

**CAPÍTULO I**

**PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE  
LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

## **I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL**

### **1.1 Planteamiento del problema**

Según explican en su libro Labrador Fernández y otros (2010, citado por Cruz y Joan 2018, p. 20), la violencia de género es la principal causa de reducción en la calidad de vida, daño y muerte para la mujer y tiene serios efectos secundarios para la familia, la comunidad y la economía.

Según datos publicados por la Organización Mundial de la Salud en el año 2021, la violencia hacia la mujer sigue siendo un problema grave y extendido en todo el mundo. De hecho, se estima que alrededor de 736 millones de mujeres han experimentado violencia física o sexual por parte de una pareja íntima en algún momento de su vida. Es importante destacar que la violencia en parejas íntimas, no discrimina edad y puede afectar a mujeres de todas las edades, aunque ahora se observó que es más común en mujeres jóvenes entre 15 y 24 años, quienes han tenido alguna experiencia en relaciones íntimas (OMS, 2021)

Respecto a las consecuencias en la salud mental, según Lorente Acota (2001, citado por Cruz y Joan, 2018) “se calcula que el 60% de las mujeres maltratadas presentan problemas psicológicos moderados o graves. Los trastornos más frecuentes son la depresión y el trastorno por estrés postraumático menciona Walker”.

Así mismo Echeburúa y otros (1997, citado por Cruz y Joan, 2018, p. 21) indican que “a menudo presentan también otros cuadros psicopatológicos como trastornos de ansiedad, estados disociativos, intentos de suicidio, trastornos de la alimentación, alcoholismo y drogodependencias”.

Por otro lado, muchas mujeres víctimas de malos tratos en el ámbito de la pareja, presentan baja autoestima, déficits en la solución de problemas y dificultades de adaptación a la vida cotidiana. Según Golding (1999, citado por Cruz y Joan, 2018, p.22) en un estudio realizado por la Universidad de California revela que la prevalencia del trastorno de estrés postraumático (TEPT) y de la depresión, son los dos trastornos más frecuentes, siendo del 63,8% y del 47,6%, respectivamente.

A nivel Internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que la violencia de pareja es el tipo más común de violencia contra la mujer. Según sus estadísticas del año 2021, las regiones que presentan las mayores tasas de prevalencia de la violencia de pareja entre mujeres de 15 a 49 años son Oceanía, Asia meridional y África subsahariana, con índices que oscilan entre el 33% y el 51%. En cambio, las tasas más bajas se registran en Europa (16-23%), Asia central (18%), Asia oriental (20%) y Asia sudoriental (21%) (OMS, 2021). Es importante destacar que la violencia de pareja es un problema grave y extendido en todo el mundo, que afecta a mujeres de todas las edades, culturas y niveles socioeconómicos.

El Instituto Nacional de Estadística e Información de Perú (INEI) informó que según registros realizados durante el año 2021, el 54,9% de mujeres que oscilan entre 15 a 49 años de edad, alguna vez en su vida recibieron violencia por parte de su esposo o pareja sentimental, así mismo indica que según el tipo de violencia los datos arrojados son, que el 26,7% de las víctimas sufrió violencia física, el 50,8% recibieron violencia psicológica o verbal y el 5,9% llegaron a recibir violencia sexual.

Por otro lado, en una encuesta realizada el año 2021, tomando en cuenta según el estado civil, divorciadas, separadas o viudas que se encontraban las mujeres entrevistadas, el 79,4 % de mujeres que oscilan entre las edades de 15 años a 49 años de edad llegaron a ser víctimas de violencia por parte de su pareja o concubino (INEI, 2022)

A nivel Nacional la Ley 348, promulgada el 9 de marzo de 2013 por el ex presidente Evo Morales, tiene por objeto establecer mecanismos, medidas y políticas integrales de prevención, atención, protección y reparación a las mujeres en situación de violencia, así como la persecución y sanción a los agresores, con el fin de garantizar a las mujeres una vida digna y el ejercicio pleno de sus derechos para vivir bien.

A pesar de que existe esta ley, los casos de violencia en el Estado Plurinacional de Bolivia van incrementando un 11.05% casos registrados desde el año 2021 al 2022, según informa la directora de la Fiscalía Especializada en Delitos en Razón de Género y Juvenil, Daniela Cáceres en Bolivia se reportó 33. 453 casos de violencia hacia la mujer, en los meses de enero hasta agosto del año 2022, así mismo indica que 33. 000 casos que se reportaron los primeros ocho meses del mismo año, se enmarcan en los tipos de violencia que se envían a señalar en la ley 348, la cual garantiza a las mujeres una vida libre de violencia.

Además, indicó que la “La mayor prevalencia por delitos es Violencia Familiar o Doméstica con 29.371 casos, seguido de Abuso Sexual con 2.593, Violación Niña, Niño o Adolescente 2.085, Violación 2.137, Estupro con 1.263, entre otros. A comparación del 2021, existe un incremento de 33.9% en delitos de Violencia Sexual” (efeminista, 2022)

Según el 1er boletín publicado por el Observatorio de Género – Coordinadora de la Mujer, indica que el año 2022 hasta el mes de abril, el departamento de Santa Cruz presentó la mayor incidencia de denuncias con 5.638 casos, seguido de La Paz con 2.391, Cochabamba con 2.300, Tarija con 1.193, Potosí registra 946, Chuquisaca tiene 783, Beni 453, Oruro 435 y Pando con 141 casos denunciados (Observatorio De Género, 2022)

A nivel departamental, de acuerdo con reporte realizado en octubre del año 2022 por la fiscal Departamental de Tarija, Sandra Gutiérrez indica que en el departamento de Tarija de registraron 1966 casos de violencia intrafamiliar, lo cual expresa la ley 348 de violencia psicológica, física, económica y otro tipo de violencia (Flores, 2022)

En una entrevista realizada a la jefa del Servicio Legal Integral Municipal Tarija (SLIM), Gabriela Ávila, hizo mención que durante el año 2022 se registraron 700 casos de violencia derivados de agresiones físicas, violaciones, estupros y violencia psicológica que fueron atendidos dentro de la institución, , además indicó “El tipo de violencia que más predomina es la violencia física y psicológica, con mayor índice que nosotros registramos, la gran parte de las veces y los datos que tenemos es que se trata de familiares, muchas veces los tíos, padrastros, personas del círculo íntimo de las víctima” (Morales, 2022)

La violencia sexual es otro dato alarmante para Tarija, ya que 4 de 10 mujeres entrevistadas afirmaron haber sufrido algún tipo de violencia sexual en sus vidas, siendo que el 91% fue abuso sexual y el 45% fue víctima de violación o por mantener relaciones sexuales sin su consentimiento (sexo forzado), sobre todo estar obligadas a mantener relaciones sexuales cuando no lo deseaban (Secretaria Departamental de Gestión Institucional, 2020, p. 13)

De acuerdo a una entrevista con la Jefe de Unidad de Gestión Integral de la Mujer, la Doctora Jeanine A. Chambi Cano, refiere que no se ha realizado hasta la fecha un programa de desarrollo personal, ya que se encuentran enfocados en la reactivación económica, brindando curso a las mujeres para que puedan realizar muñecos amigurumis y así logren crear un emprendimiento, que les ayude a solventarse económicamente.

La doctora menciona que este tipo de programas son de excelente ayuda para las mujeres que son derivadas del SLIM, debido a que es un medio que va a facilitar la búsqueda y el alcance de su éxito individual de forma segura y con confianza (Chambi Cano, 2020)

La violencia hacia la mujer no solo causa daños físicos, sino que también tiene graves consecuencias psicológicas. Entre éstas se encuentran la ansiedad y el miedo continuo, ya que la víctima vive con el temor constante de ser agredida nuevamente. También puede presentar síntomas de depresión, como baja autoestima y sentimientos de culpa por lo sucedido.

Además, las víctimas de violencia de género suelen aislarse de su entorno social y familiar, refugiándose en su dolor y sufrimiento. También pueden presentar trastorno de estrés postraumático, que se manifiesta a través de recuerdos intensos e involuntarios de las agresiones sufridas, en forma de imágenes o flashbacks que les hacen revivir la experiencia traumática una y otra vez.

Otro síntoma que pueden presentar las víctimas de violencia de género es la evitación. Estas personas evitan hablar del suceso con nadie por miedo a ser juzgadas o criticadas por lo sucedido. Este comportamiento puede llevar a un aislamiento social aún mayor, lo que puede agravar las consecuencias psicológicas de la violencia sufrida.

Después de que una mujer víctima de violencia realiza la denuncia correspondiente, comienza un proceso de acompañamiento por parte de diferentes instituciones que tienen como objetivo garantizar la protección y atención de la misma. En este proceso, las autoridades policiales y judiciales juegan un papel importante en la investigación de los hechos denunciados y la persecución de los delitos cometidos contra la mujer.

Además, en muchos casos, se brinda a la víctima asistencia legal y se la acompaña en el proceso judicial, con el fin de garantizar que sus derechos sean respetados y de que se haga justicia. También se pueden ofrecer programas de apoyo social y económico para ayudar a la víctima a reconstruir su vida después de la violencia.

Asimismo, se brinda un apoyo psicológico especializado a la víctima a través de psicólogos expertos en violencia de género quienes analizan mediante unos indicadores el riesgo que presenta ese suceso para su vida.

Las mujeres que llegan a cumplir con los distintos indicadores que presentan un riesgo mayor, como estar en riesgo su integridad física o su vida, quienes han recibido agresiones como estrangulamiento, amenazas con arma de fuego o corto punzante entre otros, son derivadas inmediatamente a las terapias individuales, pero las mujeres que llegan a presentar un riesgo alto como ser violencia física, sin arma corto punzantes o solo recibieron violencia psicológica ya sea de su conyugue u otra persona, son derivadas a terapias grupales, sin embargo las instituciones no logran contar con un programa que pueda ayudar de forma colectiva a las víctimas de violencia donde se pueda realizar una rehabilitación y desarrollen habilidades para mejorar su autoestima, su capacidad de toma de decisiones y su confianza en sí mismas, lleguen a poseer la capacidad de resolver conflictos canalizando sus emociones negativas a través de actividades lúdicas, donde logren sentirse seguras y comprendidas dentro del grupo, haciendo que entre todas puedan disminuir lo máximo posible las secuelas de cualquier tipo de violencia y así mismo puedan aprender a identificar patrones de comportamiento abusivo y a establecer límites saludables en sus relaciones.

Por lo tanto, en base a lo expuesto anteriormente se plantea implementar un programa de fortalecimiento del desarrollo personal para mujeres víctimas de violencia, de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (U.G.I.M) del municipio de cercado Tarija, este programa se enfocará en el desarrollo integral y personal, entendiendo de esta manera las variables que se usará dentro del mismo:

El desarrollo personal es un proceso mediante el cual las personas intentamos llegar a acrecentar todas nuestras potencialidades o fortalezas y alcanzar nuestros objetivos, deseos, inquietudes, anhelos, etc., movidos por un interés de superación, así como por la necesidad de dar un sentido a la vida (Hermosilla Cabrera, 2016, p. 12)

Coopersmith (1967, citado por Lara Cantú et. al 1993, p. 248) define la autoestima como el juicio personal de valía, que es expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí “mismo. Es una experiencia subjetiva que se transmite a los demás por reportes verbales o conducta manifiesta”

Así mismo la autoestima se refiere a la valoración que cada persona tiene de sí mismos, lo que implica reconocer sus fortalezas como debilidades. Para mejorar su autoestima es necesario un buen autoconocimiento y autovaloración, ya que, si no son capaces de valorar sus

características personales, difícilmente podrán mejorar su autoestima. La falta de autoestima puede generar fragilidad emocional, dificultad para controlar las emociones y llevarlos fácilmente a sentimientos de enojo, ira, y en algunos casos, a la agresión verbal o física. Por lo tanto, es importante trabajar en la autoestima para fortalecer la capacidad emocional y controlar mejor las reacciones ante diferentes situaciones.

Spielberg (1980, citado por Hernández et al., 2013, p. 181), señala que “la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto”. Los síntomas de ansiedad pueden variar desde la sensación de un nudo en el estómago hasta la sensación de asfixia o un ataque al corazón. La ansiedad puede generar pensamientos catastrofistas, miedo excesivo y preocupación constante, lo que puede llevar a la persona a evitar situaciones que pueden ser percibidas como amenazantes. Por otro lado, la ansiedad también puede manifestarse en síntomas físicos, como dolores de cabeza, tensión muscular, sudores y palpitaciones. Por lo tanto, es importante reconocer los síntomas de la ansiedad y buscar ayuda profesional para aprender a manejarla y evitar que afecte nuestra calidad de vida.

Lazarus y Folkman (1984, citado por Felicia Gonzales, 2007, p. 235) definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantes y cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”

Una persona que tiene la capacidad de resolver o buscar soluciones factibles a diferentes situaciones, tanto en el ámbito personal, social o laboral, muestra una actitud proactiva y resiliente ante los desafíos de la vida. Esta capacidad implica tener habilidades de análisis crítico, toma de decisiones, planificación y ejecución efectiva de soluciones a problemas complejos

## 1.2 Justificación

Según Browne y Williams (1993, citado por Matud et al., 2004, p. 1) El maltrato a la mujer por su pareja es una de las formas más comunes de violencia contra las mujeres, siendo más probable que sufran ataques repetidos, lesiones, violaciones o que mueran en el caso de ser atacadas por otro tipo de agresores.

Fischbach y otros (1997 – 2002, citado por Matud et al., 2004, p. 1) mencionan que se trata de un fenómeno global que se extiende por todos los países y afecta a las mujeres de todos los niveles sociales, culturales y económicos y su impacto en la salud es el factor que nos lleva a considerarlo como un problema importante de salud pública.

Además, Koss y Woodruff (1991, citado por Matud et al., 2004, p. 1) hace referencia que “las lesiones físicas sufridas como consecuencia directa de las agresiones, tiene gran impacto psicológico y también supone un factor de riesgo para la salud a largo plazo”, así mismo algunos casos no solo tiene efectos físicos en la víctima, sino que también puede causar un deterioro psicológico significativo. La persona afectada puede manifestar sumisión y obediencia a los deseos del agresor, perdiendo su propia identidad y sintiéndose cada vez más deprimida y ansiosa. Este tipo de violencia también puede provocar ataques de pánico y miedo intenso, lo que puede impedir que la víctima denuncie el abuso.

Las víctimas de abuso sexual o físico a menudo también suelen experimentar trastorno de estrés postraumático (TEPT), lo que se manifiesta en dificultades para dormir, brotes de ira, pensamientos distorsionados y recuerdos intensos de las agresiones sufridas. Las imágenes de estas experiencias pueden ser recurrentes e involuntarias, lo que dificulta la recuperación emocional y la reintegración a la vida cotidiana.

Para poder canalizar estos impactos psicológicos algunas mujeres que han sufrido violencia se adentran al consumo de drogas, bebidas alcohólicas o llegan a presentar problemas alimenticios como la anorexia o la bulimia que van agravando su condición mental y repercutiendo en el deterioro de su salud física, haciendo que también se vea afectado su trabajo ya que su rendimiento va disminuyendo o ellas deciden renunciar al trabajo debido a que no logran concentrarse en ninguna tarea, así mismo puede llevar a que tengan dificultades para establecer relaciones interpersonales saludables, porque empieza a desconfiar de otras personas provocando que se llegue asilar del entorno social al que frecuentaba.



En caso de algunas madres que hayan sufrido violencia intrafamiliar, dejan de importarles sus hijos centrándose solo en su dolor y así también y descuidando la salud mental y emocional de los mismo, esto puede llevar a que los niños lleguen a desarrollar trastornos de ansiedad, depresión, baja autoestima y otros problemas psicológicos.

Además, algunas mujeres pueden sentirse atrapadas en una situación donde no pueden proteger a sus hijos de la violencia del agresor, ya que muchas veces les prohíben salir del domicilio sin su consentimiento y les impiden tener contacto con el mundo exterior. En casos extremos, las madres pueden incluso llegar a tomar la desesperada decisión de abandonar a sus hijos con el agresor o de quitarse la vida junto con ellos para evitar que vivan en un ambiente de violencia y sufrimiento al lado del agresor.

Los daños causados por cualquier tipo de violencia son extremadamente sorprendentes y las cifras cada día van en aumento, no se puede erradicar por completo la violencia, pero sí buscar alternativas para que se puedan realizar la denuncia respectiva y también las víctimas logren recibir ayuda psicológica y sientan que no se encuentran solas después del ciclo de violencia que hayan vivido durante años o ya sea una violencia reciente.

Es por esta razón que la presente práctica tiene como objetivo principal ayudar a las mujeres víctimas de violencia a recuperar su confianza y autoestima, lo que les permitirá enfrentar los retos de la vida diaria con mayor fortaleza y capacidad de resolución de conflictos. Además, se busca que aprendan a canalizar sus emociones negativas de una manera saludable y constructiva, a través de diversas actividades lúdicas y terapéuticas que les permitan expresarse libremente y desarrollar su creatividad.

Otro aspecto importante del programa es el desarrollo de una mentalidad más fuerte y positiva, que les permita creer en sí mismas y en su capacidad de lograr sus objetivos y metas en la vida. Se busca que las mujeres tomen conciencia de que el suceso pasado no es un obstáculo para su desarrollo personal y que pueden salir adelante, construyendo un proyecto de vida sólido y satisfactorio.

En definitiva, el programa tiene como finalidad brindar un espacio seguro y de apoyo emocional para que las mujeres víctimas de violencia puedan sanar sus heridas emocionales, recuperar su autoestima y confianza en sí mismas, y construir una vida plena y feliz, libre de violencia y opresión.

La utilidad práctica del presente trabajo radica fundamentalmente en la implementación de un programa de intervención para fortalecer el desarrollo personal en mujeres víctimas de violencia, pues se pretende lograr un cambio de la percepción del problema y así puedan adquirir nuevas habilidades o estrategias para superar los problemas de salud mental asociados con la violencia de pareja, violencia sexual, y violencia económica que pueden estar atravesando.

Lo cual permitirá trabajar en el carácter de las participantes haciendo que logren un mayor autoconocimiento y aceptación de sus emociones, defectos, cualidades, debilidades y así puedan potenciar sus habilidades personales, dándose cuenta que pueden salir adelante sin tener que volver a caer en cualquier tipo de violencia y así se sientan capaces de plantearse objetivos y metas para lograr mejorar su calidad de vida.

Como aportes metodológicos se elaborará técnicas y estrategias que pueden ser aplicados de manera individual o grupal, donde se tomará en cuenta el control de la ansiedad, técnicas para identificar y modificar los posibles pensamientos distorsionados, estrategias para la disminución o eliminación de la ansiedad, entrenamiento de solución de problemas de una manera eficaz y así lograr aumentar la seguridad de las mujeres, empezando a trabajar con su autoestima para poder afrontar adversidades y fracasos, fomentando la comunicación con otras mujeres que hayan pasado por la misma situación, donde se sientan seguras para expresar sus sentimientos, actitudes, opiniones y compartir algunas experiencias de superación a fin de incrementar sus habilidades sociales y que esto les ayude a crear mejores relaciones interpersonales de una manera más saludable y satisfactoria.

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

## **II. CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN**

### **2.1. Historia de la institución.**

Durante la gestión del Lic. Rodrigo Paz Pereira, ex alcalde del Gobierno Municipal de la ciudad de Tarija y la provincia Cercado, el año 2015 se creó la “Secretaría Municipal de la Mujer, Familia y poblaciones vulnerables” la primera del país. Esta transformación es resultado de un trabajo de incidencia importante de las mujeres organizadas en el municipio, donde el ex alcalde rescata las propuestas y demandas sociales, presentadas en el marco de elaboración de la Carta Orgánica Municipal.

La creación de la “Secretaría Municipal de la Mujer, Familia y poblaciones vulnerables” transforma la estructura organizativa y jerarquiza el trabajo que realiza el gobierno municipal para la atención a los problemas sociales, en especial al de violencia de género.

### **2.2. Objetivo de la institución.**

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

### **2.3. Misión.**

Promocionamos la defensa de los derechos humanos, impulsando la igualdad y equidad de oportunidades de niñas y niños, adolescentes, jóvenes, mujeres, adultos mayores y personas con discapacidad, fortaleciendo la familia conforme a disposiciones legales vigentes y competencias municipales; prevalecemos el rol de la mujer y la familia en la ejecución de políticas, planes, programas y proyectos donde la participación ciudadana favorece la cohesión grupal mejorando la calidad de vida de los habitantes de nuestro municipio

### **2.4. Visión.**

La “secretaria Municipal de la Mujer, Familia y poblaciones vulnerables” del gobierno Autónomo Municipal de Tarija es el referente nacional en la reivindicación de los derechos de la población vulnerable, acortando brechas de desigualdad social, logrando frenar en el marco de la cultura de paz todo tipo de violencia y discriminación.

Conjuntamente a la creación de la “Secretaría Municipal de la Mujer, Familia y poblaciones vulnerables” se realizó el lanzamiento del proyecto de la unidad de Gestión Integral de la mujer, es una instancia creada en la gestión 2015, debido a los altos índices de violencia que se registraron en el departamento, datos y estadísticas que maneja la Fuerza Especial de Lucha contra la violencia FELCV, en el mes de enero a julio del año 2014 se atendió 1.460 casos y según esos datos el 45% de las mujeres que sufrieron violencia no trabajan y el mismo año el departamento de Tarija se ubicaba en el quinto lugar a nivel nacional, donde existe mayor violencia.

La unidad de Gestión Integral de la mujer (U.G.I.M) se encuentra sustentada en los avances en cuanto al reconocimiento de los derechos de las mujeres que permiten elaborar programas y proyectos municipales en marcados en la ley 348 ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia.

### **2.5. Objetivo del proyecto U.G.I.M.**

Tiene como principal objetivo:

Establecer mecanismos, medidas y políticas integrales de prevención, atención, protección y reparación a las mujeres en situación de violencia, así como la persecución y sanación a los agresores, con el fin de garantizar a las mujeres una vida digna y el ejercicio pleno de sus derechos para Vivir bien.

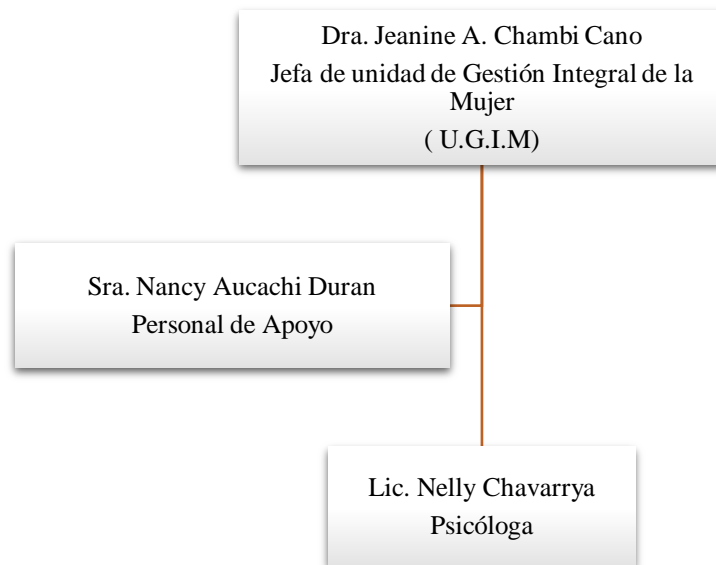
Como responsabilidades para garantizar una vida libre de violencia a las mujeres, dentro de la Unidad se pretende:

- Organizar, coordinar y fortalecer Servicios de Atención Integral, con cargo a su presupuesto anual, como instancias de apoyo permanente
- Brindar terapia psicológica especializada individual y grupal con enfoque de género.
- Promover la difusión, defensa y ejercicio de los derechos de las mujeres, con la participación activa de las y los ciudadanos.
- Desarrollar acciones de prevención en coordinación con instituciones, públicas, privadas y organizaciones de mujeres.

- Crear programas alternativos con relación al empoderamiento económico de las mujeres.
- Realizar actividades contantes, estas serán recreativas con el fin de promover un municipio enfocado en una buena salud mental de las mujeres.
- Seguimiento y acompañamiento de todo el proceso de las mujeres beneficiadas de la Unidad de Gestión de la Mujer “UGIM”
- Crear una RED DE MUJERES EMPRENDEDORAS.

## 2.6. Personal con el que cuenta (Organigrama)

La estructura organizativa del proyecto de unidad de gestión integral de la mujer (U.G.I.M.) es basado en jerarquías en el que posee jefa de unidad, personal de apoyo y licenciados en psicologías, esta organización se puede observar en el siguiente organigrama.



**CAPÍTULO III**

**OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE**

**LA PRÁCTICA**

### **III. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE LA PRÁCTICA**

#### **3.1. Objetivo general**

Fortalecer el desarrollo personal de mujeres víctimas de violencia que asisten a la unidad de gestión integral de mujeres (U.G.I.M) del municipio de Tarija.

#### **3.2. Objetivos específicos**

- Realizar una evaluación diagnóstica del nivel de autoestima, nivel de ansiedad y modos de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia que asisten al U.G.I.M.
- Elaborar y ejecutar un programa de intervención para fortalecer el desarrollo personal a mujeres víctimas de violencia, mediante actividades lúdicas.
- Realizar una comparación de los resultados de la evaluación inicial con la evaluación final para determinar el impacto o efectos del programa del desarrollo personal para mujeres víctimas de violencia.



**CAPÍTULO IV**  
**MARCO TEÓRICO**

## **IV. MARCO TEÓRICO**

Este capítulo constituye un soporte teórico fundamental del programa, ya que se recopila conceptos que se utilizan para relacionar las variables de estudio dentro del programa como también información de investigaciones previas que sirven como antecedentes.

En este sentido, se presentan diversas definiciones que permiten comprender mejor el fenómeno de la violencia contra las mujeres, también se abordan los 16 tipos de violencia que se encuentran citados en la Ley N° 348, Ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia publicada en el 2014. Asimismo, se analiza las características psicológicas de las mujeres víctimas de violencia, lo cual resulta de gran relevancia para comprender sus necesidades y diseñar estrategias de intervención adecuadas.

Por otro lado, se aborda la definición de autoestima y sus componentes, aspecto que es fundamental para entender cómo la violencia puede afectar negativamente la autoestima de las mujeres. También se analiza el concepto de ansiedad, una emoción que puede estar presente en las mujeres víctimas de violencia y que es importante tener en cuenta para diseñar estrategias de intervención adecuadas.

Otro aspecto relevante que se presenta en este capítulo es la definición de modos de afrontamiento y sus dimensiones, lo cual es fundamental para comprender cómo las mujeres víctimas de violencia pueden afrontar esta situación y qué estrategias pueden ser más efectivas para su recuperación. Por último, se aborda la definición de apoyo psicológico y se presentan algunos programas que han sido aplicados a mujeres víctimas de violencia, con el objetivo de analizar sus fortalezas y debilidades y poder diseñar un programa de intervención efectivo y adaptado a las necesidades específicas de las mujeres.

### **4.1. Definición de violencia**

La Organización Mundial de la Salud en el año 1996 define la violencia como:

El uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho, o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones (OMS,2021)

Además la OMS, llega a dividir los actos de violencia en tres categorías según las características y el contexto en que se presenta dentro de la sociedad, de manera que la violencia puede ser *auto infligida* (cuando una persona se hace daño a sí misma, puede estar asociada con trastornos de salud mental como la depresión y el trastorno bipolar), *interpersonal* (una tercera persona o un grupo pequeño ejecuta un acto de violencia, estas pueden dejar consecuencias físicas, emocionales y psicológicas), *colectiva* (la violencia es ocasionada por grupos más grandes, como el estado, organizaciones políticas, grupos sociales y organizaciones terroristas).

Según Alberdi y Matas (2002, citado por Valverdi, 2014, p. 39) mencionan que las sociedades patriarcales se estructuran para optimizar y mantener el desempeño de cada papel según el género y penalizar de diversas maneras cualquier comportamiento que se situó fuera de esos límites, interpretados como un desafío o una trasgresión del orden establecido. Así el uso de la violencia o de conductas de abuso contra la mujer obedece al empleo y mantenimiento del poder y de la superioridad masculina y penalización de cualquier trasgresión del rol femenino tradicional.

Según la ley Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia (ley 348) del estado Plurinacional de Bolivia (2014) en el artículo 6, define la violencia como:

“Cualquier acción u omisión abierta o encubierta, que cause la muerte, sufrimiento o daño físico, sexual o psicológico a una mujer u otra persona, le genera perjuicio en su patrimonio, en su economía, en su fuente laboral o en otro ámbito cualquier, por él solo hecho de ser mujer”

La violencia es una conducta que se aprende de acuerdo con la realidad y cultura en la que una persona crece, y para que exista o se genere un hecho de violencia o maltrato debe presentarse una desproporción de fuerzas entre el o los abusadores y la víctima; por lo general el agresor gana la confianza de la víctima y después aprovecha esta condición para ejercer el poder de jerarquía y producir algún daño en la otra persona. La violencia sigue siendo un problema que traspasa fronteras, ya que aún se encuentra en la mayor parte de los países del mundo, con algunos rasgos similares puesto que se ejerce presión psíquica o abuso de la fuerza cuando el único propósito es el de obtener fines contra la voluntad de la víctima.

Forzar significa, obligar a alguien a actuar en contra de su voluntad y eso se puede ver en muchos actos de violencia, el agresor impone su decisión ante la otra persona, además de causar

daño, el efecto de la violencia consiste en anular la autonomía y voluntad, desvalorizando la identidad de la persona.

La violencia contra las mujeres se ejerce de forma simbólica o concreta, La violencia simbólica puede ser igual de dañina que la concreta, ya que se trata de una forma de violencia que no deja marcas físicas pero que sí afecta a la autoestima y al bienestar emocional de las mujeres. Este tipo de violencia se manifiesta en mensajes y mitos que buscan limitar la capacidad de las mujeres para ser autónomas y tomar sus propias decisiones, y en estereotipos de género que las representan como inferiores o incapaces.

Por otro lado, la violencia concreta se refiere a situaciones en las que se ejerce violencia física, sexual o psicológica directa hacia las mujeres, y puede tener consecuencias graves tanto a nivel físico como emocional. Además, también existen situaciones de violencia económica en las que se niega a las mujeres el acceso a recursos económicos, se les paga menos que a los hombres por trabajos similares, o se les obliga a asumir tareas domésticas y de cuidados sin remuneración.

#### **4.2. Violencia de género**

Se entiende por violencia de género cualquier acto violento o agresión, basados en una situación de desigualdad en el marco de un sistema de relaciones de dominación de hombres sobre las mujeres o viceversa, que tenga o pueda tener como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas de tales actos y la coacción o privación arbitraria de la libertad, tanto si ocurren en el ámbito público como en la vida familiar o personal (Mujeres Galicia, 2021)

La violencia de género es un problema complejo y multifacético que tiene implicaciones en diferentes ámbitos de la vida de las mujeres. En la sociedad actual la violencia de género permanece como un problema no solo social, sino también cultural, económico, también tiene un impacto significativo en la salud de las mujeres. Las víctimas de violencia de género pueden sufrir daños físicos y emocionales a largo plazo, como lesiones, trastornos de ansiedad y depresión, así como enfermedades crónicas relacionadas con el estrés.

Además, la violencia de género puede afectar a la capacidad de las mujeres para trabajar, estudiar y llevar una vida plena y satisfactoria. Por lo tanto, es importante que la sociedad

comprenda la complejidad y las múltiples implicaciones de la violencia de género para poder abordar eficazmente este problema y promover la igualdad y la justicia de género.

### **4.3. Tipos de violencia.**

La violencia tiene muchas facetas y manifestaciones, dice Ana María Rivera (2017, p. 1) que puede ser ejercida por una diversidad de actores, en diferentes lugares y en diferentes contextos, a una multiplicidad de víctimas.

Según la ley Integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia (ley 348) del estado Plurinacional de Bolivia (2014), se considera dieciséis tipos de violencia (Plurinacional, 2014, p. 7) los que se describirán a continuación:

- **Violencia física:** Acción que ocasiona lesiones o daños corporales ya sean internos o externos que pueden ser a corto o largo plazo, puede ser empleando por fuerza física o arma de fuego.
- **Violencia feminicida:** Atenta al derecho a la vida hasta llegar a causar la muerte de la mujer.
- **Violencia psicológica:** Son acciones que desvalorizan, limitan y controlan el comportamiento y decisiones de la mujer, llegando a provocar baja autoestima, depresión, inestabilidad psicológica hasta provocar el suicidio.
- **Violencia mediática:** Se produce por los medios de comunicación mediante publicaciones y difusiones de mensajes e imágenes estereotipadas que humillan y atentan contra la dignidad de la mujer.
- **Violencia simbólica y/o encubierta:** Son mensajes, logos, símbolos, iconos, etc. de imposiciones económicas, políticas o religiosas que provocan la exclusión, desigualdad y discriminación.
- **Violencia contra la dignidad, la honra y el nombre:** Son expresiones verbales o escritas que descalifican, desvalorizan o atentan contra la dignidad, la honra y reputación de la mujer.
- **Violencia sexual:** Es toda forma de contacto o acceso sexual carnal, genital o no genital que vulnere y restrinja el derecho de la sexualidad libre, segura efectiva y plena.

- **Violencia contra derechos reproductivos:** Es toda limitación de información, orientación a una atención integral y tiramiento durante el embarazo o pérdida, parto, puerperio, lactancia y limitación de ejercer su maternidad segura.
- **Violencia de servicios de Salud:** Es todo impedimento de información y atención que pone en riesgo la vida y salud de la mujer.
- **Violencia patrimonial y Económica:** Es toda acción u omisión que controla o limita sus ingresos económicos colocando en riesgo su patrimonio.
- **Violencia laboral:** Es toda acción de una persona superior que humilla y discrimina o intimida a la mujer, impidiendo su acceso de pertenencia al trabajo o impide un ascenso en el mismo.
- **Violencia en el Sistema Educativo Plurinacional:** Es toda agresión física psicología o sexual ejercida dentro del sistema educativo.
- **Violencia en el ejercicio político y de liderazgo de la mujer:** Acoso y violencia de la mujer política hacia las mujeres.
- **Violencia Institucional:** Es todo acoso o discriminación que perjudique u obstaculice el acceso y atención al servicio requerido.
- **Violencia en la familia:** Es toda agresión física, psicológica o sexual ejercida por algún participante del núcleo familiar o expareja.
- **Violencia contra los derechos y la libertad sexual:** Es toda acción que impide el ejercicio sexual libre, seguro y afectivo.

Para efectos de esta práctica institucional, se va agrupar cuatro tipos de violencia: violencia física, violencia psicológica, violencia sexual y violencia intrafamiliar de los cuales se procederá a dar una definición más amplia.

#### **4.3.1. Violencia física.**

La violencia Física comprende cualquier acto de fuerza contra el cuerpo de una mujer, así como cualquier omisión de socorro, intencionales o negligentes, con el resultado o el riesgo de producirle una lesión física o un daño (Cruz et. al, 2018, p. 16)

Según Labrador et. al (2004, citado por Valverdi,2014, p. 59 - 60) “suele ser el tipo de maltrato más evidente y fácil de identificar, por eso suele ser al que se le da más importancia, tanto en el ámbito profesional como en el social y en el legal”

Ya que es una forma de violencia que se manifiesta mediante el uso de la fuerza, que puede incluir golpes, empujones, patadas, puñetazos y otros tipos de agresiones que causan dolor físico y daño corporal. Además de las heridas mencionadas, también pueden presentarse daños en órganos internos, como en el caso de golpes en la cabeza o el abdomen que pueden dejar días de impedimento a la víctima, la hospitalización o hasta la muerte. Es importante mencionar que las consecuencias de la violencia física no se limitan a las lesiones visibles, sino que también pueden tener un impacto psicológico en la víctima, generando miedo, ansiedad y estrés postraumático. Es común que la persona agredida se sienta humillada, sin dignidad y experimente sentimientos de culpa, incluso llegando a justificar la agresión por parte del agresor.

Torres (2001, p. 58) menciona que “los medios empleados en la violencia física implican el sometimiento corporal, ya sea porque el agresor utilice armas o su propio cuerpo”.

Es importante mencionar que, en algunos casos, los agresores pueden llegar a hacer uso de armas de fuego, cuchillos u otras sustancias químicas con el objetivo de causar daño físico a la víctima. Estas situaciones suelen ser extremadamente peligrosas y pueden tener consecuencias fatales.

Es necesario también destacar que la violencia física puede manifestarse de manera cotidiana o cíclica, es decir, que se combinan momentos de violencia con periodos de tranquilidad aparente. Esta dinámica puede generar confusión y desorientación en la víctima, quien puede llegar a creer que los episodios violentos son culpa suya o que su agresor puede cambiar. Sin embargo, es importante entender que la violencia es un comportamiento inaceptable e injustificable en cualquier circunstancia.

Lamentablemente, en algunos casos, la violencia física puede llegar a ser tan grave que termina en suicidios u homicidios por parte del agresor o incluso en suicidio por parte de la víctima, quien puede sentir que no tiene salida a su situación de violencia.

### **4.3.2. Violencia psicológica.**

La violencia psicológica, es toda conducta que perturbe emocionalmente a la víctima, perjudicando su desarrollo psíquico emocional, donde se generan insultos incesantes, desvaloración, gritos, falta de respeto, humillaciones en público, amenazas sufrimiento y agresiones verbales que minan la autoestima de víctima y generan desconcierto e inseguridad.

Según Labrador dentro de la violencia psicológica (2004, citado por Valverdi, 2014, p. 60) “también se puede incluir el abuso económico, donde el maltratador hace constantes preguntas sobre el dinero, controla el dinero de la mujer, toma su sueldo, no permite el acceso al dinero familiar o puede impedir que consiga y/o conserve un trabajo”.

A diferencia de la violencia física, esta es más sutil y difícil de percibir o detectar, pero no por ello deja de lastimar y dejar secuelas permanentes. Se puede suscitar en cualquier contexto o ambiente, ya sea dentro del domicilio de la pareja, de algún familiar o amistades o incluso en algunos acontecimientos sociales. La violencia psicológica puede afectar a cualquier persona, independientemente de su edad, género o condición social, y puede dejar secuelas psicológicas graves como trastornos de ansiedad, depresión y estrés postraumático.

La violencia psicológica no necesariamente es desatada con violencia física, más que todo se presenta de manera verbal, ya sea activa o pasiva donde se trata de intimidar, desvalorizar, causar sentimientos de culpa o sufrimiento a la víctima. también pueden incluirse la manipulación, el control y la dominación, con el objetivo de ejercer poder y control sobre la persona afectada.

Este tipo de violencia se ejerce mediante humillaciones, descalificaciones o ridiculizaciones, amenazas de maltrato o daños a sus seres queridos, amenazas de abandono o separación para que la víctima se someta a las demandas del agresor, haciendo que pueda sentirse atrapada en una relación tóxica y sentir temor de denunciar a su agresor por las posibles consecuencias.

### **4.3.3. Violencia sexual.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) define la violencia sexual como: “todo acto sexual, la tentativa de consumir un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad



de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo”

La organización Panamericana de la salud (OPS), menciona que la violencia sexual repercute hondamente en la salud física y mental de las víctimas. Al igual que las lesiones, se asocia a un mayor riesgo de diversos problemas sexuales y reproductivos con consecuencias que se manifiestan tanto de inmediato como muchos años después de la agresión (OPS, 2002)

Desde una perspectiva psicológica la violencia se da como un delito, donde se ejerce el poder mediante un acto de violencia hacia un ser débil o desvalorizado. La violación es una de las expresiones de la sociedad sexista, en donde se conceptúa a la mujer como un ser inferior e incapaz de realizar las actividades que el patriarcado y la sociedad, ha definido para los hombres por ello se le concibe como objeto sexual y blanco de agresividad.

La violencia sexual puede ser ejercida de diferentes formas ya sea por contacto físico, puesto que se realizan tocamientos de genitales, glúteos o pechos de la persona agredida por parte del abusador, esto ese puede dar por encima o debajo de la ropa, así mismo cuando el agresor convence a la víctima de tocar sus genitales, para que se realice contacto buco genital, una violación puede ser vaginal o anal como también con los genitales del cuerpo u otro material que se utilice con esa finalidad, así mismo involucre animales, exhibición de los genitales u obligar que se muestre desnudos imitando poses sexuales. También se puede dar sin contacto físico a través de insinuaciones sexuales, actos como que el agresor se masturbe delante de la víctima, o utilizar a la persona como material pornográfico, obligándole a realizar fotos o videos simulando actos sexuales.

Estas prácticas sexuales pueden ser realizadas por miembros de la familia como también por personas extrafamiliares que la víctima puede conocer (ambiente educativo, pareja de alguno de sus familiares, amistades, vecinos) como también por personas con las que la víctima no haya tenido ningún contacto previo (personas desconocidas)

#### **4.3.4. Violencia intrafamiliar.**

Según diversos estudios, la violencia contra la mujer es una problemática social grave que se presenta con mayor frecuencia dentro del ámbito familiar y por parte de sus miembros (pareja, hermanos, tíos, sobrinos, etc). Esto se debe en gran medida a que el agresor cuenta con un mayor acceso a la víctima y, por lo tanto, tiene más posibilidades de dañarla física, psicológica y

emocionalmente. En muchos casos, la víctima sufre disminución en su calidad de vida e integridad física y psicológica, lo que incluso puede limitar su libertad.

En cuanto a la forma en que se ejerce esta violencia, existen diversas modalidades, siendo las más comunes aquellos que involucran conductas físicas, sexuales y psicológicas. Las conductas físicas se manifiestan a través de lesiones, como golpes, fracturas y asfixias, que pueden poner en peligro la vida o terminar en la muerte. Las conductas sexuales, por su parte, tienen como finalidad satisfacer los deseos del agresor, realizando vejaciones sexuales sin el consentimiento de su pareja. Finalmente, la violencia psicológica implica el uso de insultos, menosprecio y amenazas para manipular y controlar a la mujer, con el objetivo de aislarla y tener un control o poder sobre ella.

Es importante destacar que la violencia contra la mujer puede prolongarse por un período de tiempo significativo, durante semanas, meses e incluso años, sin que la mujer esté dispuesta para colocar un alto a la situación. Esto se debe en gran medida a que el agresor ejerce un control y manipulación sobre ella, lo que le impide tomar decisiones y actuar en su defensa.

#### **4.4. Ciclo de violencia**

El ciclo de violencia se manifiesta como un proceso de continuo, donde se presenta una fase tras otra, la psicóloga Leonor Walker (1979, citado por Cuervo et al, 2013, p. 85) menciona que la violencia no se da todo el tiempo sino al contrario, que pasa por tres fases.

- **Fase I - Acumulación de tensión:** Fase donde ocurren incidentes de agresión menores, la duración puede ser desde días, semanas, meses o años. Se va acumulando la tensión y aumenta la violencia verbal, las peleas llegan a ser aisladas, por lo cual la pareja lo puede controlar, con el tiempo la mujer se llega a convertir en cómplice al aceptar un poco de responsabilidad en el comportamiento agresivo de su pareja.

Se llega a la fase aguda de violencia física donde la víctima cae en un estado alterado, disociativo, su mente parece estar separada de su cuerpo, el agresor empieza a descargar sus tensiones que va acumulando, las peleas se hacen más frecuentes, donde el agresor empieza a manipular los pensamientos de la mujer haciéndole creer que las peleas pudieron haber sido peor, y la víctima empieza a minimizar las acciones al pensar que él

es capaz de hacer mucho más, el agresor empieza a ser obsesivamente celoso, trata de controlar todo lo que pasa, llegando a aislar a la víctima de su entorno familiar y social.

- **Fase dos – Agresión y Reconciliación:** El agresor niega lo ocurrido manifestando como excusa que no se acuerda, en caso de haber ingerido bebidas alcohólicas lo relaciona con eso, empieza a dar promesas de cambio de no volver a hacerlo.

En algunos casos la víctima empieza a imitar las actitudes que tiene el hombre, para que no vuelva a suceder el acto violento, en otros casos la víctima solo acepta lo sucedido por temor a perderlo ya que existe una dependencia económica.

En esta fase el estado emocional de la mujer va decayendo, se vuelven indiferentes, algunas mujeres caen en depresión, tienen sentimiento de impotencia por lo que sufren tensiones psicológicas, insomnios y ansiedad por permitir la agresión, la mayoría de las mujeres en esta fase no buscan ayuda por tener el pensamiento que no volverá a ocurrir o ellas no van a permitir que vuelva a ocurrir.

- **Fase tres - Luna de miel:** El agresor empieza a tener comportamientos de arrepentimiento, se vuelve más cariñoso, amable, trata de compensar a la víctima con regalos o paseos, suplica que lo perdone, incluso el agresor llega a creer que nunca más le hará daño a la mujer porque la ama, tiene algunos pensamientos de querer buscar ayuda para controlar su comportamiento o ira.

En esta fase el agresor llega a convencer a la víctima para que no denuncie el maltrato, haciéndole pensar que quizá lo sucedido es un caso aislado y no volverá a ocurrir.

Esta teoría ayuda a explicar por qué muchas mujeres deciden no denunciar a sus parejas o por qué tardan tanto en hacerlo, así mismo con lo mencionado anteriormente, se puede observar que el ciclo de violencia tiene consecuencias a largo plazo, generando el debilitamiento de la autoestima, la sensación de impotencia y la inseguridad en la víctima, la dificultad para establecer relaciones interpersonales saludables, el aislamiento social, dificultad para resolver problemas y tomar decisiones de manera autónoma. También puede generar problemas de salud física y mental, como depresión, ansiedad y estrés postraumático.

Así mismo la investigadora estadounidense, Karen Landenburger (1989, citado por Amelia de la Concepción, 2015, p.18 - 19) propone cuatro etapas que caracterizan las experiencias de permanecer y, eventualmente, salir de relaciones abusivas. Estas etapas son:

- **Etapa de Entrega:** Al momento de formar pareja una mujer busca una relación positiva y significativa. Ella proyecta en su compañero cualidades que ella desea que tenga él. Si él la maltrata, tiende a justificar sus actos, y a creer que él terminará el abuso si ella logra satisfacerlo.
- **Etapa de Aguante:** La mujer se resigna a la violencia. Posiblemente trata de fijarse en los aspectos más positivos de la relación, para minimizar o negar el abuso. Modifica su propio comportamiento como un esfuerzo por alcanzar algún nivel de control sobre la situación (Por ejemplo, saliendo temprano del trabajo, evitando visitar amigas o evitando hacer algo que podría ser motivo de enojo en su pareja.) En parte se siente culpable por el abuso y trata de esconder su situación a las demás personas. Se siente atrapada en la relación y sin posibilidad de salir.
- **Etapa de Desenganche:** La mujer comienza a darse cuenta de su condición de mujer maltratada. Una vez que logra poner nombre a su experiencia puede buscar ayuda. Haciendo que se sienta desesperada por salir de esa relación, pero puede temer por su vida o la de sus hijos e hijas, por otro lado, su miedo y su enojo pueden ser un impulso, para que genere un proceso donde realice varios intentos antes de conseguirlo exitosamente. En consecuencia, la mujer comienza a reconocer actitudes y comportamientos de su pareja como actos de violencia, y por ende puede mostrarse rechazante o intolerante (positiva o negativamente), a cualquier acercamiento que venga de él.
- **Etapa de recuperación:** Cuando una mujer sale de una relación violenta, su trauma no termina. En realidad, ella pasa por un proceso de duelo por la pérdida de la relación y busca encontrar sentido en su vida. En este proceso, intenta entender lo que su pareja le hizo y trata de encontrar explicaciones para comprender por qué se quedó en esa relación durante tanto tiempo sin llegar a una conclusión clara.

La autora menciona que en la etapa de aguante es donde ocurre con mayor frecuencia las experiencias que describe Walker como el ciclo de la violencia.

Hay que tener en cuenta que las mujeres que sufren violencia en sus relaciones de pareja a menudo enfrentan una serie de barreras y obstáculos que pueden dificultar su capacidad para reconocer la violencia y salir de la relación. Por lo tanto, es importante entender que no todas las mujeres son capaces de reconocer la violencia en sus relaciones de pareja de inmediato, y algunas pueden necesitar más tiempo y apoyo para hacerlo. Del mismo modo, la capacidad de una mujer para salir de una relación violenta puede variar según su situación individual, incluyendo factores como su edad, nivel de educación, estado civil, número de hijos, y acceso a recursos y apoyo.

#### **4.5. Consecuencias psicológicas de violencia**

Según Krug et al. (2002, citado por Aragonés de la Cruz et al, 2018, p.20) mencionan que “cuanto más severo es el maltrato, mayor es el impacto en la salud física y mental de las víctimas, las consecuencias pueden persistir, aunque el maltrato ya ha desaparecido, el impacto en el tiempo de diferentes tipos de maltrato y de múltiples episodios de violencia puede ser acumulativo”. Cuando la mujer está inmersa en el círculo de la violencia cree que la conducta de su pareja depende de su propio comportamiento, se siente responsable e intenta una y otra vez cambiar las conductas del maltratador, al darse cuenta de que fracasa en reiteradas veces, desarrolla sentimientos de culpabilidad y de fracaso.

Labrador también indica (2010, citado por Aragonés de la Cruz et al, 2018, p.20) que “la violencia de género es la principal causa de reducción en la calidad de vida, daño y muerte para la mujer, tiene serios efectos secundarios para la familia, la comunidad y la economía al no recibir alguna asistencia psicológica las consecuencias de la violencia contra la mujer pueden llegar afectar en diferentes aspectos de su vida, su salud y relaciones con su entorno familiar y social”

Según la OMS (1999, citado por Prieto 2014, p. 94) menciona que “las consecuencias psicológicas por el impacto de la violencia se pueden manifestar en depresión y ansiedad, sentimientos de culpa y vergüenza, baja autoestima, trastornos psicosomáticos, crisis de pánico y fobias, conductas sexuales inseguras, trastorno de la alimentación, trastorno del estrés postraumático, abuso de drogas, alcohol y tabaco, escaso cuidado personal”

Es importante señalar que no todas las personas que viven un evento traumático desarrollan trastornos psicológicos, y que la intensidad y la duración de las consecuencias pueden variar de

una persona a otra, a continuación, se van a describir algunas de estas consecuencias psicológicas descritas en la revista Enfermería C y L, por María Prieto en año 2014, p.94 - 95:

- **Depresión**, que deriva de la baja autoestima, la mujer suele presentar síntomas aislados de auto culpabilidad por lo sucedido, cambios de ánimo y tristeza hasta ideas de suicidio por la intensidad de los síntomas depresivos.
- **Trastornos de estrés postraumático (TEPT)**, las mujeres pueden presentar síntomas como revivir el hecho traumático, angustia de no poder superar el trauma, pensamientos recurrentes sobre la situación, evitar lugares o personas que hagan recuerdo del acontecimiento, estos síntomas llegan a afectar sus actividades diarias, haciendo que se aisle y tenga dificultades de mantener relaciones con su entorno.
- **Trastorno de ansiedad**, presentando sensaciones de alerta a casusa de los recuerdos, ideas, pensamientos del acto de violencia, la mujer se siente preocupación excesiva, síntomas somáticos por la ansiedad (insomnio, fatiga) irritabilidad y dificultades para concentrarse en algo, ya que su mente está divagando.
- **Abuso de sustancias**, algunas mujeres que ya asistieron a terapia y fueron recetadas por un terapeuta, suelen consumir en exceso los antidepresivos o somníferos para disminuir ese sentimiento de tristeza excesiva, recuerdos del trauma e incluso llegan a intoxicarse por estos medicamentos, teniendo la idea de que no lograrán superar el hecho traumático, en algunos casos llegan hacerse adictas a los medicamentos, ya que sienten que sin su consumo no podrán seguir adelante.
- **Asilamiento del entorno social**, la mujer maltratada empieza a sentir vergüenza debido al tipo de violencia que recibió de su agresor, por eso decide evitar tener contacto con su entorno familiar o social, manteniendo el temor a ser rechazadas por pensar que no van a comprender el dolor.
- **Suicidio**, algunas mujeres que sufrieron violencia presentan ideas de querer quitarse la vida, debido al trauma que le dejó el maltrato, por sentimientos de vergüenza, sentimientos de rechazo de la sociedad, por lo que le sucedió, no logran encontrar una salida al problema, se sienten solas y los únicos pensamientos recurrentes que pueden tener es no ser una carga para nadie lo que les lleva a tomar la decisión de suicidarse.

#### **4.6. Síndrome de indefensión aprendida**

Martin Seligman (1975, citado por Del Rio; Domingo, 2022, p. 31) considerado como el primer autor que dio el concepto de la indefensión aprendida lo define como “un estado psicológico en el que un sujeto se cree incapaz de modificar, mediante sus conductas, la situación displacentera en la que está inserto. Esta condición refleja la convicción de la falta de control sobre el ambiente”

Por otro lado, Gonzales y Hernández (2012, citado por Del Rio; Domingo, 2022, p. 31) mencionan que es “un estado de ánimo, actitud y percepción que la persona tiene sobre acontecimientos externos, condicionando la conducta del individuo”

La psicóloga clínica Marta Diez, en su libro *Indefensión Aprendida* (2022, citado por Del Rio; Domingo, 2022) menciona “es una sintomatología (no un trastorno) que tiene origen en la imposibilidad del individuo para salir de una situación adversa. La experiencia reiterada de no control lo conduce a la convicción de que haga lo que haga, no será capaz de conseguir evitar la adversidad, por lo que, en consecuencia, padecerá un déficit motivacional, cognitivo y emocional”

Tomando en cuenta lo mencionado por los autores, se puede decir que la indefensión aprendida en las víctimas de violencia, no es una característica innata de las mismas de violencia, sino que es un resultado de las experiencias traumáticas que han vivido. Puede aparecer como una sensación de que no consigue hacer nada para cambiar su situación, protegerse a sí mismas o sus hijos, en caso de que lo hiciera. Su comportamiento suele ser pasivo y se resigna a intentar cambiar una situación que le resulta desagradable porque cree que está fuera de su control. Esta creencia puede ser alimentada por el miedo o por el sentimiento de que no es capaz de hacer algo para solucionarlo. Esta creencia puede ser tan fuerte que, incluso cuando hay oportunidades para ayudarse a sí misma y evitar situaciones desagradables, la persona ya no se siente capaz de hacerlo, debido a que ha perdido la confianza en su capacidad para cambiar su situación. Como resultado, puede experimentar sentimientos negativos como la frustración y la impotencia.

Esta sensación de indefensión puede ser causada por un patrón repetido de abuso en el que la víctima siente que no puede escapar o detener el mismo. Además, El abusador puede utilizar tácticas de control y manipulación haciendo que la víctima se sienta impotente, lo que refuerza

la creencia de que no tiene control sobre su vida. Por ejemplo, el abusador puede aislar a la víctima de sus amigos y familiares, controlar su dinero, amenazarla o incluso usar la violencia física para mantenerla bajo control.

#### **4.7. Desarrollo Personal**

El desarrollo personal Según Dongil y Cano (2014, citado por Herмосilla, 2016, p. 51), como mencionan en su libro desarrollo personal y bienestar, se refiere a:

“Un proceso por el cual las personas intentan llegar acrecentar toda las potencialidades y fortalezas y alcanzar los objetivos, deseos, inquietudes, anhelos, etc., motivados por el interés de superación, así como la necesidad de dar un sentido a la vida”

Este intento de acrecentar las potencialidades y fortalezas ayudan a que las personas quieran avanzar, fijándose metas a corto y largo plazo para alcanzar el desarrollo pleno, éste va más allá de las cosas que se llega a tener como persona o de lo que haya conseguido en todo el tiempo vivido, sino que depende de la percepción que tenga cada uno, de acuerdo con eso se va a ir fijando metas reales y alcanzables donde se podrá observar la madurez de pensamiento que tenga la persona.

Para lograr el desarrollo personal es necesario que cada individuo se conozca a sí mismo, y para ello es fundamental realizar un autoanálisis profundo de sus fortalezas y debilidades. Esto le permitirá identificar áreas en las que necesita mejorar, así como también aquellas en las que son más competentes y que se utilizan para alcanzar las metas deseadas.

Además, el desarrollo personal no solo implica la exploración del mundo interno, sino que también implica el aprendizaje y la adquisición de nuevas habilidades y conocimientos. Estos pueden ser habilidades prácticas, como aprender un nuevo idioma o mejorar las habilidades de liderazgo, o pueden ser habilidades más abstractas, como el desarrollo de la resiliencia o la capacidad de adaptación.

Según Ponti (2005, citado por Herмосilla, 2016, p. 12 - 13) “en el desarrollo personal es importante ser regular, ya que algunas persona creen que han aprendido todo o casi todo lo que la vida les puede ofrecer, sin embargo, esta creencia es falsa; ya que la persona puede seguir aprendiendo durante toda su vida” Si bien es cierto que este proceso puede ser desafiante,



también puede ser muy gratificante a medida que se va descubriendo y desarrollando las habilidades y potencialidades de cada individuo.

#### **4.8. Autoestima.**

Cuando hablamos de autoestima, nos referimos a los pensamientos, sentimientos que tenemos sobre nosotros mismos, que se van acumulando a través de las experiencias, si éstas son positivas van favoreciendo a nuestro sentido de identidad.

Dentro del trabajo se tomará en cuenta al autor Coopersmith (1967, citado por Lara et. al 1993, p. 248) quien define a la autoestima como "el juicio personal de valía, que es expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo. Es una experiencia subjetiva que se transmite a los demás por reportes verbales o conductas"

Es importante destacar que la autoestima no es un rasgo fijo y permanente de la persona, sino que puede ser trabajada y desarrollada a lo largo de la vida. A medida que el individuo gana experiencia y adquiere habilidades para manejar situaciones difíciles, que pueden fortalecer su autoestima y sentirse más seguras de sí mismas. Por lo tanto, trabajar en la autoestima puede ser un proceso constante y evolutivo que puede conducir a una vida más plena y satisfactoria.

Sin embargo, uno de los mayores problemas relacionados con la autoestima es la tendencia humana a juzgarse o rechazarse a sí mismo, lo que puede generar un daño emocional importante. Muchas personas experimentan pensamientos negativos sobre sí mismas, sienten que no son lo suficientemente buenas, inteligentes o exitosas, lo que tendrá un impacto negativo en su autoestima.

##### **4.8.1. Áreas de autoestima**

Según Coopersmith (1969, citado en la escala para adultos, 2010) indica que la autoestima se clasifica en tres factores, donde cada uno de ellos puede ser abordado y fortalecido de manera individual para mejorar la autoestima en general, los cuales se desarrollan a continuación:

- **Sí mismo:** El cual se refiere a las actitudes que presenta el sujeto frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas.
- **Social:** Refieren a las actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos. Así como sus referentes a las vivencias en el interior de instituciones educativas

o formativas y las expectativas en relación a su satisfacción de su rendimiento académico o profesional.

- **Familiar:** Hace referencia a las actitudes y/o experiencias en el medio familiar en relación a la convivencia con sus seres queridos (Coopersmith, 2010)

Se debe tener en cuenta que estos factores pueden influir de manera interrelacionada en la autoestima de una persona. Por ejemplo, una experiencia negativa en el ámbito familiar puede afectar la autoestima en el ámbito social o en la percepción de sí mismo. Por lo cual es importante abordar cada factor de manera individual para fortalecer la autoestima en general.

A demás es importante señalar que la autoestima es un constructo dinámico y cambiante a lo largo de la vida. Las experiencias que se tienen, tanto positivas como negativas, pueden influir en la autoestima de una persona. también hay que tener en cuenta que ésta puede verse afectada de manera particular en las diferentes etapas de la vida de la persona. Por ejemplo, en la adolescencia, la autoestima puede verse influenciada en gran medida por la percepción que se tiene de la imagen corporal y la aceptación social. En la adultez, pueden ser importantes los logros profesionales o personales y la estabilidad en las relaciones afectivas.

#### **4.8.2. Niveles de autoestima**

La licenciada Nathalie Tovar en su tesis indica, que el psicólogo Coopersmith (1967), no solo clasificó la autoestima en tres factores, sino que también estableció tres niveles de autoestima: alto, medio y bajo.

- **Nivel alto:** Las personas tienen una sensación permanente de valía y de capacidad positiva que les conduce a enfrentarse mejor a las pruebas y a los retos de la vida, en vez de tener una postura defensiva. Se sienten más capaces y disponen de una serie de recursos internos e interpersonales. Su auto concepto es suficientemente positivo y realista. La persona expresa sus puntos de vista con frecuencia y efectividad respetándose a sí misma y a los demás, tienen gran sentido de amor propio, comete errores, pero están inclinados a aprender de ellos.
- **Nivel medio:** Suele ser la más frecuente, las personas con nivel de autoestima medio tienen confianza en sí mismas, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás, aunque en el interior están

sufriendo. La autoestima posee una estructura consistente y estable pero no es estática sino dinámica, por tanto, puede crecer, fortalecerse y en ocasiones también puede disminuir en forma situacional por fracasos.

- **Nivel bajo:** La persona tiende a hacerse la víctima ante sí misma y ante los demás. El sentirse no merecedora puede llevar a este tipo de persona a mantener relaciones perjudiciales que además de reforzarla negativamente dificultan la búsqueda de fuentes de merecimiento tales como el hecho de ser valorado por los demás o saber defender los propios derechos. Está más predispuesta al fracaso que otra porque no ha aprendido las habilidades necesarias para alcanzar el éxito y tiende a centrarse más en los problemas que en las soluciones (Nathalie Fiorella, 2010)

Dentro de la práctica institucional se utiliza el inventario de Autoestima de Coopersmith versión 2010, donde se trabaja con cuatro escalas:

- **Nivel bajo de la autoestima:** Las personas suelen tener una imagen negativa de sí mismas y pueden sentirse inseguras e incapaces de afrontar desafíos. Pueden ser muy críticas consigo mismas y tener una baja tolerancia a la frustración.
- **Nivel medio-bajo de la autoestima:** Las personas tienen una imagen de sí mismas más equilibrada que las personas con un nivel bajo de autoestima, pero aún pueden tener dificultades para enfrentar desafíos y tomar decisiones importantes. Pueden necesitar más apoyo y validación de los demás para sentirse bien consigo mismas.
- **Nivel medio-alto de la autoestima:** Las personas tienen una imagen positiva de sí mismas, se sienten seguras de sus habilidades y capacidades, y pueden enfrentar desafíos con confianza. Pueden tener una buena capacidad de autoanálisis y autoevaluación, y son capaces de aprender de sus errores.
- **Nivel alto de la autoestima:** Las personas tienen una imagen muy positiva de sí mismas, se sienten seguras y confiadas en sus habilidades y capacidades, y son capaces de tomar decisiones importantes y afrontar desafíos con facilidad. Tienen una gran capacidad de autocontrol y autoestima, y pueden manejar situaciones difíciles de manera efectiva.

La autoestima puede ser afectada por eventos externos, como críticas, fracasos o rechazo, así como por experiencias internas, como pensamientos negativos o autocríticas. Pero a través

del autoconocimiento, la reflexión y la práctica de habilidades sociales como también emocionales, puede ayudar a mejorar la autoestima y a construir una imagen más positiva de la persona.

Además, hay que tener en cuenta que la autoestima puede variar a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones. Por ejemplo, una persona puede tener una alta autoestima en su trabajo, pero sentirse insegura en sus relaciones interpersonales. Por esto se dice que la autoestima no es un rasgo fijo o permanente, sino que va cambiando con el tiempo y las experiencias que va atravesando una persona.

#### **4.9. Relación de la autoestima en mujeres víctimas de violencia.**

La violencia que sufre una mujer puede tener graves consecuencias en su autoestima y valoración personal. Es importante recordar que la autoestima es fundamental para que las personas puedan tener una buena imagen de sí mismas y de sus capacidades, lo que influye en su forma de pensar y actuar en su vida cotidiana. Cuando una mujer es víctima de violencia, su autoestima se ve afectada y comienza a deteriorarse progresivamente.

Los autores Quinteros y Carbajosa (2008, Citado por Caba, 2019), indican que “el abuso psicológico es un intento para controlar al otro, minar la confianza y la autoestima y, además, aumentar su vulnerabilidad para que la mujer se vuelva más dependiente del dominador, Walker (2012, p. 10), indica que esto se da a través de insultos, descalificaciones, humillaciones, ridiculización en público, burlas, críticas, control, amenazas de agresiones, empujones y zarandeos, donde se intentan dañar la identidad de la mujer.

Por otro lado, Navarro (2011, citado por Castillo, 2018, p. 51), “afirma que las mujeres casadas o convivientes que han presentado algún tipo de violencia, carecen principalmente de autoestima, por su alto grado de desvalorización, afecto personal y el hecho de asumir un alto grado de pasividad y sumisión, también indica que a más violencia vivida mayor será la pérdida de la autoestima, sobre todo si se sigue conviviendo con el agresor” así mismo Morales et al (2011, p. 50) señala que las mujeres que han sufrido episodios de violencia a menudo se sienten inútiles, piensan que no valen nada, se consideran un fracaso y carecen de motivos para sentirse orgullosas.

Matud et al (2004, Citado por Lara, 2019) también mencionan que cuando una mujer “convive con una persona que intenta convencerla de que es una inútil, que no sabe nada o que

le anula la capacidad de tomar decisiones, una de las consecuencias del abuso es el deterioro de la autoestima, indica Arcas (2014, p. 10) que esto “genera sentimientos internos de inadecuación, culpa y autorresponsabilidad” en la mujer. Como otra consecuencia de la baja autoestima según el autor Echeburúa, (1997 p. 16) indica “los problemas cronificados como ser: la precariedad económica, dependencia emocional, miedo a asumir el futuro en soledad, futuro incierto de los hijos, etc., esto también se atribuyen a la duración del maltrato” que va recibiendo la mujer tras varios años de relación con su agresor.

Lic. Edna Navarro Oliva, (2011, p. 2) señala que “las mujeres violentadas poseen baja autoestima y culpabilidad como características personales, por lo cual permiten que sean violentadas al considerar que son responsables de los actos violentos de las que son objeto”. López et al (2006, citado por Castillo 2018, p. 50), indican que “los maltratos constantes recibidos por su cónyuge pueden cambiar la actitud, el estado de ánimo y la forma de ser de las mujeres, especialmente en el hogar con sus hijos o su cónyuge”. así mismo María Prieto (2014, p. 94) menciona, que las mujeres llegan a “sentir vergüenza debido al tipo de violencia que recibió de su agresor, por eso decide evitar tener contacto con su entorno familiar o social, manteniendo el temor a ser rechazadas por pensar que no van a comprender el dolor”. de la situación en la cual ellas se encuentran o llegaron a pasar.

Por otro lado, el autor Ericson Castillo (2018, p.51) menciona que “las víctimas de violencia de género, además de tener un sufrimiento físico y mental, pueden sentirse incapaces de hablar de lo que les pasa con otros familiares o amigos por miedo o por sentirse culpables de que esto les suceda”. Echeburúa (1997, p. 8), indica que ésto se debe a la “baja autoestima lo que con el tiempo le va generar inadaptación en diferentes áreas de la vida cotidiana: trabajo, vida social, relación con los hijos, etc.”

Según Krug et al (2002, Citado por Aragonés de la Cruz et al, 2018, p.20) "Cuanto más severo sea el maltrato, mayor será el impacto en la salud física y mental de las víctimas". Las consecuencias pueden persistir, aunque el maltrato ya ha desaparecido. En tal sentido, Boon Steele et al (2014, citado por Lara, 2019, p.10) indican que “la soledad puede acarrear deficiencias en las habilidades sociales. Además, puede conducir a sentimientos de rechazo, vergüenza, desesperación y baja autoestima” así mismo, Echeburúa (1997, p.16) menciona que “la mayoría de las mujeres víctimas de violencia ocultan lo ocurrido y se aíslan socialmente,

estas situaciones se deben a la presión del agresor y al miedo al qué dirán. El aislamiento genera una mayor dependencia del agresor"

#### **4.10. Ansiedad**

La Real Academia Española, define el término ansiedad proviene del latín *anxiētas*, refiriéndose a un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo

Según Ayuso et al (1988, citado por Sierra et al. 2003, p. 14) mencionan que “la ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa”

Por otro lado, Spielberg (1980, citado por Hernández et al., 2013, p. 181), autor con el que se pretende trabajar, señala a “la ansiedad como una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto”

Además, Marks (1986, citado por Sierra et al. 2003, p.15) menciona que “la ansiedad se destaca por su cercanía al miedo, pero así mismo se diferencia de éste, debido a que el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, en cambio a la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles”

Tomando en cuenta lo que indican los autores, se menciona que la ansiedad puede ser una respuesta normal y adaptativa a situaciones estresantes, pero cuando se vuelve crónica o intensa, puede convertirse en un trastorno de ansiedad que afecta significativamente la calidad de vida de una persona, algunos de los síntomas más comunes incluyen la preocupación excesiva, la irritabilidad, la dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo, la falta de concentración y la evitación de ciertas situaciones o actividades que desencadenan la ansiedad. Estos síntomas pueden afectar significativamente la calidad de vida de una persona, limitando su capacidad para llevar a cabo sus actividades cotidianas y relacionarse con los demás.

##### **4.10.1. Tipos de ansiedad**

Spielberger (1966, citado por Francis, et al. 2011, p. 9) “considera que, para definir la ansiedad de una forma adecuada, hay que tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y a la ansiedad como rasgo de la personalidad”. Estos dos tipos de ansiedad se diferencian en cuanto a su duración y frecuencia.

- **Ansiedad - estado:** Es un estado emocional inmediato y modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos (p.9).

Las personas que experimentan altos niveles de ansiedad - estado en una situación determinada pueden sentirse abrumadas por las emociones intensas que están experimentando, lo que puede llevarlas a buscar formas de reducir o evitar esas sensaciones incómodas.

- **Ansiedad - rasgo:** Hace referencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. Contrariamente a la ansiedad - estado, la ansiedad – rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos de su estado de ansiedad (p. 9).

La persona al estar sometida a constantes comportamientos defensivos para proporcionar un alivio temporal de la ansiedad, a largo plazo puede empeorar la situación ya que puede reforzar la creencia de que la situación estresante es peligrosa o amenazante, por lo que el nivel de ansiedad se irá incrementando.

#### **4.11. Relación de la ansiedad en mujeres víctimas de violencia.**

La experiencia de la violencia de género puede tener un impacto profundo en la salud mental de las mujeres, lo cual puede manifestarse en la aparición de síntomas de ansiedad, debido que a menudo experimentan una variedad de emociones intensas, como el miedo, la inseguridad y la desconfianza. Estas vivencias traumáticas pueden desencadenar respuestas de ansiedad, afectando la capacidad de sentirse seguras y confiadas en su entorno.

El Autor Ayuso et al (1988, citado por Sierra et al. 2003, p. 14) mencionan que “la ansiedad es una parte de la existencia humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa” Por otro lado, Bustamante (2017, citado por Ovando, 2018, p. 4) sostiene que “la ansiedad cuando altera el comportamiento del individuo y lo incapacita para enfrentar situaciones cotidianas, se convierte en una amenaza en lugar de ser beneficioso”.

Así mismo Ovando (2018, p.1) indica que “la violencia llega a ser un factor del desequilibrio social, su impacto se intensifica cuando es vivida dentro del ambiente familiar, generada por una persona con un vínculo consanguíneo o sentimental el cual comparte experiencias de vida con la víctima” por lo cual Prieto (2014, p. 95) señala que “las mujeres que han experimentado violencia, pueden desarrollar trastornos de ansiedad caracterizados por sensaciones de alerta debido a recuerdos, ideas y pensamientos relacionados con el acto de violencia. Estas mujeres experimentan preocupación excesiva, síntomas somáticos como insomnio y fatiga, irritabilidad y dificultades para concentrarse debido a que sus mentes están divagando”

Según Ovando (2018, p. 43), “la ansiedad se manifiesta en un nivel alto en las mujeres que son víctimas de violencia intrafamiliar ya que tienden a desequilibrar el estado de salud mental, física y emocional”. La violencia experimentada tiene un impacto negativo en la autoestima y confianza en sí mismas, lo que aumenta su vulnerabilidad ante la ansiedad.

Además, Ovando (2018, p. 26) menciona que “convivir bajo el mismo techo con el agresor aumenta el nivel traumático y eleva la circunstancias que pueden desencadenar patologías que desestabilizan el equilibrio mental y conductual afectando la salud” de las mujeres víctimas de violencia, lo que genera sentimientos de inseguridad, temor y desconfianza, tanto en sus relaciones personales como en su entorno. Estos sentimientos persisten como una sensación constante de ansiedad debido a las agresiones físicas, psicológicas e incluso sexuales que sufren.

Así mismo Ovando (2018, p.2) indica que “la ansiedad anticipa un supuesto mal amenazante, lo que disminuye la capacidad de afrontamiento”. Debido a que “las personas con trastornos de ansiedad presentan una gran aceleración ante distintos estímulos, lo que permite una respuesta exagerada ante experiencias que subjetivamente se entiende como estresantes, tensas, peligrosas o amenazantes”. Las mujeres víctimas de violencia pueden experimentar diversas respuestas de ansiedad, como ataques de pánico, hipervigilancia y dificultad para relajarse. Esto se debe a la preocupación por su propia vida, ya que tienen el constante temor de sufrir agresiones o incluso ser golpeadas hasta causarle la muerte. Además, se encuentran inmersas en una preocupación constante por el bienestar de sus hijos, quienes también corren el riesgo de sufrir daños por parte del agresor.



Después de que una mujer presenta una denuncia contra su agresor, se enfrenta a prolongados y complejos procesos judiciales que pueden extenderse durante años. Según, Ovando (2018, p. 40) los “largos procesos con duración de años, la complejidad del sistema judicial al entenderlas y la revictimización al recopilar los hechos que las mujeres vivieron, llegan a fomentar y aumentar la ansiedad en las agraviadas”. Esto lleva a que muchas mujeres abandonen la denuncia o no sigan adelante con el caso para asegurar que el agresor sea condenado.

Así mismo, Ovando (2018, p. 13) señala que “estos factores desencadenan episodios ansiosos en la persona, donde la víctima se crean inconscientemente fantasías amenazadoras que a menudo gobiernan la percepción y la conducta. Esto lleva a evitar situaciones desagradables y aumenta la desesperanza y la preocupación excesiva”.

Es importante destacar que la ansiedad en mujeres víctimas de violencia no solo afecta su bienestar emocional, sino también su funcionamiento diario, sus relaciones interpersonales y su calidad de vida en general.

#### **4.12. Modos de afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1984, citado por Gonzales, 2007, p. 235) definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantes y cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”

Así mismo, Lazarus y Folman (1986, citado por Olazábal, 2019, p. 14) “plantean al afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno”

De esta manera el autor, Mayordomo (2013, p. 24), plantea tres aspectos principales desde la perspectiva en la que el afrontamiento es definido como un proceso:

- En primer lugar, hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contraposición con lo que éste generalmente hace, o haría en determinadas condiciones (p. 24)

- Segundo, lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico. Los pensamientos y acciones de afrontamiento se hallan siempre dirigidos hacia condiciones particulares (p. 24)
- Tercero, hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose. (p. 24)

Otros autores como Carver, Scheier et. al (1989, citado por Mayordomo, 2013, p. 20) han propuesto una clasificación de los modos de afrontamiento en tres dominios generales según su dirección. Los cuales se desarrollarán a continuación:

- *El afrontamiento cognitivo*, implica estrategias dirigidas a la valoración y comprensión de la situación estresante, con el fin de encontrar un significado positivo y reducir su impacto emocional negativo. Ejemplos de afrontamiento cognitivo incluyen la reevaluación positiva, el pensamiento racional y la búsqueda de significado (p. 20)
- *El afrontamiento conductual*, implica estrategias dirigidas a la acción y a la resolución del problema, con el objetivo de hacer frente a las demandas estresantes y disminuir su impacto. Ejemplos de afrontamiento conductual incluyen la planificación, la toma de decisiones y la búsqueda de apoyo social (p. 20)
- *El afrontamiento emocional*, implica estrategias dirigidas a la regulación de las emociones, con el fin de reducir el impacto negativo de la situación estresante. Ejemplos de afrontamiento emocional incluyen la búsqueda de apoyo emocional, la relajación y la expresión emocional (p. 20)

Así mismo, Lazarus y Folkman señalan que las estrategias de afrontamiento pueden tener diferentes efectos en el bienestar y la salud mental de las personas, dependiendo de su adaptación al contexto y la situación. Por un lado, existen estrategias de afrontamiento adaptativas, que se refieren a aquellos comportamientos y pensamientos que ayudan a las personas a enfrentar el estrés y adaptarse a las situaciones difíciles. Entre estas estrategias se encuentran la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la aceptación de la situación y la evitación de situaciones que producen malestar. Estas estrategias pueden ser muy útiles en contextos en los que el estresor es temporal y requiere una respuesta activa y efectiva.

Por otro lado, existen estrategias de afrontamiento inadaptativas, que se refieren a comportamientos y pensamientos que pueden empeorar la situación, acrecentar el malestar y afectar negativamente el bienestar y la salud mental de las personas. Algunas de estas estrategias incluyen el consumo excesivo de alcohol y drogas, comportamientos histriónicos y agresivos, la conducta autolítica y la negación de la situación. Estas estrategias pueden ser contraproducentes en la medida en que no resuelven la situación estresante y, en algunos casos, pueden incluso agravar la situación.

#### **4.13. Estrategias de afrontamiento**

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1991, citado Mayordomo, 2013, p. 29) “El afrontamiento puede afectar directa o indirectamente a las reevaluaciones, y por lo tanto también puede ser un antecedente causal de la emoción posterior”. El afrontamiento puede afectar a la persona de dos modos:

- **Centrado en el problema:** Son formas de afrontamiento orientadas a la acción. Estos esfuerzos pueden ser excesivos en relación con el problema al que uno se enfrenta, con cortes que exceden el beneficio potencial, llegando a modificar la relación real. Dentro de este modo se encuentra las estrategias de confrontación, planificación y búsqueda de apoyo social.
- **Centradas en la emoción:** Estos procesos de afrontamiento cambian únicamente la forma en la que se atiende a la relación, o el modo en el que ésta es interpretada. Dentro de este modo se encuentra las estrategias de autocontrol, el distanciamiento, la reevaluación positiva, la aceptación de la responsabilidad y la huida – evitación.

A continuación, se detallan los principales modos de afrontamiento según Folkman y Lazarus:

- **Confrontación:** Este modo de afrontamiento implica enfocarse en la situación estresante y tratar de resolver el problema de manera activa y directa. Las personas que utilizan este modo de afrontamiento suelen ser proactivas y toman medidas agresivas para enfrentar el problema.
- **Distanciamiento:** Este modo de afrontamiento implica tratar de separarse emocionalmente del problema para reducir su impacto en la vida de la persona. Las

personas que utilizan este modo de afrontamiento pueden tratar de minimizar la importancia de la situación estresante o buscar distracciones para evitar pensar en ella.

- **Autocontrol:** Este modo de afrontamiento implica regular los propios pensamientos y emociones para mantener la calma en situaciones estresantes. Las personas que utilizan este modo de afrontamiento pueden practicar técnicas de relajación o meditación para manejar la ansiedad o el estrés.
- **Búsqueda de apoyo social:** Este modo de afrontamiento implica buscar ayuda o apoyo emocional de amigos, familiares, colegas o profesionales de la salud mental. Las personas que utilizan este modo de afrontamiento pueden buscar consejo, información o apoyo emocional para manejar la situación estresante.
- **Aceptación de la responsabilidad:** Este modo de afrontamiento implica reconocer la propia responsabilidad en la situación estresante y tomar medidas para corregir la misma. Las personas que utilizan este modo de afrontamiento pueden admitir errores o fallas y trabajar en resolver el problema.
- **Huida-evitación:** Este modo de afrontamiento implica alejarse o evitar la situación estresante. Las personas que utilizan este modo de afrontamiento pueden ignorar el problema o distraerse con actividades placenteras para evitar pensar en él.
- **Planificación:** Este modo de afrontamiento implica hacer planes concretos y estratégicos para resolver la situación estresante. Las personas que utilizan este modo de afrontamiento pueden analizar la situación y tomar decisiones cuidadosas para abordar el problema.
- **Reevaluación positiva:** Este modo de afrontamiento implica encontrar un significado positivo en la situación estresante y utilizarla como una oportunidad de crecimiento personal. Las personas que utilizan este modo de afrontamiento pueden encontrar una perspectiva positiva en la situación, como la oportunidad de aprender de ella o mejorar en ciertas áreas de su vida.

Es importante destacar que los modos de afrontamiento pueden variar según la cultura, el género, la edad y las experiencias pasadas, además de la situación en la que se encuentra la persona y su personalidad. Asimismo, las personas pueden cambiar su modo de afrontamiento

a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones, dependiendo de su nivel de estrés y recursos disponibles.

#### **4.14. Relación de la violencia con el modo de afrontamiento**

Las mujeres víctimas de violencia se enfrentan a una serie de desafíos únicos en su búsqueda por hacer frente a sus situaciones. Como destacan Wortman y Brehm (1975, citado por Mayordomo, 2013, p. 25) “la principal motivación radica en recuperar el control sobre una situación que inicialmente puede ser abrumadora e incontrolable”. La búsqueda de recuperar el control es un impulso comprensible “Sin embargo, si sus esfuerzos por retomar el control fracasan, esto puede llevar a una disminución de la motivación, incremento de la pasividad y la eventual aparición de la depresión”. Esta lucha por el control puede ser particularmente intensa en situaciones de violencia, donde el agresor ejerce un poder dominante sobre la víctima, haciéndoles sentir impotentes y atrapadas en su situación.

En este contexto, los diversos modos de afrontamiento que adoptan estas mujeres son vitales para su supervivencia emocional y psicológica. Campos et al (2004, citado por Mayordomo, 2013, p. 35), indican que “muchas fuentes de estrés no pueden dominarse, en tales condiciones, el afrontamiento eficaz incluirá todo aquello que sirva al individuo para tolerar, minimizar, aceptar e incluso ignorar lo que no pueda controlar.” “Este esfuerzo tiene como objetivo primordial reducir la tensión y restaurar el equilibrio emocional”

Los diversos modos de afrontamiento que estas mujeres adoptan se convierten en elementos cruciales para su supervivencia emocional y psicológica en el contexto de la violencia. Como señalan Campos et al (2004, citado por Mayordomo, 2013, p. 35), “muchas fuentes de estrés no pueden dominarse, en tales condiciones, el afrontamiento eficaz incluirá todo aquello que sirva al individuo para tolerar, minimizar, aceptar e incluso ignorar lo que no pueda controlar.” “Este esfuerzo tiene como objetivo primordial reducir la tensión y restaurar el equilibrio emocional”

Podemos observar que las mujeres víctimas de violencia, al buscar tolerar y minimizar el impacto de la violencia, intentan preservar su salud mental y mantener cierta estabilidad emocional en un entorno que a menudo es caótico y traumático. Por esta razón, suelen recurrir a estrategias de afrontamiento, ya que, como menciona Valderrama (2003, citado por Vílchez

et al., 2015, p. 9), “el afrontamiento desempeña un papel crucial como mediador entre las circunstancias estresantes y la salud mental”

Así mismo se convierte en una herramienta esencial para sobrellevar las adversidades que enfrentan, permitiéndoles adaptarse a las circunstancias difíciles y, al mismo tiempo, preservar su salud emocional. Estas estrategias de afrontamiento, que pueden variar ampliamente de una persona a otra, reflejan la resiliencia y la determinación de estas mujeres para mantenerse a sí mismas y proteger su bienestar en medio de una situación tan desafiante como la violencia de género.

En muchas ocasiones, las mujeres que sufren violencia se enfrentan a una amenaza constante y abrumadora, lo que puede dificultar la elección de estrategias de afrontamiento más racionales y centradas en la resolución del problema.

Es importante notar que algunas mujeres víctimas de violencia no solo enfrentan el desafío de lidiar con su propia seguridad y bienestar, sino también con el bienestar de sus hijos, ya que al ser madres deben de resguardar y proteger de los mismos, por eso es que algunas mujeres, al darse cuenta de que “cuando la amenaza es mayor, es más probable que se recurra a modos de afrontamiento emocionales y primitivos, mientras que las opciones dirigidas a resolver el problema pueden verse limitadas” según menciona Rezinovsky (2014 p. 74)

Es fundamental reconocer que las respuestas emocionales y los modos de afrontamiento primitivos no son indicativos de debilidad ni falta de valentía por parte de estas mujeres. Más bien, son respuestas adaptativas ante una situación de alto estrés y peligro, muchas veces las mujeres víctimas de violencia recurren a estos métodos primitivos porque se ven orilladas a ello.

Por otro lado, existen casos donde “algunas mujeres constantemente justifican a su agresor ante un episodio de violencia mostrándose comprensivas, intentando adaptarse y perdonarlos” menciona Kipen y Caterberg (2006, citado por Vílchez et al., 2015, p. 29). Y esto puede deberse a que el agresor llega a manipular a la víctima de manera insidiosa, utilizando tácticas que incluyen amenazas de separarla de sus hijos, causarle daño físico o psicológico, e incluso influir en los hijos para generar sentimientos de odio hacia la propia.

Vílchez (2015, p. 27) señala que algunas de estas mujeres “buscan consejos e información acerca de soluciones antes de enfrentarse al problema, con la finalidad de no actuar demasiado

pronto y complicar más la situación”, por lo que deciden “esperar el momento adecuado para actuar y se esfuerzan por informarse para resolver el problema” (p.29) de una manera efectiva.

El uso del modo de afrontamiento centrado en la planificación puede ser un proceso que demande un considerable lapso de tiempo para que la mujer pueda reunir la información necesaria que respalde la presentación de denuncias o para llevar a cabo la reestructuración de sus vidas después de haberse separado. Esta reestructuración engloba una amplia gama de aspectos, incluyendo los económicos, donde se debe planificar la estabilidad financiera, encontrar empleo o establecer medidas para asegurar el sustento propio y de sus hijos. Además, involucra aspectos relacionados con el cuidado de los hijos, como establecer acuerdos de custodia y visitas, proporcionar un entorno estable y seguro para ellos y garantizar su bienestar emocional durante esta transición.

El enfoque propuesto por Lazarus y Folkman (1984 p. 25) “las personas perciben los acontecimientos, almacenan y utilizan la información para confrontarse con nuevas experiencias”.

Tomando como referencia lo mencionado por el autor, algunas mujeres en busca de seguridad y protección aplican estos conceptos al buscar refugio, desarrollar planes de escape y prepararse para una variedad de posibles eventualidades. Esto implica no solo tener en cuenta la percepción de las amenazas y los recursos disponibles, sino también la habilidad para gestionar las emociones y tomar decisiones informadas. Asimismo, las mujeres víctimas de violencia pueden necesitar aprender a identificar patrones de abuso, buscar apoyo externo, fortalecer su autoestima y desarrollar habilidades para establecer límites y tomar medidas para su propia seguridad, de modo que la adaptación y el cambio en las estrategias de afrontamiento puedan ser una cuestión de supervivencia.

#### **4.15. Terapias grupales**

Según el autor Patterson menciona en su libro “Orientación Auto directiva y Psicoterapia” (1975, citado por Jiménez, 2007, p. 31) que “La psicoterapia de grupo, es un proceso que comprende relaciones interpersonales entre un terapeuta y uno o más pacientes, por medio del cual, el terapeuta emplea métodos psicológicos basados en un conocimiento sistemático de la personalidad humana, para tratar de mejorar la salud mental de dichos pacientes”

Por otro lado, en el año 2007, la autora Jiménez señaló que Jacob Levi Moreno cita en su libro "Psicoterapia de Grupos y Psicodramas" (p. 31) que la psicoterapia de grupo es un método consciente y científico para tratar las relaciones interpersonales y los problemas psicológicos de los individuos en un grupo, incluyendo cinco factores clave. 1) La metodología de la psicoterapia de grupo se desarrolla de manera consciente y sistemática. 2) se aplica a varios individuos dentro de un grupo. 3) Este método se centra en el tratamiento de los problemas psicológicos y sociales de los miembros del grupo. 4) se basa en investigaciones empíricas. Aunque hay muchas variantes, las operaciones esenciales son siempre las mismas. 5) El instrumental teórico se centra en el grupo, lo que hace que la psicoterapia de grupo sea altamente interactiva e interpersonal. De estos factores se derivan algunas de las características más destacadas de la psicoterapia de grupo.

Así mismo, el autor Burrow (2022, p. 10) "el análisis en grupo proporciona un entorno correctivo, evitando el aislamiento del individuo en el tratamiento psicoanalítico donde los individuos para entenderse a sí mismos pueden expresar en el grupo lo que realmente piensan y sienten, sin los miedos e inhibiciones provocados por las restricciones sociales y llegan a comprender que no están solos en sus pensamientos y sentimientos a la vez que toman consciencia de estas manifestaciones en otras personas"

La psicoterapia de grupo puede ser útil para una amplia gama de problemas emocionales y psicológicos, como la ansiedad, la depresión, los trastornos alimentarios, los problemas de relación y la adicción. En un ambiente de grupo, los miembros pueden compartir sus experiencias personales y aprender de las experiencias y perspectivas de los demás. La terapia de grupo también puede proporcionar un sentido de pertenencia y comunidad, lo que puede ser especialmente importante para aquellos que se sienten aislados o marginados en otros aspectos de su vida.

Hay varios tipos de psicoterapia de grupo, cada uno con enfoques y objetivos diferentes. Por ejemplo, algunos grupos se centran en habilidades sociales y de comunicación, mientras que otros pueden enfocarse en la resolución de conflictos o el apoyo emocional. Algunos grupos son de corta duración y tienen un número específico de sesiones, mientras que otros pueden durar meses o incluso años.



La psicoterapia de grupo se lleva a cabo bajo la guía de un terapeuta capacitado que facilita la discusión y ayuda a los miembros a comprender y abordar sus problemas. El terapeuta también puede proporcionar retroalimentación y apoyo individualizado, según sea necesario.

En general, la psicoterapia de grupo puede ser una forma efectiva de tratamiento para aquellos que buscan abordar problemas emocionales y psicológicos en un ambiente de apoyo y comunidad. Al compartir sus experiencias y perspectivas con los demás, los miembros del grupo pueden encontrar nuevas formas de entender y abordar sus problemas y desarrollar relaciones más saludables y significativas con los demás.

#### **4.16. Experiencias y programas relacionadas con el apoyo psicológico a víctimas de violencia**

En todo el mundo se están implementando programas para proporcionar ayuda psicológica a las víctimas de la violencia, con un enfoque especial en la violencia intrafamiliar. Estos programas están en pleno funcionamiento y se han llevado a cabo en diversos países. A continuación, se expondrán algunas experiencias concretas sobre el tema a tratar:

#### **Intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género: taller “creciendo juntas” de la universidad de España ( Lafuente Bolufer, 2015, p. 46)**

Los beneficios que ha tenido la intervención grupal en las mujeres participantes. Les ha permitido retomar la práctica de habilidades sociales y de comunicación asertiva que habían perdido, y ha generado una red social de apoyo entre ellas, en la que han establecido lazos afectivos y vivido experiencias emocionales positivas.

Una vez finalizada la intervención, las mujeres han manifestado su satisfacción con el taller y se ha constatado la mejora en su nivel de autoestima y seguridad personal. Esto se ha logrado a través de la expresión abierta y tolerante de sus dudas y opiniones, fomentando la comunicación con las monitoras y sus compañeras, permitiendo compartir situaciones personales y familiares.

Describe que, al compartir sus experiencias en el grupo, las mujeres han desarrollado habilidades de comunicación y empatía, lo que se ha manifestado en el aumento de sus intervenciones y expresiones de afecto y afirmación personal. También se han dado cuenta de

que muchas de sus vivencias tienen aspectos comunes, lo que les ha permitido clarificar ideas y sentimientos, especialmente en relación con sus parejas e hijos/as.

### **Intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género en el marco de las terapias contextuales realizado en España (Vaca Ferrer et al, 2020)**

El programa de intervención se ha llevado a cabo en un grupo de mujeres víctimas de violencia física y/o abuso emocional, donde se utilizaron tres tipos de terapias: Psicoterapia Analítica Funcional, Terapia de Aceptación y Compromiso y Activación Conductual, se señala que la novedad de trabajar con la aceptación de las emociones y situaciones traumáticas, así como con los valores y objetivos de las participantes.

Los resultados obtenidos tras la intervención concluyen que ésta ha sido efectiva. Se mencionan las sub - escalas en las que se han observado cambios significativos: Bienestar Subjetivo, Problemas/Síntomas y Riesgo. Asimismo, se indica que se han mejorado las conductas problemáticas dentro y fuera de las sesiones, y que se ha disminuido el malestar y los comportamientos depresivos, la ansiedad, la evitación y los indicadores clínicos de riesgo de suicidio.

**CAPÍTULO V**  
**METODOLOGÍA**

## **V. METODOLOGÍA**

Este capítulo es fundamental para cualquier investigación, ya que permite al investigador definir de manera clara y precisa el procedimiento que guiará el estudio y asegurarse de que se recolecten datos confiables y válidos. La metodología también es importante porque ayuda a interpretar y comprender la realidad que se pretende analizar o estudiar.

Dentro de este capítulo se detalla el desarrollo de la práctica institucional, donde se describe las tres fases por la que atraviesa para comprender mejor el proceso permitió obtener información valiosa sobre el programa que se aplicó, así mismo encontrará una descripción detallada de las características de la población con la que se trabajó, también se describen los métodos, técnicas, instrumentos y materiales que se utilizaron durante la practica los cuales ayudan a garantizar la fiabilidad y validez de los datos obtenidos, además, se menciona el apoyo proporcionado por la institución para poder cumplir los objetivos de la práctica y brindar un buen apoyo a las participantes, por último se presenta un cronograma que indica la duración de la misma y los pasos que se siguieron, donde se puede visualizar de manera clara y organizada los procesos por lo que se atravesó antes, durante y después de su realización.

El presente trabajo se desarrolla en el área de la psicología clínica, que es una rama de la psicología encargada de evaluar, diagnosticar, tratar y rehabilitar cualquier problema relacionado con la salud mental o comportamientos desadaptativos que pueden causar malestar o sufrimiento en las personas. El objetivo principal de la psicología clínica es restaurar el equilibrio psicológico y eliminar el sufrimiento a través de diferentes técnicas y terapias, buscando mejorar la calidad de vida del paciente y su bienestar emocional. Es importante destacar que la psicología clínica aborda una amplia gama de trastornos y problemas psicológicos, como la depresión, la ansiedad, el estrés postraumático, las adicciones, entre otros.

### **5.1. Descripción sistematizada de la P.I.**

#### **Fase I: Aproximación a la población (establecimiento del rapport)**

Crear un buen rapport con el grupo es muy importante para lograr que los participantes se sientan seguros, consigan participar sin temor a ser criticados o juzgado por los demás, y así crear armonía, fluidez y espontaneidad dentro del grupo.

En esta fase se pretendió crear un ambiente de confianza entre las integrantes del grupo como también con la facilitadora, se realizó en una sesión con una duración de dos horas y media.

Se inició la sesión presentando el Programa titulado “Corazones Renovados”, dando a conocer los objetivos que se pretendía cumplir en el transcurso de la intervención y seguidamente se mostró el cronograma de las sesiones, en el cual se podía observar el tiempo estimado que llegaría a durar la intervención el programa.

Luego se realizaron dinámicas grupales para poder lograr una mayor integración entre las participantes, creando un ambiente más comunicativo, de confianza y de esa manera siguieron las demás sesiones donde las participantes lograron relacionarse con confianza.

## **Fase II: Evaluación diagnóstica (pre test)**

Realizar una evaluación inicial, ayuda a recopilar la información de las participantes para tener una evaluación inicial del nivel de autoestima, ansiedad y el modo de afrontamiento de problemas que poseían las participantes, antes de realizar la fase de intervención del programa.

Esta fase se llevó a cabo en dos sesiones, cada una llegó a tener una duración de dos horas y media, por día. Se dio inicio con una dinámica rompe hielo para que las participantes se sientan más relajadas ya sí logren tener una buena concentración en la sesión.

Durante esta fase se aplicó los 3 inventarios que nos permitió obtener los primeros datos antes de la intervención del programa.

- Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith que va permitir medir la actitud valorativa que tiene la persona consigo misma, con su familia y su entorno social.
- Cuestionario de ansiedad (Estado – Rasgo) de Spielberger, Gorsuch y Lushene, el cual va permitir evaluar la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable).
- Escala de modos de afrontamiento de Lazarus, permitirá medir los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y a la resolución de problemas.

### **Fase III: Implementación del programa (intervención)**

Es la fase más relevante del programa de intervención, donde se trabajaron todas las sesiones planificadas, cumpliendo con las actividades y tareas propuestas para cada sesión y así se pudo conseguir los objetivos propuestos al principio del programa.

El trabajo consistió, inicialmente en la elaboración de la propuesta del programa de la práctica institucional, donde se definió la cantidad de sesiones y los temas que se llegaron a tratar.

Por lo tanto, se ha elaborado un manual con la finalidad de impulsar y potenciar el desarrollo personal de las mujeres. Este manual se enfoca en el fortalecimiento de la autoestima, la gestión de la ansiedad y la canalización de emociones negativas, así como también en proporcionar herramientas para que las mujeres puedan desarrollar aún más su capacidad para resolver conflictos de manera efectiva, alcanzar sus metas y realizar un proyecto de vida exitoso.

El programa consta de un total de 36 sesiones, con una duración de dos horas y media cada una, lo que llegó a brindar un amplio espacio para cubrir todos los temas importantes que se planearon.

Durante el programa se abordaron varios temas durante el programa con el objetivo de ayudar a las participantes a mejorar su calidad de vida. La autoestima es uno de los temas principales, el cual se exploró en profundidad con el fin de que las participantes aprendieran a amarse y valorarse a sí mismas, para ello aprendieron herramientas y técnicas que les permitieron identificar sus fortalezas y habilidades, así como también aceptar transformar sus debilidades.

La gestión de ansiedad es otro de los tópicos importantes que se abordaron durante el programa, debido a que es una emoción que puede causar daños en la vida cotidiana, debido a esto se consideró que las participantes mediante diferentes técnicas aprendan a identificar y gestionar sus emociones o acontecimientos que incrementan sus niveles de ansiedad, para poder mejorar su bienestar.

Además, se trabajó el tema de modos de afrontamiento ante un problema, en el cual se proporcionaron herramientas y estrategias para que las participantes pudieran manejar una situación con una perspectiva positiva y equilibrada, así mismo identificar las causas del

problema, con el fin de enfrentarlas de manera más efectiva y eficiente. Esto se considera fundamental porque aprender a afrontar adecuadamente los problemas es esencial para una vida emocionalmente saludable y satisfactoria.

#### **Fase IV: Evaluación Final**

Se realizó una evaluación final para determinar el impacto del programa. Esta evaluación permitió comparar los resultados de la evaluación diagnóstica con los resultados de la evaluación final, con el fin de determinar si el programa implementado tuvo el efecto esperado en la población participante.

A partir de esta comparación, se logró determinar las áreas en las que se lograron mejoras y en cuáles no se lograron cambios significativos. Esto permitió obtener información valiosa sobre la eficacia del programa y los aspectos que podrían mejorarse en el futuro.

#### **5.2. Características de la población beneficiaria**

De las denuncias que se registran en el SLIM (Servicios Legales Integrales Municipales) u otras instituciones a cargo, en el caso de violencia física, psicológica o intrafamiliar, pasan a ser derivadas a la Secretaria de la Mujer y la Familia para recibir asistencia psicológica, dentro de esta secretaria se encuentra la Unidad de gestión integral de la mujer (UGIM), quienes no solo brindan apoyo psicológico grupales sino que también están encargados de brindar capacitaciones de emprendedurismo donde las mujeres aprenden todo tipo de artesanías para posteriormente crear su negocio y sustentarse económicamente.

La secretaria de la mujer como instancia de atención, apoyo y asistencia legal, anualmente atiende un aproximado de 100 a 250 derivaciones de víctimas de violencia (Chavarria, 2022), en cuanto a los tipos de casos que son atendidos, la mayoría tiene relación con hechos de violencia física y psicológica que casi siempre son propiciados por personas con quienes la víctima tiene o tuvo una relación cercana, ya sea amorosa o familiar.

Algunas de las víctimas que realizan las denuncias son casadas o viven en concubinato donde tienen hijos que aún están bajo su tutela, también se registran casos de adolescentes que son maltratadas por sus parejas sentimentales las cuales no tienen hijos.

La población beneficiada de este programa, son un total de 24 mujeres que oscilan entre los 18 a 60 años, quienes requirieron de apoyo psicológico a partir del 10 de febrero del 2022 hasta el 27 de abril del mismo año, fecha indicada para comenzar con la intervención del programa.

Se estableció un horario por grupo, tanto en la mañana como en la tarde, ya que el programa llegó a ser de manera voluntaria y se buscaba asegurar que todas las interesadas puedan beneficiarse del mismo, por lo que el número de participantes en cada grupo fue variado, cada mujer realizó su registró en el grupo y horario que mejor le convenía de acuerdo a su disponibilidad de tiempo.

<b>Horario de los Grupos</b>						
<b>Hora</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>
8:00 a 10:30	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
14:00 a 16:30	Grupo 4	Grupo 5		Grupo 4	Grupo 5	

### **5.3. Métodos, técnicas y materiales a ser implementados en la P.I.**

#### **5.3.1. Fase de diagnóstico y evaluación final**

##### **5.3.1.1. Métodos**

- **Método teórico:** Este método “lleva a explicar las características del objeto de estudio a través del análisis de documentos, revisión teórica y bibliográfica, participando en todo el desarrollo del trabajo, desde el diseño hasta la interpretación y análisis de la información” (Vivanco 2005, citado por Camacho Vega, 2016, p. 43)

Este método se apoya en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción para investigar el punto de partida de una teoría previa sobre la realidad que se pretende investigar. Tomándolo en cuenta al momento de realizar la revisión bibliográfica para recolectar la información que será utilizada en la elaboración del marco teórico, planteamiento del problema, justificación y así poder tener argumentación científica para la práctica.

- **Método empírico:** El método pretende obtener el conocimiento a partir de la observación de la realidad, utilizando la lógica y el razonamiento.



Según Cerezal y Fiallo (2005 citado por Rodríguez Jiménez & Pérez Jacinto, 2017, p. 4), el conocimiento empírico es aquel tomado de la práctica, analizado y sistematizado por vía experimental mediante la observación reiterada y la experimentación.

Son los métodos racionales los que posibilitan sistematizar y analizar los resultados obtenidos con métodos empíricos, descubrir lo común y arribar a conclusiones en relación con la solución del problema científico.

Este método se utilizará para recopilar información mediante la aplicación del pre test y post test, en la etapa de recolección de datos para así poder tener un registro previo de las características que presenta la población antes de realizar la etapa de intervención.

#### **5.3.1.2. Técnicas**

- **Cuestionario e inventarios:** Es un instrumento elaborado para medir variables de personas con un listado de problemas o síntomas, las respuestas no son correctas o incorrectas, lo único que se demuestra es la confiabilidad o no de los sujetos con los enunciados de los ítems.
- **Talleres de grupos focales:** es un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos.

#### **5.3.2. Métodos, técnicas e instrumentos a ser implementados en la fase de intervención**

##### **5.3.2.1. Métodos**

- **Activo participativo:** Consiste en realizar un proceso de enseñanza – aprendizaje para que la persona aprenda, en función de potenciar sus posibilidades y conducirlo hacia niveles superiores de desarrollo a través de la interactividad con los diferentes miembros del grupo.
- **Método expositivo:** Se centra en una comunicación unilateral, donde se enseña mostrando contenido a aprender y exponiéndolos para que los participantes aprendan mediante la escucha atenta.

- **Método reflexivo:** Es un medio que ayuda a que los participantes estimulen y desarrollen el pensamiento creativo, además se logra potenciar las habilidades de indagar y razonar, demostradas mediante comentarios con distintos puntos de vista.

#### **5.3.2.2. Técnicas**

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

- **Técnica de presentación:** Permite que los participantes se presenten ante el grupo, conozcan a los otros en un ambiente fraterno, participativo y horizontal en el trabajo de formación.
- **Técnicas rompehielos o de animación:** Tiene la finalidad de mantener una atmósfera de confianza y seguridad en los participantes, que les permite participar activamente durante los procesos de enseñanza aprendizaje.
- **Dinámicas de autoconocimiento:** Permiten integrar los pensamientos y sentimientos generados en un escenario concreto, donde las personas logran realizar una introspección.
- **Técnicas auditivas y audiovisuales:** permite realizar un análisis y reflexión sobre un determinado tema, donde se utilizan videos, audios, etc.

#### **5.3.2.3. Instrumentos**

A continuación, se describirán los instrumentos empleados dentro de la práctica institucional.

#### **Ficha técnica**

**Título:** Inventario de autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) versión adultos. (Anexo 1)

**Objetivo definido por el autor:** Medir las actitudes valorativas hacia el SÍ MISMO, en las áreas: Personal, Familiar y Social de la experiencia de un sujeto.

**Autor:** Stanley Coopersmith

**Versión y año:** 2010

**Técnica:** Inventario.

**Edad de aplicación:** 16 años en adelante.

**Breve historia de creación y baremación del test:**

Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith fue desarrollado en el año 1959 por Coopersmith Stanley y fue publicado en el año 1967, lapso en el cual realiza investigaciones y tanteos que le permiten publicar una Escala para la medición de la autoestima de niño 5° y 6° grado de estudios; la misma que fuera traducida al español por Panizo M.L (1988), donde considera cuatro áreas o subescalas (yo general, yo social, académica y hogar padres), a partir de cuatro criterios: el grado en que sienten que son amados y aceptados por aquellos que son importantes para ellos, capacidad para desempeñar tareas que consideran importantes, consecución de niveles morales y éticos, finalmente grado en que pueden influir en su vida y en la de los demás. En la década de los 90, la globalización de la economía y la cultura trae consigo la búsqueda de calidad en los servicios y los bienes que producen las organizaciones, a fin de lograr un desarrollo sostenido y competitivo, sin embargo, la tecnología ni el altruismo de los líderes empresariales son suficientes para el logro de dichos objetivos, se hace indispensable entonces considerar la presencia de la persona en este proceso de cambio.

El puntaje máximo es de 100 puntos. Cada respuesta vale un punto, así mismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las sub - escalas multiplicadas por 4 (CUATRO).

**Clave de respuesta:**

Ítems Verdaderos: 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20.

Ítems Falsos: 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25.

**Sub escalas:**

I. Si mismo general: (13 Ítems) 1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 23, 24, 25.

II. Social: (6 Ítems) 2, 5, 8, 14, 17, 21.

III. Familiar: (6 Ítems) 6, 9, 11, 16, 20, 22.

**Validez y confiabilidad:**

El puntaje de una escala es confiable cuando tenemos razones para creer que dicho puntaje es estable y fidedigno. Es decir, hasta qué punto el puntaje es un índice “apto”, que está libre de

error atribuible a la casualidad (H. E. Garrett, 1974); Y que las aplicaciones repetidas de una misma medida a un mismo grupo deben arrojar resultados similares, de manera que las variaciones en los resultados deben ser congruentes al cambiar el grupo (G. Marín, 1975)

**Materiales:** Hoja de respuestas – autoestima versión adultos

**Tipo y tiempo de aplicación promedio:** Individual o colectiva, aproximadamente se aplica en 20 min.

**Escala de presentación de los resultados:**

- Cada respuesta vale un punto.
- Obteniendo los puntos brutos de cada sub escalas se procede hacer las siguientes multiplicaciones, para obtener los puntos directos:

Autoestima sub escalas	
Si mismo	*7,69
Social	*16,67
Familiar	*16,67

- Para obtener el puntaje general directo, se debe de sumar los puntos brutos de cada sub escala y realizar la siguiente multiplicación:

Autoestima General	*4
--------------------	----

Los intervalos para cada categoría de autoestima son:

De 0 a 24	Nivel de Autoestima Bajo
25 a 49	Nivel de Autoestima Medio Bajo
50 a 74	Nivel de Autoestima Medio Alto
75 a 100	Nivel de Autoestima Alto

## **Ficha técnica**

**Título:** Cuestionario de ansiedad (Estado – Rasgo) versión española (Anexo 2)

**Objetivo definido por el autor:** Evaluar la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable).

**Autor:** C.D. Spielberger, R. L. Gorsuch y R. E. Lushene

**Versión y año:** 8º Versión, revisada el 2011

**Técnica:** Cuestionario.

**Edades de aplicación:** 18 años en adelante.

### **Breve historia de creación y baremación del test:**

La construcción del STAI comenzó en 1964, con la finalidad de desarrollar una única escala que permitiera medidas objetivas de autoevaluación de la ansiedad, tanto de estado como de rasgo. Durante el curso de los estudios, los resultados vinieron a introducir cambios en la concepción teórica de la ansiedad, y especialmente en lo que se refiere a la ansiedad rasgo; en consecuencia, se introdujeron modificaciones en el proceso de la construcción del STAI.

En la adaptación española, como se ha indicado anteriormente, se ha seguido un proceso de tipificación similar al original: obtención de muestras de estudiantes universitarios con una primera versión experimental (Bermúdez 1977), replicación de los resultados obtenidos con nuevas muestras de estudiantes y con una segunda versión experimental, y su contraste y validación con grupos clínicos (Urraca 1981; Iglesias 1982). En muestras de sujetos normales se ha alcanzado el millar de casos, lo cual ha permitido una buena fundamentación estadística de la versión española del STAI. La escala (E/A) consta de 20 frases con las que el sujeto puede describir cómo se siente “en un momento particular”, mientras que la escala R (A/R), también con 20 frases, puede mostrar cómo se siente el sujeto “generalmente”. Cada subescala está impresa en una de las caras del ejemplar e instrucciones del examinador.

**BAREMOS**  
**Adolescentes y Adultos, Varones y Mujeres**  
**PUNTUACIONES DIRECTAS**

Centiles	Puntuaciones Directas								Decatipos
	Adolescentes				Adultos				
	VARONES		MUJERES		VARONES		MUJERES		
Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo	Estado	Rasgo		
99	47 - 60	46 - 60	53 - 60	49 - 60	47 - 60	46 - 60	54 - 60	49 - 60	10
97	45	41	44	43	43	39 - 40	49	45	-9
96	44	40	42 - 43	42	42	38	48	44	9
95	43	39	41	41	40 - 41	37	47	43	9
90	38	33	39	36	37	33	41	40	8
89	37	32	38	35	36	32	40	39	8
85	36	30	36	33	33	29	37	37	8
80	34	28	34	31	30	27	34	34	7
77	32	27	33	30	29	26	32	33	7
75	31	26	31	29	28	25	31	32	7
70	28	24	28	27	25	24	29	30	7
65	26	23	26	26	23	23	26	29	6
60	24	22	25	25	21	21	24	27	6
55	22	21	23	23	20	20	23	26	6
50	20	20	22	22	19	19	21	24	6
45	19	19	20	21	18	18	19	23	5
40	17	18	19	20	16	17	18	21	5
35	16	17	18	19	15	16	17	20	5
30	14	16	17	18	-	15	16	18	4
25	13	15	16	17	14	14	15	17	4
23	-	-	15	-	13	-	14	-	4
20	12	14	14	16	12	13	13	16	4
15	11	13	13	15	10	11	12	14	3
11	-	-	12	14	9	10	11	13	3
10	10	12	11	13	8	9	10	12	3
5	9	11	8	12	6	8	7	11	2
4	8	10	7	11	5	7	6	10	2
1	0 - 2	0 - 6	0 - 4	0 - 7	0 - 2	0 - 4	0 - 2	0 - 7	1
N	146	151	169	180	295	318	365	387	N
Media	22,35	21,30	23,28	23,42	20,54	20,19	23,30	24,99	Media
Desviación típica	11,03	8,53	10,56	9,10	10,56	8,89	11,93	10,05	Desviación típica

**Validez y confiabilidad:**

La fiabilidad fue obtenida, en subgrupos de sujetos normales, mediante el procedimiento test – retest con diferentes intervalos de tiempo: 1 hora, 20 días y 104 días. En el primer caso, los alumnos que realizaron el retest, durante la hora de intervalo fueron expuestos a las siguientes condiciones experimentales: breve período de relajación, examen con un test difícil de inteligencia y exposición de una película de accidentes con heridos y muertos.

Esto hizo que, aunque la fiabilidad en el A/R era relativamente buena, la fiabilidad A/E se vio afectada por los factores situacionales introducidos durante la hora de intervalo. Naturalmente, los mejores índices se obtienen en el A/R.

La validez en casi todas las muestras de los análisis españoles citados se ha estudiado la inter correlación de las dos escalas del STAI. Como han señalado los autores, el grado de esta relación depende del nivel de tensión existente cuando se aplique el A/E; en condiciones normales de aplicación y en muestras de mujeres se han encontrado índices que varían entre 0,44y 0,55, mientras que entre los varones se ha encontrado índices que van de 0,51 a 0,57; esta elevación entre los varones parece mostrar que cuándo éstos presentan un elevado grado de A/R suelen tener también un elevado A/E con mayor frecuencia que las mujeres.

**Materiales:**

Hojas de respuestas

**Tipo y tiempo de aplicación promedio:**

Individual o colectiva, la aplicación requiere un promedio de 20 min. para la aplicación de la escala.

**Escala de presentación de los resultados:**

Los intervalos para cada categoría de ansiedad son:

De	1 a 45	Ansiedad baja
	50 a 70	Ansiedad media
	75 a 100	Ansiedad alta

**Ficha técnica**

**Título:** Escala de modos de afrontamiento (Anexo 3)

**Objetivo definido por el autor:** Medir los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y a la resolución de problemas

**Autor:** Folkman y Lazarus

**Versión y año:** 1984

**Técnica:** Cuestionario

**Edades de aplicación:** de 15 años en adelante

### **Breve historia de creación y baremación del test:**

Lazarus Y Folkman enfatizan que para la evaluación del afrontamiento debe: 1) hacer referencia a sentimientos, pensamientos y actos específicos y no a los informes de lo que el individuo podría o querría hacer, 2) ser examinado en un contexto específico, y 3) ser estudiado en diferentes períodos de tiempo, de modo que puedan observarse los cambios en los pensamientos, sentimientos y actos como consecuencias de los cambios en las demandas y evaluaciones del entorno

Consecuentes con esta idea, elaboraron una metodología consistente en pedir al sujeto que reconstruya una situación estresante y responda lo que sintieron, pensaron e hicieron. Para ello elaboraron una lista de "modos de afrontamiento" que puede ser auto o hetero administrada.

Los ítems que integran esta lista proceden de diversos estudios, tanto de otros autores, como de Lazarus y su equipo. Además de contener ítems relacionados con las dos funciones básicas del afrontamiento (regulación emocional y solución del problema), contiene otros relativos a cuatro formas básicas de afrontamiento: acción directa, inhibición de la acción, búsqueda de información y una categoría compleja designada por los autores como afrontamiento intrapsíquico o cognitivo. Aunque el análisis factorial corroboraba inicialmente este enfoque, Lazarus y Folkman son reacios a calificar de una forma rígida los afrontamientos, en el sentido de considerarlos dirigido a la solución del problema o a la regulación emocional, ya que cualquier estrategia concreta puede cumplir con ambas funciones.

<b>Escalas</b>	<b>Índices</b>
Confrontación.	6, 7, 17, 28, 34 y 46.
Distanciamiento.	12, 13, 15, 19, 21, 32, 41 y 44.
Auto - control.	10, 14, 35, 37, 43, 53, 54, 57, 62 y 63.
Búsqueda de apoyo social	8, 18, 31, 42 y 45.
Aceptación de la responsabilidad	9, 25,29 y 51.
Huida - evitación.	11, 16, 24, 33, 40, 47, 55, 58 y 59.
Planificación	1, 2, 6, 27, 39, 48, 49, y 52.
Reevaluación positiva.	20, 23, 30, 36, 38, 56 y 60.



**Validez y confiabilidad:**

La validez de esta escala para evaluar el afrontamiento está íntimamente relacionada en primer término, con la forma en que se aplica y con las pretensiones y presunciones del examinador con respecto a los resultados obtenidos. Los propios autores resaltan la importancia de aplicar la escala para evaluar el afrontamiento en contextos y situaciones específicas, por lo tanto, es un error (que se comete con bastante frecuencia) usarla para caracterizar estilos generales de afrontamiento.

**Materiales:**

Hojas de respuestas

**Tipo y tiempo de aplicación promedio:**

Individual o colectiva, la aplicación requiere un promedio de 20 min. para la aplicación de la escala.

**Escala de presentación de los resultados:**

Para realizar la evaluación de los 67 índices, se los debe clasificar en las ocho sub escalas.

Las puntuaciones se obtienen sumando las respuestas de cada sub escala, el puntaje predominante, será el modo de afrontamiento que ha utilizado con mayor frecuencia.

**5.4. Contraparte institucional**

Durante la realización de la práctica institucional, la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM) a cargo de la Doctora Jeanine Chambi, desempeñó un papel fundamental al proporcionaron los materiales de escritorio requeridos para el desarrollo de las diferentes sesiones, también se proporcionó un ambiente idóneo, garantizando la privacidad y comodidad de las participantes.

Asimismo, la Lic. Nelly Chavarría en ese entonces psicóloga de la unidad, realizó el asesoramiento durante el proceso, como también la supervisión de las sesiones, asegurándose de que se llevaran a cabo de manera adecuada, garantizando la calidad de la práctica para proporcionar un apoyo psicológico adecuado a las participantes.

**5.5. Cronograma (Descripción las actividades planificadas, resaltando las tres fases de la práctica institucional: diagnóstico, intervención y evaluación)**

Actividades	2021																2022																2023																															
	Jul				Agos				Sept				Oct				Nov				Mar		Abr				May				Jun				Jul				Agos				Sept				Oct		Jul				Agos				Sept				Oct			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
Revisión bibliográfica	█	█	█	█	█	█	█	█																																																								
Contacto con la institución	█	█	█	█																																																												
Selección de instrumentos									█	█																																																						
Diseño y elaboración del programa									█	█	█	█	█	█																																																		
Presentación de la práctica institucional en la primera etapa																	█																																															
Revisión y corrección del trabajo de la práctica institucional																					█																																											
Búsqueda de población																					█	█																																										
Aproximación a la población (establecimiento de Rapport)																									█	█																																						
Diagnostico (Aplicación de																																																																



**CAPÍTULO VI**

**RESULTADOS, PRESENTACIÓN Y  
SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE  
INTERVENCIÓN INFORME TÉCNICO DE LA  
INSTITUCIÓN**

## VI. RESULTADOS, PRESENTACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE INTERVENCIÓN INFORME TÉCNICO DE LA INSTITUCIÓN

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos y su clasificación a través de los instrumentos elegidos para realizar la práctica. La información se presenta de manera clara y sistemática a través de tablas estadísticas, gráficas elaboradas y una rigurosa sistematización de los datos.

Los resultados obtenidos se refieren a diversas variables, incluyendo la edad, estado civil, número de hijos y tipo de violencia experimentada. Además, se han recopilado datos específicos en relación a los objetivos planteados en cuanto a los niveles de autoestima, ansiedad y modos de afrontar los conflictos.

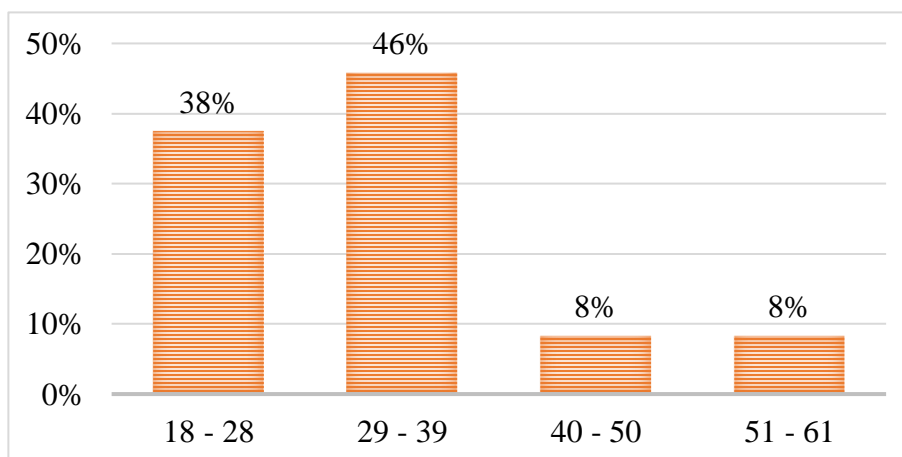
*Tabla N°1*

*Distribución de la población según la edad de las mujeres víctimas de violencia que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM).*

<b>Intervalos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
18 a 28	9	38%
29 a 39	11	46%
40 a 50	2	8%
51 a 61	2	8%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

### Gráfico N°1

#### Porcentaje de la población por edades



Los rangos de edad de las mujeres víctimas de violencia abarcan una amplia gama. Sin embargo, se ha constatado que el intervalo más frecuente entre las participantes del programa es de 29 a 39 años, lo que representa un 46% de las mujeres afectadas en una etapa intermedia de la vida adulta. Por otro lado, entre las edades de 18 a 28 años, el porcentaje es del 38% correspondiendo a un período temprano de la vida adulta. Además, se ha observado que el 8% de las víctimas se encuentra en el rango de edad entre 40 y 61 años donde la violencia persiste incluso en edades más maduras.

Es fundamental resaltar que estos datos demuestran cómo las mujeres en diferentes etapas de sus vidas pueden verse afectadas por la violencia ejercida ya sea por una pareja, cónyuge, esposo o un familiar.

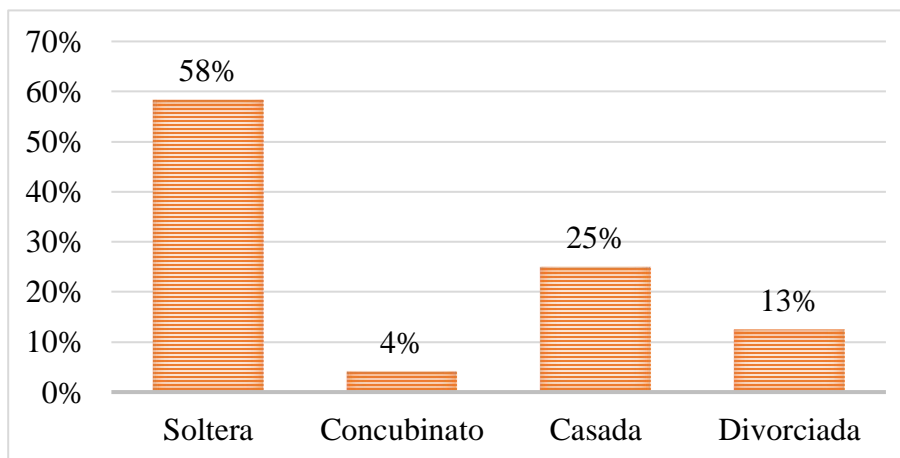
### Tabla N°2

*Distribución de la población según el estado civil de las mujeres víctimas de violencia que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM).*

	Frecuencia	Porcentaje
Soltera	14	58%
Concubinato	1	4%
Casada	6	25%
Divorciada	3	13%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

## Gráfico N°2

### Porcentaje de participantes por estado civil



El estado civil de la población de mujeres víctimas que violencia indica que el 58% de las mujeres afectadas por la violencia son solteras, lo que sugiere que la violencia también afecta a mujeres jóvenes o no están casadas. El 25% de las mujeres que sufren violencia siguen casadas, lo que indica que la violencia doméstica también es un problema en las relaciones de pareja. Es importante destacar que la violencia no se limita a las relaciones de pareja, y puede afectar a mujeres de diferentes edades y circunstancias. Además, se ha identificado que el 4% de las mujeres víctimas de violencia se encuentra en una situación de divorcio o en proceso de separación, lo que indica que las mujeres que buscan salir de una relación violenta también enfrentan riesgos y desafíos significativos.

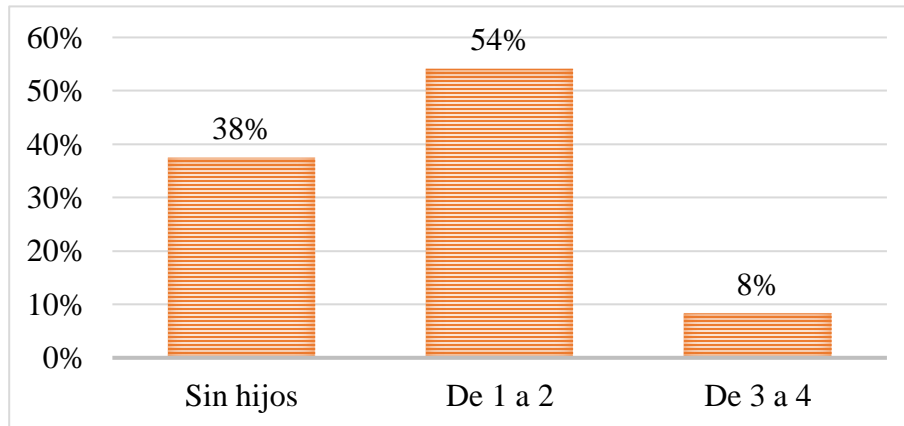
## Tabla N°3

*Distribución de la población según el número de hijos que tienen las mujeres víctimas de violencia que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM).*

	Frecuencia	Porcentaje
Sin hijos	9	38%
De 1 a 2	13	54%
De 3 a 4	2	8%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

### Gráfico N°3

#### Según el número de hijos



Según los datos observados, el 54% de las mujeres afectadas por la violencia tienen entre 1 y 2 hijos, también es importante destacar que el 8% de las mujeres víctimas de violencia tienen entre 3 y 4 hijos, lo que sugiere que la violencia también tiene un impacto significativo en la vida de los niños y niñas que están expuestos a la violencia en el hogar, aún más las mujeres con múltiples hijos ya que ellas también enfrentan desafíos únicos al intentar escapar de una situación de violencia.

Además, se pudo observar que el 38% de las mujeres víctimas de violencia no tienen hijos, lo que indica que la violencia no se limita a las mujeres con hijos y que todas las mujeres pueden verse afectadas.

### Tabla N°4

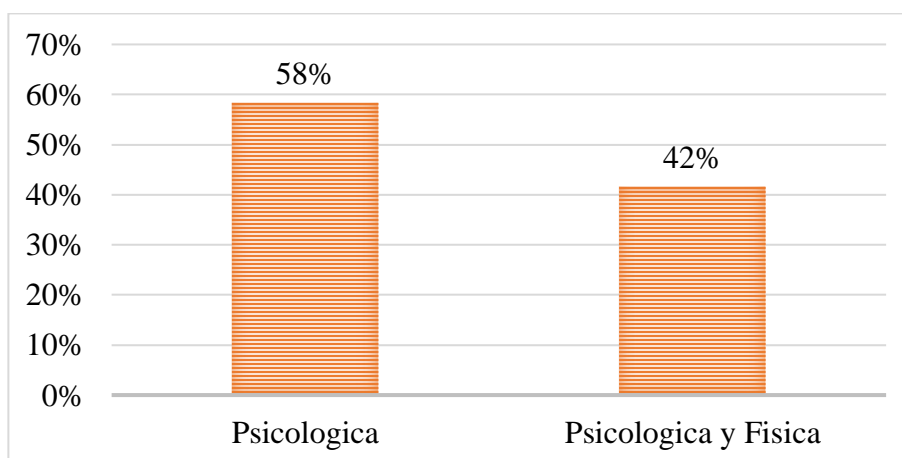
*Distribución de la población según el tipo de violencia que recibieron las mujeres víctimas de violencia que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM).*

	Frecuencia	Porcentaje
Violencia Psicológica	14	58%
Violencia Psicológica y Física	10	42%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>



#### Gráfico N°4

##### Según el tipo de violencia recibida



Según los datos observado el 58% de las mujeres víctimas de violencia sufren principalmente de violencia psicológica, lo que indica que esta forma de violencia es particularmente prevalente y perjudicial para las mujeres, ya que dentro de este tipo de violencia el agresor puede recurrir a las humillaciones, la manipulación, el control y hasta el aislamiento de la víctima.

Por otro lado, el 42% de las mujeres víctimas de violencia sufren tanto de violencia psicológica como física, es importante destacar que las mujeres al ser sometidas a estos dos tipos de violencia no solo llegan a sufrir la agresión física (golpes) sino que también son más propensas a sufrir de violación y abuso sexual, lo que puede dejar cicatrices físicas y emocionales profundas en las víctimas.

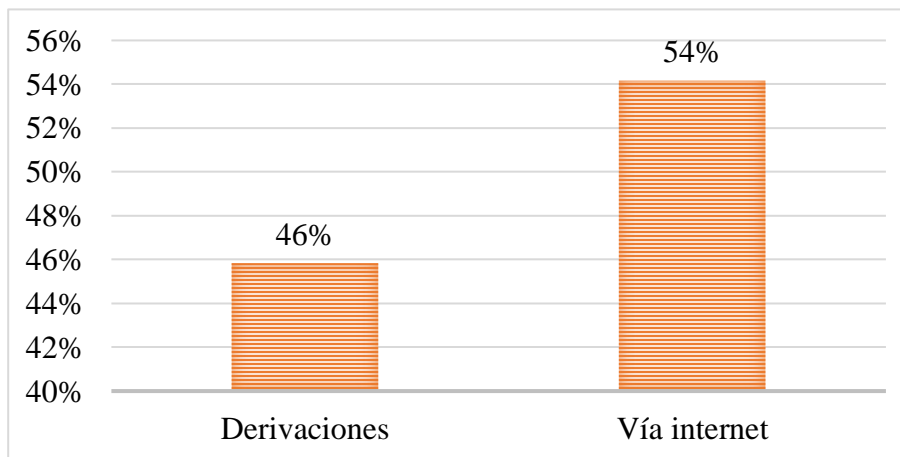
#### Tabla N°5

*Distribución de la población según la vía de registro de las mujeres víctimas de violencia que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM).*

	Frecuencia	Porcentaje
Derivaciones	11	46%
Vía internet	13	54%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

## Gráfico N°5

### Según la vía de registro



De acuerdo a los resultados, el 54% de las mujeres víctimas de violencia que asistieron a las terapias se enteraron del programa y se registraron mediante las redes sociales, haciendo mención que -estuve buscando un espacio como este hace tiempo- ya que algunas mujeres no son del departamento o siguen viviendo con su agresor.

Mientras que el 46% restante que acudió a las terapias son mujeres derivadas de denuncias registradas durante el año 2022, algunos factores para que exista la poca participación de las mujeres derivadas a terapia por denuncia son: la falta de tiempo por trabajo u otras responsabilidades, no consideren necesario recibir terapia o que sientan vergüenza o temor a la estigmatización asociada con la violencia de género.

### 6.1. Análisis e interpretación del primer objetivo específico

- Realizar una evaluación diagnóstica del nivel de autoestima, nivel de ansiedad y modos de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia que asisten al U.G.I.M.

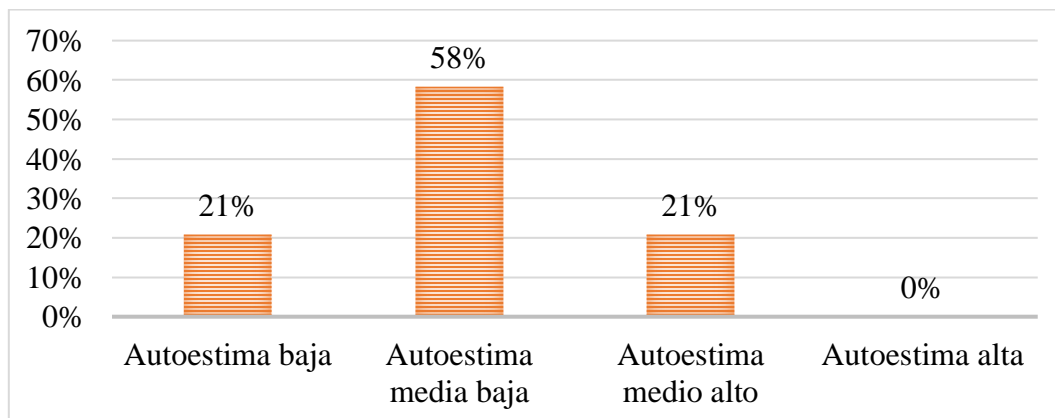
*Tabla N°6*

*Nivel de autoestima general, de las mujeres víctimas de violencia, que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM). Test autoestima de Coopersmith.*

<b>Autoestima</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Autoestima baja	5	21%
Autoestima media baja	14	<b>58%</b>
Autoestima medio alto	5	21%
Autoestima alta	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

*Gráfico N°6*

*Porcentaje del nivel de autoestima general de la población de mujeres víctimas de violencia*



Coopersmith (1967, citado por Lara Cantú et. al 1993, p. 248) define la autoestima como "El juicio personal de valía, expresado en las actitudes que el individuo toma hacia sí mismo. Es una experiencia subjetiva que se transmite a los demás a través de reportes verbales o conductas"

En la gráfica N°6 como datos relevantes sobre la autoestima de las mujeres. Se observa que el 58% de las mujeres presentan una autoestima media - baja, mientras que el 21% de mujeres

presentan una autoestima baja, estos resultados nos indica que un alto porcentaje de mujeres experimentaron una variación en la percepción y valoración personal.

Estas variaciones de la autoestima pueden estar relacionada con el hecho de que algunas participantes hayan tomado recientemente la decisión de realizar la denuncia a su agresor, mientras que otras aun conviven con él, ya sea por tener niños pequeños o el miedo de ser juzgada por la separación. Algunas participantes expresaron situaciones difíciles como: *“aun vivo en la misma casa que él, pero en diferentes cuartos, porque no tengo donde irme a vivir”, “A pesar de que tengo una orden (orden de alejamiento), él sigue yendo a mi puesto a insultarme, ya le hice cargar varias veces, pero lo liberan rápido”*

Según Navarro (2011, citado por Castillo, 2018, p. 51), “afirma que las mujeres casadas o convivientes que han presentado algún tipo de violencia, carecen principalmente de autoestima, por su alto grado de desvalorización, afecto personal y el hecho de asumir un alto grado de pasividad y sumisión, también indica que a más violencia vivida mayor será la pérdida de la autoestima, sobre todo si se sigue conviviendo con el agresor”

Por lo tanto, es posible que muchas mujeres llegaran a depender de las opiniones de los demás y se infravaloren ante cualquier crítica negativa, valorando más las ideas de otras personas que las propias, también pueden llegar a sentirse limitadas al querer expresarse debido a la falta de seguridad en sí mismas.

Morales et al. (2011, citado por Castillo, 2018, p. 50) también señalan que “las mujeres que han sufrido episodios de violencia a menudo se sienten inútiles, piensan que no valen nada, se consideran un fracaso y carecen de motivos para sentirse orgullosas”

En síntesis, la gráfica muestra que la mayoría de las mujeres que han sido víctimas de violencia de género pueden experimentar una significativa disminución en su autoestima y valoración personal tras abandonar una relación donde sufrían violencia. Echeburúa (1997, p.8), menciona que esta “baja autoestima con el tiempo va generar inadaptación en diferentes áreas de la vida cotidiana: trabajo, vida social, relación con los hijos, etc.” donde las mujeres pueden llegar a sentirse infravaloradas como personas, percibiendo que no tienen atractivo o falta de inteligencia.

Es importante destacar que esta baja autoestima puede ser una consecuencia directa del trauma emocional sufrido durante la relación abusiva, donde el agresor busca desvalorizar y desacreditar a la víctima para mantener su poder y control. Además, los comportamientos y actitudes abusivas del agresor pueden generar en la víctima sentimientos de culpa, vergüenza y autodesprecio, lo que puede agravar aún más la disminución en su autoestima.

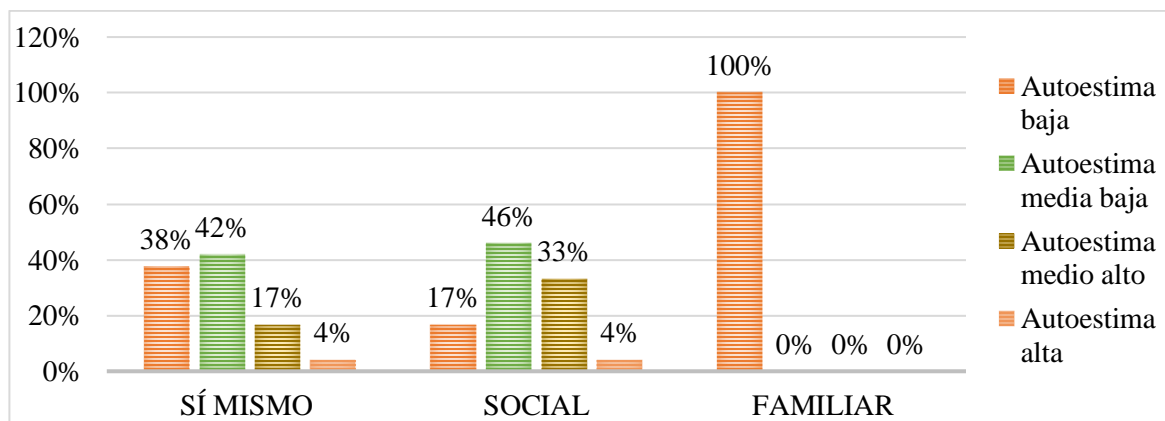
**Tabla N°7**

*Nivel de autoestima por sub escalas de las mujeres víctimas de violencia que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM) Test autoestima de Coopersmith.*

SUB ESCALAS	SÍ MISMO		SOCIAL		FAMILIAR	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
<b>Autoestima baja</b>	9	38%	4	17%	24	<b>100%</b>
<b>Autoestima media baja</b>	10	<b>42%</b>	11	<b>46%</b>	0	0%
<b>Autoestima medio alto</b>	4	17%	8	33%	0	0%
<b>Autoestima alta</b>	1	4%	1	4%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Gráfico N°7**

*Porcentaje del nivel de autoestima por sub escala de la población de mujeres víctimas de violencia.*



Coopersmith (1969, en la escala para adultos, 2010) indica que “la autoestima se clasifica en tres factores, donde cada uno de ellos puede ser abordado y fortalecido de manera individual para mejorar la autoestima en general”. (Coopersmith, 2010)

Estos factores se desarrollan a continuación tomando en cuenta los resultados más relevantes dentro de la gráfica.

- En la *sub escala de “sí mismo”*, Coopersmith refiere a la autoestima como “las actitudes que presentan las personas frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas”.

En la gráfica N°7 se observa que el 42% de las mujeres presentaron una autoestima media - baja. Además, se puede notar que el 38% de las mujeres mostraron una autoestima baja, estos resultados pueden estar atribuidos a la violencia que estuvieron expuestas, la cual podría haberles generado dificultades para enfrentar desafíos y tomar decisiones importantes.

Según Matud et al. (2004, citado por Lara, 2019) mencionan que cuando una mujer “convive con una persona que intenta convencerla de que es una inútil, que no sabe nada, le anula la capacidad de tomar decisiones, la consecuencia del abuso es el deterioro de la autoestima”, donde se puede observar algunos rasgos de inconformidad con su imagen, se sienten inseguras llegando a compararse con otras personas tanto física como mentalmente, Arcas (2014, p. 10) indica que esto “genera sentimientos internos de inadecuación, culpa y autorresponsabilidad” en la mujer.

- Por otra parte, la *sub escala de autoestima social*, Coopersmith menciona que se ven reflejadas “las actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos, así como sus referentes a las vivencias en el interior de instituciones educativas o formativas y las expectativas en relación a su satisfacción de su rendimiento académico o profesional”

Según se observa en la gráfica, el 46% de las mujeres presenta una autoestima media - baja en el ámbito social. Además, un 17% de las mujeres presenta una autoestima baja en este aspecto. Estos resultados pueden estar directamente relacionados con la violencia que muchas de ellas han sufrido, lo cual podría haber generado un sentimiento de temor constante a ser juzgadas o rechazadas. Como resultado, es común que eviten situaciones sociales y

experimenten sentimientos de soledad y aislamiento. Estas vivencias llevan a la persona a creer que no es digna de ser aceptada o valorada por los demás.

El autor Echeburúa (1997, p. 16) menciona que “la mayoría de las mujeres víctimas de violencia ocultan lo ocurrido y se aíslan socialmente, estas situaciones se deben a la presión del agresor y al miedo al qué dirán. El aislamiento genera una mayor dependencia del agresor” Al ser recurrente esta dinámica, el autor Boon, Steele y et al. (2014, citado por Lara, 2019, p. 10) indican que “la soledad puede acarrear deficiencias en las habilidades sociales. Además, puede conducir a sentimientos de rechazo, vergüenza, desesperación y baja autoestima” ya que las mujeres se ven atrapadas en un círculo vicioso de violencia, aislamiento y dependencia emocional.

- Por último, para Coopersmith, *la sub escala de autoestima familiar* refleja “las actitudes y/o experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia que llega a tener la persona”.

En el gráfico se observa que el 100% de las mujeres presentan una baja autoestima en el ámbito familiar, lo cual puede estar directamente relacionado con la violencia que han sufrido muchas de ellas. Las mujeres víctimas de violencia pueden haber experimentado diversas situaciones, como el control y la manipulación por parte del agresor, que llega incluso a romper el contacto con su entorno familiar secundario y amistades. El autor López et al. (2006, citado por Castillo 2018, p. 50), “indican que los maltratos constantes recibidos por su cónyuge pueden cambiar la actitud, el estado de ánimo y la forma de ser de las mujeres, especialmente en el hogar con sus hijos o su cónyuge”

Además, María Prieto (2014, p. 94) menciona, que las mujeres llegan a “sentir vergüenza debido al tipo de violencia que recibió de su agresor, por eso decide evitar tener contacto con su entorno familiar o social, manteniendo el temor hacer rechazadas por pensar que no van a comprender el dolor”. Este distanciamiento voluntario de su entorno pudo generar una sensación de aislamiento y soledad para estas mujeres. Al alejarse de su red de apoyo, se pudieron haberse visto privadas de un respaldo emocional crucial en momentos difíciles. Por otra parte, la falta de apoyo emocional pudo llegar agravar aún más su situación, ya que no contaban con personas cercanas en quienes confiar, compartir sus experiencias y poder recibir el apoyo necesario para sobrellevar las consecuencias de la violencia que llegaron a sufrir.

En el caso de las parejas que tienen hijos, la mujer puede haberse sentido culpable por no poder proteger a sus hijos y por no haber sido capaz de identificar y romper el ciclo de violencia. Esto hace que su frustración se refleje en su autoestima personal.

Algunas participantes expresaron situaciones difíciles como: *“Después de que tuve mi hijo, me empecé a sentir gorda y no logre bajar de peso”, “Cuando me enteré que tenía otra mujer, comencé a compararme con ella y ver porque se buscó otra”, “Me cuesta decir cosas buenas de mí porque cada día solo escuchaba lo malo que hacía en mi casa”, “tuve un accidente en un viaje, donde me quebré el tobillo y mi esposo me decía que yo a propósito me lance de un barranco”, “cada día me decía que estoy fea y me iba a dejar”, “mis hijos ya son mayores de edad y no quieren que me divorcie, se enojaron conmigo cuando hice la denuncia”, “mi familia no quería que me junte con él, y ahora me da vergüenza hablarles”*

En síntesis, los resultados evidencian que la violencia tiene consecuencias significativas en la autoestima de las mujeres, que trascienden la esfera individual. La autoestima se ve afectada en múltiples aspectos, incluyendo la percepción de sí mismas, la interacción social y la relación con la familia. La violencia ejerce un impacto negativo en la forma en que las mujeres se ven a sí mismas, generando inseguridad y una imagen distorsionada de su valor personal.

Además, la violencia perjudica gravemente la capacidad de las mujeres para relacionarse socialmente. El temor constante al juicio, el rechazo y la estigmatización los lleva a evitar situaciones sociales, lo que resulta en sentimientos de aislamiento y soledad, donde perpetúa el círculo vicioso de baja autoestima y dependencia emocional.

La violencia también afecta las relaciones familiares. El control y la manipulación ejercidos por el agresor pueden romper los vínculos familiares y alejar a las mujeres de su red de apoyo, el distanciamiento familiar limita el respaldo emocional necesario para enfrentar la violencia y contribuye a la sensación de aislamiento y baja autoestima.

Ante estos hallazgos, se considero fundamental elaborar un programa donde se abordará no solo los aspectos individuales de la autoestima, sino también los factores sociales y familiares que influyen en ella, para reconstruir su autoestima, donde se brinden estrategias para fomentar la autoaceptación y la confianza en uno mismo, de manera que las mujeres puedan recuperar su identidad y sentirse empoderadas para tomar decisiones saludables en su vida.



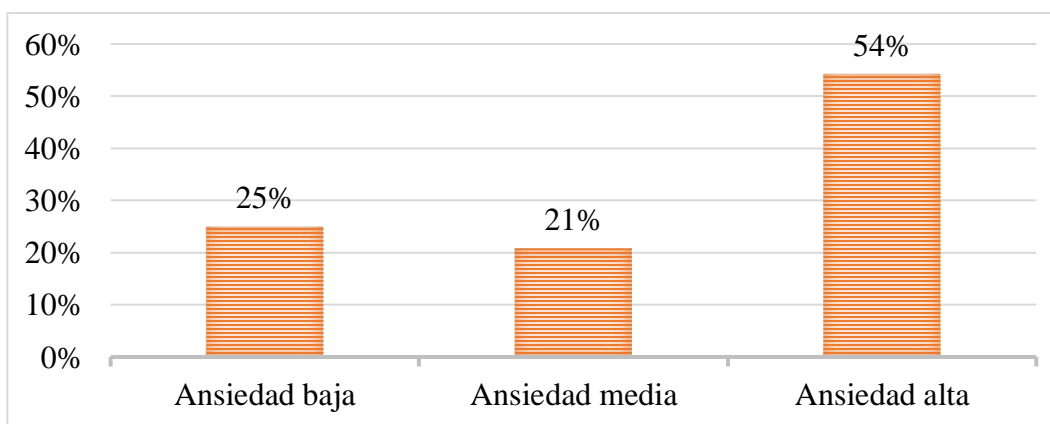
**Tabla N°8**

**Nivel de ansiedad - estado, de las mujeres víctimas de violencia, que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM) Cuestionario Spielberger, Gorsuch y Lushene.**

<b>Ansiedad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ansiedad baja	6	25%
Ansiedad media	5	21%
Ansiedad alta	13	54%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Gráfico N°8**

**Porcentaje del nivel de la ansiedad – estado de la población de mujeres víctimas de violencia.**



Spielberger (1972, citado por Francis 2012) menciona que la ansiedad – estado es un “estado emocional inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos”

Según se observa en la gráfica N°8, el 54% de las mujeres experimentaron un nivel alto de ansiedad. Es posible que estos resultados puedan deberse a la tensión que puede haberles generado la interacción con personas desconocidas, así como la preocupación, el nerviosismo o incluso pensamientos de cómo serán recibidas dentro del grupo o si serán juzgadas por las demás participantes. Además, el miedo, la preocupación de recordar y contar lo que les ocurrió podría haberles hecho revivir el trauma generado por la violencia sufrida.

Tal como señala Prieto (2014, p. 95) “las mujeres que han experimentado violencia, pueden desarrollar trastornos de ansiedad caracterizados por sensaciones de alerta debido a recuerdos, ideas y pensamientos relacionados con el acto de violencia.

Por otro lado, Ovando (2018, p. 43), menciona que “la ansiedad se manifiesta en un nivel alto en las mujeres que son víctimas de violencia intrafamiliar ya que tienden a desequilibrar el estado de salud mental, física y emocional”. La violencia experimentada por las mujeres tiene un impacto negativo en la autoestima y confianza en sí mismas, lo que aumenta su vulnerabilidad ante la ansiedad.

En resumen, es importante destacar que la ansiedad es una reacción natural del cuerpo antes situaciones estresantes y en el caso de las mujeres que han sufrido violencia, es comprensible que puedan experimentar un mayor grado de ansiedad - estado debido a las experiencias traumáticas que han vivido, sobre todo si deben comentarlo al entorno ya que aún les queda el temor a ser juzgadas o no comprendidas.

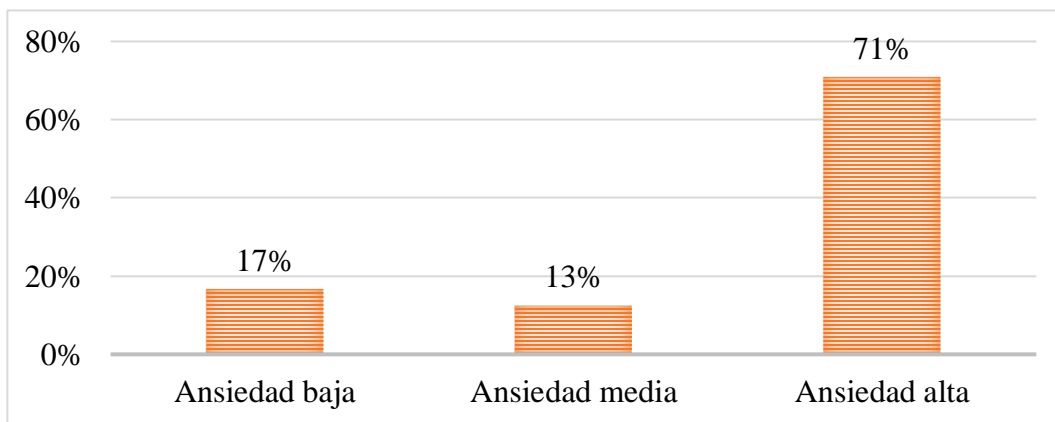
**Tabla N°9**

***Nivel de ansiedad - rasgo, de las mujeres víctimas de violencia, que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM) Cuestionario Spielberger, Gorsuch y Lushene.***

<b>Ansiedad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ansiedad baja	4	17%
Ansiedad media	3	13%
Ansiedad alta	17	71%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

### Gráfico N°9

#### Porcentaje del nivel de ansiedad – rasgo de la población de mujeres víctimas de violencia



Spielberger (1972, citado por Francis 2012) menciona que la ansiedad – rasgo “hace referencia a diferencias individuales de ansiedad relativamente estable, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo de la persona, la cual debe de ser inferida por la frecuencia con la que la persona experimenta aumentos en su estado de ansiedad”. Para entender mejor este tipo de ansiedad, la persona llega a experimentar sensaciones constantes de ansiedad e inquietud, incluso en situaciones que no presenta una amenaza real, haciendo que se llegue a acumular la ansiedad - estado, que imposibilita a la persona a recurrir a sus propios mecanismos de defensa para reducir el nivel de la misma por lo tanto se vuelve un trastorno de la personalidad.

Según el gráfico N°9, se puede observar que el 71% de mujeres, presentaron un alto nivel de ansiedad - rasgo, estos resultados pueden atribuirse que después de la separación con su agresor las mujeres han experimentado constantemente sensaciones de peligro, falta de control sobre sus vidas, incertidumbre de lo que va a ser de ellas o sus hijos en adelante. Por lo cual, Prieto (2014, p.95), menciona que “las mujeres que han experimentado violencia también pueden experimentar preocupación excesiva, síntomas somáticos como insomnio y fatiga, irritabilidad y dificultades para concentrarse debido a que sus mentes están divagando”

Algunas de las participantes mencionaron: *“Sigo viviendo con él, en la misma casa pero en cuartos separados”, “después que le denuncie, me pidió perdón y volvimos por los niños”, “a pesar de lo que vivimos, él es un buen papá, por eso seguimos juntos”* así mismo, Ovando (2018, p.26), menciona que “convivir bajo el mismo techo con el agresor aumenta el nivel

traumático y eleva la circunstancias que pueden desencadenar patologías que desestabilizan el equilibrio mental y conductual afectando la salud”

Otras participantes también mencionaron: *“después de que hice la última denuncia me dio miedo que me hiciera algo, porque ya me había agredido en otras ocasiones”*, *“tengo miedo que me pille por la calle y me pegue en frente de todos”*, *“no puedo estar tranquila en la calle, porque me da miedo encontrármelo o alguien de su familia”*, en relación a esto, el autor Ovando (2018, p. 13) señala que “estos factores desencadenan episodios ansiosos en la persona, donde la víctima se crea inconscientemente fantasías amenazantes que a menudo gobiernan la percepción y la conducta. Esto lleva a evitar situaciones desagradables y aumenta la desesperanza y la preocupación excesiva”

Después de que algunas mujeres realizan la denuncia contra su agresor, probablemente se enfrenta a prolongados y complejos procesos judiciales que pueden extenderse durante años. Según, Ovando (2018, p. 40) “los largos procesos con duración de años, la complejidad del sistema judicial al entenderlas y la revictimización al recopilar los hechos que las mujeres vivieron, llegan a fomentar y aumentar la ansiedad en las agraviadas”

En resumen, es normal que las mujeres víctimas de violencia experimenten ansiedad - rasgo como resultado del trauma y el estrés crónico que han experimentado durante todo el tiempo que estuvieron sometidas a la violencia. Esto puede llegar a causar un impacto significativo en la salud mental de las víctimas, incluida la ansiedad - rasgo y el trastorno de estrés postraumático.

**Tabla N°10**

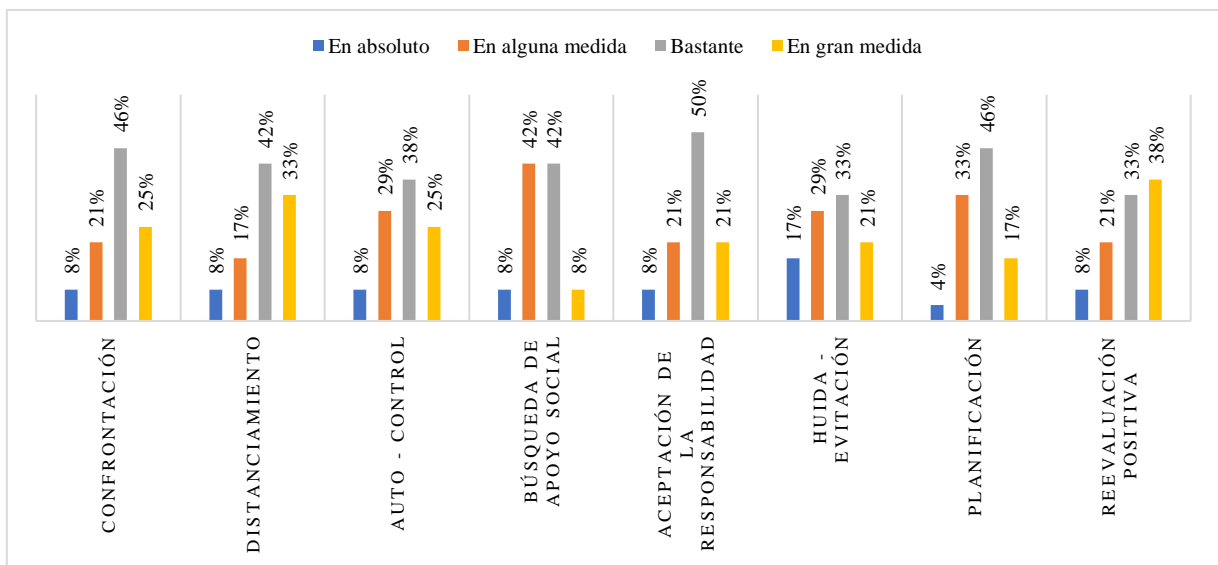
*Modos de afrontamiento, de las mujeres víctimas de violencia, que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM). Escala modos de afrontamiento de Folkman y Lazarus.*

SUB ESCALAS	En absoluto		En alguna medida		Bastante		En gran medida		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
<b>Confrontación</b>	2	8%	5	21%	11	46%	6	25%	24	100%
<b>Distanciamiento</b>	2	8%	4	17%	10	42%	8	33%	24	100%
<b>Auto - control</b>	2	8%	7	29%	9	38%	6	25%	24	100%
<b>Búsqueda de Apoyo Social</b>	2	8%	10	42%	10	42%	2	8%	24	100%
<b>Aceptación de la Responsabilidad</b>	2	8%	5	21%	12	50%	5	21%	24	100%
<b>Huida - Evitación</b>	4	17%	7	29%	8	33%	5	21%	24	100%
<b>Planificación</b>	1	4%	8	33%	11	46%	4	17%	24	100%
<b>Reevaluación Positiva</b>	2	8%	5	21%	8	33%	9	38%	24	100%

F= Frecuencia      % = Porcentaje

**Gráfico N°10**

*Porcentaje de los modos de afrontamiento que utilizo la población de mujeres víctimas de violencia*



Lazarus y Folkman (1984, citado por Gonzales, 2007, p. 235) definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantes y cambiantes que se desarrollan

para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” Así mismo Lazarus y Folkman dividen a estos modos de afrontamiento en dos, centrados en el problema y centrados en la emoción.

A continuación, se desarrollarán los *modos de afrontamiento centrado en la emoción*, teniendo en cuenta los datos más relevantes que fueron utilizados por las mujeres:

- Según el Gráfico N°10, se puede observar que el 50% de las mujeres emplearon la *aceptación de responsabilidad* como estrategia de afrontamiento, esto podría atribuirse al hecho de que muchas de ellas sintieron que, de alguna manera, la violencia que experimentaron era culpa suya. Esta percepción podría haber sido influenciada por factores psicológicos, como la baja autoestima que desarrollaron como resultado de la constante degradación y el abuso verbal o físico infligido por sus agresores. Orillándolas a culparse a sí mismas por la violencia, incluso cuando no tenían ninguna responsabilidad en ella, además de factores sociales como enfrentarse a constantes presiones del entorno social y familiar al que pertenecían.

Así mismo Kipen y Caterberg (2006, citado por Vílchez et al., 2015, p. 29) señalan que algunas mujeres “constantemente justifican a su agresor ante un episodio de violencia mostrándose comprensivas, intentando adaptarse y perdonarlos”

Esto puede verse reflejado en la manipulación por parte del agresor donde haya utilizado tácticas insidiosas, incluyendo amenazas de separarla de sus hijos, causarle daño físico o psicológico, e incluso influir en los hijos para generar sentimientos de odio hacia la propia víctima, haciendo que por tales motivos la víctima gradualmente llegue a asumir parte de la responsabilidad de lo que estaba experimentando.

Algunas de las participantes mencionaron: “*me amenazaba con quitarme a mis hijos si llegaba a denunciarlo porque decía que él tiene muchos familiares y conocidos aquí, y que yo no tengo nada ni dónde caerme muerta*”, “*como crecí en un ambiente similar, pensé que yo siempre hacía algo para enojarlo, pero nunca supe qué*”, “*llegué al punto de sentirme mal cuando discutíamos y no me pegaba*”.

Lazarus y Folman (1986, citado por Olazábal, 2019, p.14) también “plantean al afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos,

debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno”

A continuación, se desarrollarán los *modos de afrontamiento centrado en el problema* teniendo en cuenta los datos más relevantes que fueron utilizados por las mujeres:

- Se puede observar que el 46% de mujeres utilizaron la *confrontación* como modo de afrontamiento, estos resultados nos indican que algunas de las participantes llegaron a tomar fuertes medidas para poder confrontar a su agresor buscando poner fin a la violencia en la que se encontraban inmersas.

Rezinovsky (2014 p. 74) indica que “Cuando la amenaza es mayor, es más probable que se recurra a modos de afrontamiento emocionales y primitivos, mientras que las opciones dirigidas a resolver el problema pueden verse limitadas”.

Teniendo en cuenta lo que dice la autora, se puede observar que, en muchas ocasiones, las mujeres que sufren violencia se enfrentan a una amenaza constante y abrumadora, lo que puede dificultar la elección de estrategias de afrontamiento más racionales y orientadas hacia la resolución del problema. Al buscar una solución inmediata, optan por confrontar a su agresor sin tomar en cuenta los riesgos y desafíos que esto puede implicar. Algunas mujeres prefieren enfrentarse directamente a la adversidad en lugar de sufrirla en silencio, al hacerlo, llegan a pensar que demuestran una postura de resistencia, rechazando gradualmente el papel de víctima pasiva y mostrando un empoderamiento que les ayudará a cambiar la situación en la que se encuentran.

Algunas de las participantes expresaron situaciones difíciles como: “*cuando me recuperé de mi fractura, no volví a dejar que me pegara, porque si lo intentaba yo agarraba lo que pillaba y él ya sabía que sería capaz de pegarle también*”, “*él dio un examen para ser director de una escuela, si se enteraban que tenía una denuncia le quitarían el puesto, empecé a decirle que si me volvía agredir, lo denunciaría y haría que le quiten su trabajo, desde ahí empezó controlarse*”, “*la última vez que fue a agredirme a mi casa, me defendí, lo pateé en sus partes y empecé a pegarlo como podía, no iba a permitir que eso volviera a pasar porque nosotros ya estábamos separados, tampoco quería que mi hija creciera con violencia*”.

Por otro lado, Wortman y Brehm (1975, citados por Mayordomo, 2013, p. 25), mencionan que “la principal motivación radica en recuperar el control sobre una situación que inicialmente

puede ser abrumadora e incontrolable". Tomando en cuenta lo que menciona el autor, algunas mujeres buscan recuperar el control de la situación en beneficio de su integridad física y emocional, así como para proteger y cuidar de sus hijos y seres queridos. Para lograr esto algunas mujeres también emplean estrategias como amenazar con denunciar a sus agresores para que cambien su comportamiento o directamente presentan una denuncia para poner fin al ciclo de violencia en el que están inmersas.

- Se observa que el 46% de las mujeres optó por la *planificación* como estrategia de afrontamiento. Este porcentaje revela que muchas de estas mujeres han optado por implementar planes concretos y estratégicos para lidiar con sus circunstancias. Cuidadosamente han analizado su situación y han tomado decisiones conscientes con el fin de romper el ciclo de violencia en el que se encuentran inmersas. Su motivación no solo abarca la protección de su propia integridad, sino también la de sus seres queridos, incluidos sus hijos.

Vílchez (2015, p. 27) señala que algunas mujeres “buscan consejos e información acerca de soluciones antes de enfrentarse al problema, con la finalidad de no actuar demasiado pronto y complicar más la situación”, por lo tanto, optan por “esperar el momento adecuado para actuar y se esfuerzan por informarse para resolver el problema” (p. 29) de una manera efectiva.

Una participante también mencionó: *“muchas veces tuve que pensar como escaparme a otro departamento con mis hijitos, para ya no seguir viviendo así”, “para poder divorciarme y que no me quiten mis hijos, fui a preguntar a distintos abogados como hacer que me den la custodia”*

El uso del modo de afrontamiento centrado en la planificación puede ser un proceso que demande un considerable lapso de tiempo para que la mujer pueda reunir la información necesaria que respalde la presentación de denuncias o para llevar a cabo la reestructuración de sus vidas después de haberse separado. Esta reestructuración engloba una amplia gama de aspectos, incluyendo los económicos, donde se debe planificar la estabilidad financiera, encontrar empleo o establecer medidas para asegurar el sustento propio y de sus hijos. Además, involucra aspectos relacionados con el cuidado de los hijos, como establecer acuerdos de custodia y visitas, proporcionar un entorno estable y seguro para ellos y garantizar su bienestar emocional durante esta transición.



Algunas de las participantes mencionaron: *“ahora suelo sacar fotos de los mensajes y grabar las llamadas que me hace mi ex pareja, porque la última vez que me agredió la llevó a su novia y cuando fui a realizar la denuncia resultó que yo salí demandada, aparte de alborotadores, mentirosos resultaron ser, declararon que yo fui la que empecé a insultarles y a querer pegar a su novia y que ellos solo se defendieron”, “al llegar a Tarija con mis hijos, empecé a planificar mi vida y la de ellos, para que no se sientan extraños aquí, busqué trabajo y ahora estoy pasando clases para terminar el bachillerato”, “para separarme fue difícil, porque me tuve que ir de su casa sin nada, pero como siempre me dijo mi mamá ella crió una hija trabajadora, ahora pude alquilarme un departamento y mi hijita tiene su cuarto propio”*

Lazarus y Folkman (1984, p. 25) indica que “las personas perciben los acontecimientos, almacenan y utilizan la información para confrontarse con nuevas experiencias”.

Tomando como referencia lo mencionado por el autor, algunas mujeres en busca de seguridad y protección aplican estos conceptos al buscar refugio, al desarrollar planes de escape y prepararse para una variedad de posibles eventualidades. La planificación, para ellas funciona como un mecanismo de defensa y una estrategia de supervivencia que destaca su determinación de tomar acciones concretas para aumentar su seguridad, donde ésta proporciona un sentido de control, como también disminuye la sensación de vulnerabilidad.

En resumen, las estrategias de afrontamiento utilizadas por las mujeres ante situaciones de violencia reflejan la complejidad y la adaptabilidad de su psicología. La aceptación de responsabilidad, la confrontación y la planificación son enfoques diversos que subrayan su lucha por tomar el control y enfrentar circunstancias difíciles. A través de estas estrategias, demuestran su valentía y determinación para no solo sobrevivir, sino también superar situaciones de violencia y alcanzar una vida más segura y empoderada.

# Corazones Renovados

*"Fortalecimiento del desarrollo personal para mujeres  
víctimas de violencia que asisten a la Unidad de Gestión  
Integral de la Mujer" (U.G.I.M.)  
Cercado - Tarija*



## **6.2. Análisis e interpretación del segundo objetivo específico**

Elaborar y ejecutar un programa de intervención para fortalecer el desarrollo personal a mujeres víctimas de violencia, mediante actividades lúdicas.

### **Presentación del programa**

El presente programa se ha desarrollado con la contribución de varios autores, de quienes se extrajo información relevante para la construcción de los distintos temas que se abordan en las fases y áreas del programa.

Además, se ha llevado a cabo un meticuloso proceso de recopilación de actividades, en el cual se ha explorado varias opciones y enfoques. Algunas de estas actividades han sido rediseñadas con el fin de adaptarlas a las necesidades de la población de mujeres víctimas de violencia. Esta readaptación y mejora se ha centrado en proporcionar a las mismas las herramientas y recursos necesarios para mejorar su autoestima, reducir los niveles de ansiedad y enfrentar su situación a fin de avanzar hacia una vida libre de violencia, como también poder establecerse metas y objetivos a futuro

## **ÁREA: INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA**

### **Objetivo del área:**

- Conocer el programa.
- Presentación de los participantes.
- Integración grupal.

### **SESIÓN N°1**

#### **ACTIVIDAD DE INICIO:**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, la facilitadora se presentó ante el grupo indicando su nombre completo, seguidamente se indicó a las participantes que desde esa sesión se llevaría un registro de asistencia, lo cual permitirá que recuperen la sesión en caso de que puedan faltar por algún motivo personal y de esta manera no perderán las actividades de dicha sesión.

Posteriormente se dio inicio a la primera actividad programada.

## **INTRODUCCIÓN AL PROGRAMA**

**Objetivo:** Presentación del programa a trabajar.

**Materiales:**

- Power Point
- Data

**Descripción de la actividad:**

En esta actividad se llevó a cabo la presentación del programa haciendo mención del nombre del programa “Corazones Renovados” Así mismo se explicó el objetivo del mismo, “Brindar un espacio seguro y de apoyo emocional para que las mujeres víctimas de violencia puedan sanar sus heridas emocionales, recuperar su autoestima y confianza en sí mismas, construir una vida plena y feliz, libre de violencia y opresión”

Seguidamente se presentó el cronograma de las sesiones con las fechas establecidas y sus diferentes actividades donde se explicó que éste estaba dividido por 6 subáreas:

- Área desarrollo personal, que tiene como objetivos, reconocer la importancia de desarrollar autoconciencia como base para impulsar acciones encaminadas al crecimiento personal y adoptar nuevos hábitos y formas de pensar que faciliten el logro de metas personales.
- Área la violencia, que tiene como objetivo, identificar los tipos de violencia y generar mayor conocimiento sobre el ciclo de violencia.
- Área del perdón, que tiene como objetivo incentivar los conocimientos del perdón mediante estrategias y actividades.
- Área: autoestima, que tiene como objetivo fomentar la autoestima y la autonomía a través de actividades lúdicas y recreativas.
- Área: gestión de la ansiedad, que tiene como objetivo brindar estrategias para manejar la ansiedad.
- Área estrategias de afrontamiento, que tiene como objetivos generar habilidades de afrontamiento ante problemas, además de aprender a gestionar las emociones y resolver conflictos de una mejor manera. Las cuales están interrelacionadas.

Se procedió a explicar cada una de las subáreas las que cuentan con distintos temas a tratar que serán beneficioso para ellas, así mismo se realizará actividades lúdicas y de reflexión donde puedan expresarse sin ningún temor a ser juzgadas, como se mencionó anteriormente se pretende brindarles un espacio seguro para ellas, donde todo lo que se hablaría en ese espacio se quedaría ahí, brindándoles la confidencialidad y el apoyo que ellas necesitan.

Posteriormente se les mencionó que en esta sesión se van a realizar tres dinámicas con el objetivo de crear un ambiente más armonioso entre ellas y así las siguientes sesiones puedan realizarlas con mayor confianza y seguridad dentro del grupo.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **CANASTA REVUELTA**

**Objetivo:** Presentación de los participantes.

**Materiales:** Ninguno

#### **Descripción de la actividad:**

Al iniciar con la actividad se preguntó a las participantes ¿si alguna vez habían jugado a la canasta revuelta? por lo que varias de las participantes mencionaron que “no”.

Posteriormente se indicó a las participantes que esta es una actividad la cual les ayudará a conocer el nombre de todas las participantes.

Por lo que se les pidió que formen un círculo y se dio la siguiente consigna:

- Deberán aprender el nombre de las dos personas que estaban sentadas a ambos lados, para esto se dio aproximadamente 5 minutos de tiempo.
- La persona que estaba a su derecha se llamaba “Piña” y la persona que estaba a su izquierda se llamaba “Naranja”.
- Cuando la facilitadora señale a cualquier participante diciendo ¡Piña!, este debía responder con el nombre de su compañero que estuviera a su derecha. Si dice ¡Naranja!, debía decir el nombre de la persona que tenía a la izquierda.
- Cuando se menciona la palabra ¡Canasta Revuelta!, todas las participantes deberán cambiar de asiento y se dará un tiempo de 3 min para que puedan aprenderse el nombre

de las participantes que estaban a su derecha e izquierda. Así mismo la persona que estaba en el centro debía aprovechar esto para ocupar un asiento y dejar a otra compañera en el centro.

- Si una participante se equivocaba o tardaba más de 3 segundos en responder, pasaba al centro y la facilitadora ocupaba su puesto.

Al inicio, las participantes estaban nerviosas con la actividad por lo que se pidió que se coloquen de pie y respiren hondo para poder iniciarla, se procedió a explicar la consigna nuevamente y se comenzó con la actividad.

A medida que avanzaba la actividad, se pudo observar claramente cómo las participantes comenzaban a establecer un ambiente de comodidad mutua. Sus rostros reflejaban sonrisas cada vez más genuinas, lo que indicaba un aumento en su nivel de confort y bienestar en el contexto de la actividad. Además, las risas y los intercambios animados evidenciaban no solo la creciente comodidad, sino también un creciente sentido de diversión compartido. Este cambio en la dinámica del grupo no solo contribuyó a disipar la tensión inicial que algunas participantes pudieron haber experimentado porque recién se estaban conociendo entre ellas, sino que también enriqueció significativamente la experiencia general de la actividad para todas las involucradas.

Antes de pasar a la siguiente actividad, se preguntó a las participantes, ¿cómo se sintieron con la misma?, ¿qué les pareció, les gusto?

A lo que algunas participantes mencionaron: *“me gustó mucho”, “creo que fue una actividad bonita para conocernos más”, “sinceramente me ayudó a olvidarme por un momento lo que estoy atravesando”, “hace recordar a los juegos de los niños cuando van a un cumpleaños”*.

A lo que la facilitadora complementó: *“Eso es lo bonito de estas actividades, que ustedes se sientan más cómodas como grupo y así puedan sentirse seguras de comentar o preguntar lo que deseen, ya que este es un espacio seguro para ustedes, así que vamos a seguir con las actividades”*

## ACTIVIDAD N°3

### LABERINTO DEL RATÓN

**Objetivo:** Reconocer la importancia de la comunicación efectiva para el desempeño correcto de los equipos de trabajo.

**Materiales:**

- Vendas para los ojos.
- Conos para obstáculos

**Descripción de la actividad:**

Siguiendo con las actividades se preguntó a las participantes que si alguna vez habían escuchado del juego el Laberinto del ratón.

Al respecto, algunas de ellas respondieron que “no”, mientras que otras indicaron que “*sí es similar a otra actividad, me gustaría intentar*”, “*igual juguemos, usted nos va indicar no ve*”. Por lo tanto, se procedió a darles la consigna de la actividad:

- Se llevará a cabo en parejas, donde una persona se vendará los ojos y la otra será la encargada de guiarla a través de un circuito.
- La encargada guía únicamente debe dar indicaciones como “uno o dos pasos a la derecha”, “izquierda”, “adelante” o “atrás”

Después de esta explicación, se formaron parejas con el grupo. Al notar que faltaba una participante, se invitó a la psicóloga del SLIM para que se uniera a la actividad. A lo largo del desarrollo de la actividad, se pudo apreciar que las participantes comenzaron a sentirse aún más cómodas entre ellas, con mayor confianza y se notaba que disfrutaban del juego.

Una vez que cada pareja completaba el circuito, se les pedía intercambiar los roles. Esto ayudó a fomentar un ambiente más comunicativo y participativo entre ellas.

Al finalizar la participación de todas las parejas se les consultó si deseaban que se preparara otro circuito para continuar disfrutando, a lo que la mayoría respondió que “*sí*”, La facilitadora realizó otro circuito un poco más complejo y para este nuevo circuito se les indicó que cambiarán de parejas, así se lograría una comunicación más fluida entre todas las participantes.

El entusiasmo y sus risas con el que abordaron cada desafío reflejaron claramente el crecimiento de la cohesión grupal y el fortalecimiento de los lazos entre las participantes.

Al finalizar la actividad se les consultó del 1 al 10 ¿cuánto les gustó la actividad? y si deseaban hacer una actividad más.

A lo que la mayoría de las participantes respondieron entre un 8 a 10, indicando lo siguiente: *“Al principio me daba miedo seguir las indicaciones que me decía mi pareja, porque me daba miedo caerme o golpearse con algo”, “esta actividad si me puso a prueba, porque estaba a ciegas esperando que me indiquen por donde ir, no sé, si a las demás le pasó pero a mi, me hizo pensar en mi relación con mi exesposo, porque llegó al extremo de preguntarle cómo vestirme cada día para que no se enoje”, “ahora que menciona la compañera, me puse a pensar en lo que dijo en relación a la actividad, creo que algunas de nosotras en nuestras relaciones estábamos así con los ojos vendados, esperando que nuestra, pareja nos diga qué hacer”, “creo que a veces en nuestras relaciones nos cegamos y por eso llegamos a permitir tanto de las otras personas o nuestras parejas”, “sin duda este juego nos hizo pensar un poco de cómo vamos por la vida”*

Al finalizar la participación de las señoras, la facilitadora mencionó: “al presentarles el programa les había mencionado que la mayoría de las sesiones están conformadas por actividades reflexivas, donde cada una de ustedes analizarán muchos aspectos de sí mismas o de la relación que aún mantienen o terminaron, y les permitirá reflexionar porque así ustedes mismas se irán respondiendo algunas preguntas o dudas que tenían, claro con la ayuda de mi persona o de la psicóloga, y verán que es así porque esta actividad no fue planteada con el propósito de reflexión sino de diversión, sin embargo ustedes solas empezaron hacer algunas comparaciones.

Las otras dos sesiones siguientes también tienen el propósito de diversión, pero si en algún momento ustedes reflexionan sobre algo o les trae un recuerdo, no duden en comentarlo, porque de esa manera nos ayudarán a darnos cuenta que ya se sienten más seguras y cómodas con el resto del grupo y eso es lo que realmente queremos con la psicóloga del SLIM”.



## **ACTIVIDAD N°4**

### **MANADAS DE ANIMALES**

**Objetivo:** Vivenciar la ayuda de otra persona como herramienta poderosa a la que podemos recurrir.

**Materiales:**

- Hoja con nombres de animales
- Masquin

**Descripción de la actividad:**

Esta actividad fue variando de acuerdo al número de participantes por grupo, ya que en algunos grupos se la realizó con grupos de tres y en otro en parejas.

Antes de comenzar con la actividad, se preguntó a las participantes ¿cómo hace un animal para llamar a su manada? a lo que respondieron: *“emiten el sonido que les caracteriza, si es perro aullará si es pollo va a piar, dependiendo el animal”*

La facilitadora dio la siguiente consigna:

- Se les va pegar una hoja con el nombre de un animal en su espalda y cada una de ustedes deben de ver la forma de saber qué animal les tocó, pero no pueden hablar.
- Una vez que sepan, van a buscar a su pareja o manada pero solo emitiendo el sonido del animal que les tocó, no pueden hablar, ni tocar ni hacer otra mímica con su cuerpo.
- Una vez encontrado su pareja o manada, ambos deberán emitir el sonido del animal que les tocó.

Mientras se realizaba la actividad se colocó música de fondo para que ésta sea más entretenida y divertida.

Al inicio de la misma, se notó un poco distraídas a las participantes, hasta que una señora mediante señas con otra señora se ayudó para saber qué animal les tocó, después las demás hicieron lo mismo, siguiendo las instrucciones de hacer el sonido del animal que les había tocado.

Al finalizar la dinámica la facilitadora, les preguntó ¿cuál fue el mayor desafío que sintieron con esta actividad? Algunas participantes respondieron: *“yo creo que el saber que animal nos tocó a cada una”, “yo también pienso que fue ese el mayor desafío que tuvimos, porque cuando sabíamos, ya era más fácil hacer el sonido del animal y encontrar a nuestra manada”, “si, yo igual no sabía cómo saber el animal que me tocó, intenté ver en el vidrio, pero no se podía, hasta que vi a las señoras que se ayudaron en ver el animal de la otra y hacer el sonido para saber, entonces hice que me ayudaran así”*

Finalizando la participación de todas, la facilitadora mencionó lo siguiente: “vieron porque son bonitas estas actividades, porque nos unifican como grupo y perdemos el miedo de pedir ayuda a la otra persona, es algo que ya les había mencionado que queremos lograr con estas primeras tres sesiones, que ustedes se unifiquen como grupo y pierdan el temor de que aquí van a ser juzgadas o criticadas, lo que vamos hacer como grupo es apoyarnos entre todas y crear un ambiente seguro para ustedes, donde no sientan miedo ni temor de comentar algo que les haya sucedido”

### **Cierre de la sesión**

Antes de dar cierre a la sesión, la facilitadora hizo la siguiente pregunta: ¿Qué les pareció la sesión? ¿Qué fue lo que más les gustó? La mayoría de las participantes compartieron que les habían gustado mucho las actividades y expresaron su deseo de participar en las siguientes sesiones. Otras participantes mencionaron que disfrutaron de las actividades, ya que les pareció divertido poder realizar estos sencillos juegos.

También se solicitó su compromiso verbal para participar en todas las sesiones, con el fin de cumplir con los objetivos establecidos en el programa y obtener así mayores beneficios en las próximas sesiones.

Se llevó a cabo la despedida, agradeciendo su participación en las actividades realizadas y su compromiso con el programa.

### **Observaciones:**

Durante el comienzo de la sesión, resultó evidente que ciertas participantes mostraron signos de timidez y reservación. En este contexto, las actividades desplegadas después de la presentación del programa, desempeñaron un papel fundamental al establecer las bases para que

pudieran sentirse acogidas en el grupo al que pertenecerán durante el transcurso de la aplicación del programa.

Estas actividades iniciales no solo sirvieron para romper el hielo y fomentar la interacción, sino que también contribuyeron a crear un ambiente de confianza mutuo y a fortalecer los lazos entre las participantes. Donde se les brindaron oportunidades para expresarse y compartir sus ideas o experiencias en un entorno amigable y receptivo, lo cual es muy importante para la duración del programa.

### **Conclusión del área:**

En esta área, se llevó a cabo una presentación del programa a las participantes, y se pudo notar que algunas de ellas estaban entusiasmadas por formar parte de este tipo de programas, ya que se abordarían temas de mucha relevancia para ellas.

Además, las actividades recreativas desempeñaron un papel fundamental para que cada miembro de los distintos grupos pudiera conocerse y establecer conexiones, lo que contribuyó gradualmente a que superaran sus inhibiciones y se sintieran más cómodas al participar dentro del grupo.

Al ser considerados los comentarios que las participantes compartían durante las actividades se les aseguraba que serían escuchadas en todas las sesiones restantes. Tanto la facilitadora como la psicóloga del SLIM brindaron apoyo para que se sintieran más seguras al expresarse de manera efectiva.

Dentro de esta fase, se lograron alcanzar los objetivos establecidos. La presentación del programa se llevó a cabo de manera clara y comprensible, y las actividades posteriores permitieron que las participantes disfrutaran de las sesiones y, gradualmente, establecieran relaciones entre ellas.

## SEGUNDA FASE

### DIAGNÓSTICO O VALORACIÓN INICIAL

#### SESIÓN N°2

##### ACTIVIDAD DE INICIO

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó ¿cómo se sentían, después de la anterior sesión? a lo que algunas participantes mencionaron: *“Me gustaron los juegos que hicimos, espero que hoy también juguemos un poco”, “fue muy divertida, yo me fui más relajada con esos jueguitos”, “yo me quedé pensando sobre la actividad de las vendas, en cómo a veces dentro de la relación nos volvemos ciegos a todo lo que pasa en nuestro alrededor, aunque muchas personas te digan qué está pasando, no hacemos caso y pensamos que todo va cambiar, espero que los talleres me ayuden y nos ayuden a darnos cuenta de muchas cosas más”*

La facilitadora complementó a los comentarios que hicieron las participantes: me alegra mucho que les haya gustado las actividades que hicimos la anterior sesión, ésta y la siguiente sesión será de la misma manera, donde nos seguiremos conociendo un poco más, soltándonos como grupo. como también ya les había comentado en la anterior sesión, la mayoría de las sesiones son de carácter reflexivo, estas primeras tres sesiones que vamos a tener son más para que se conozcan más como grupo, poco a poco vayan perdiendo el temor de hablar y se sientan más cómodas con el grupo. Así que ahora vamos hacer una actividad.

##### RESPIRAR Y REÍR

###### Objetivo:

- Promover la desinhibición y generar un clima grupal distendido.
- Activar el buen humor y energizar al grupo.

**Materiales:** Ninguno

### **Descripción de la actividad:**

Para esta actividad la facilitadora pidió a las participantes que formen un círculo con las piernas algo separadas para tener un mejor apoyo y estén separadas de la persona que está a su lado.

Posteriormente dio la siguiente consigna:

- Deben cerrar los ojos, van a encoger los hombros y soltar, esto deben repetir 5 veces.
- Van a recordar alguna situación graciosa y colocar una sonrisa, sin quitar la sonrisa del rostro, respirar tomando aire profundamente y soltarlo poco a poco de manera entrecortada, para soltar los músculos del rostro, deben de repetir 3 veces.
- Ahora al botar el aire van a emitir en voz alta la sílaba “ja”. Después vamos a hacer lo mismo con la sílaba “je”, con la “ji”, con la “jo” y la “ju”.

A medida que las participantes iban realizando la actividad se podían percibir risas contagiosas entre ellas y algunos comentarios como: “es gracioso botar el aire así”, “no aguanto la risa”

Para finalizar la actividad, la facilitadora les pidió a las participantes que comentarán ¿qué les pareció? ¿Cómo se sintieron con esta actividad? Algunas participantes mencionaron: *“fue una actividad graciosa, la disfruté mucho”, “me daba risa la forma en que botamos el aire”, “creo que estos juegos nos hacen salir de nuestra zona de confort, ya que nos olvidamos de muchas cosas mientras jugamos”, “fue una bonita forma de empezar la sesión de hoy”*

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora mencionó lo siguiente: “Me alegra que esta actividad les haya gustado, como ustedes mencionan hacer este tipo de juegos ayudan mucho a poder relajarse, a olvidarse de varias cosas que les preocupa y eso también queremos lograr con estas sesiones, que al día empiecen a dedicarse tiempo, para relajarse, descansar y dejar a un lado todo por lo menos unas cuantas horas”

### **ACTIVIDAD N°2**

#### **APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS**

**Objetivos:** Recopilar datos de los participantes mediante los instrumentos.

**Materiales:**

- Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith
- Cuestionario de Ansiedad (Estado – Rasgo)

**Descripción de la actividad:**

Para esta actividad la facilitadora explicó que se van a llenar dos instrumentos, explicando que el primero es un inventario de autoestima de Stanley Coopersmith que va permitir medir la actitud valorativa que tienen ustedes consigo mismas, con su familia y su entorno social y el segundo es un cuestionario de ansiedad (Estado – Rasgo) que permitirá evaluar la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable).

Así mismo se mencionó que estos cuestionarios son de mucha importancia, ya que van ayudarán a medir el nivel de autoestima y ansiedad que poseen al inicio del programa y al concluir con las sesiones establecidas dentro del mismo se realizará el llenado de los mismos instrumentos para hacer una comparación y verificar si el programa les ayudó en aumentar su autoestima como también disminuir su ansiedad.

Se procedió a dar los cuestionarios a las participantes y la facilitadora dio la siguiente consigna:

- El llenado de los instrumentos es de manera personal.
- Pueden tomarse el tiempo que deseen para el respectivo llenado de los instrumentos.
- Deben de ser lo más sinceras al momento de responder las preguntas o afirmaciones que se les presenta.
- Cualquier duda que tengan los participantes, deben de consultar inmediatamente a la facilitadora o psicóloga del SLIM.

Mientras las participantes llenaban los instrumentos la facilitadora explicó que los datos recabados son privados y si desean saber el resultado de los mismos pueden hacerlo de manera personal.

Después de que las participantes entregaron los cuestionarios, la facilitadora preguntó *¿tuvieron algún inconveniente en llenar los instrumentos?* a lo que algunas de ellas comentaron: *“No tuve problemas, porque las preguntas eran claras”, “algunas preguntas me resultaban*

*difíciles de responder, porque me ponía a pensar y solita me contradecía en la respuesta”, “yo creo que las preguntas si eran claras, solo que nosotras nos confundimos a responder porque creo que nos cuesta aceptar muchas cosas que solemos hacer”.*

La facilitadora complementó: Es normal que dudemos y eso muchas veces suele pasar por el entorno en que crecimos y las palabras que escuchamos, también cuesta aceptar cómo somos, porque no estamos tan acostumbrados a hacer un autoanálisis de nosotros mismos y durante las sesiones es lo que más haremos, poco a poco se irán conociendo más.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **EL NÚMERO 3 ES EL EXPLOSIVO**

##### **Objetivo:**

- Generar un clima distendido entre los integrantes del grupo
- Fomentar la interacción e integración grupal de manera entretenida
- Promover la participación de todos y todas mediante el juego

**Materiales:** Ninguno

##### **Descripción de la actividad:**

Para está actividad la facilitadora indicó a las participantes a que formaran un círculo y se dio la siguiente consigna:

- Tienen un gran desafío grupal y que está relacionado con el número 3.
- Cada una de ustedes debe pronunciar en voz alta un número, desde el número 0 hasta el número 21, consecutivamente.
- Si el número termina en 3 o es la suma a 3 deberán decir “BOMBA” en vez del número.

Para que sea más entendible la consigna de dio el siguiente ejemplo:

Un integrante empieza con el número 0, quien está a su derecha grita 1, el que sigue 2, el que sigue en vez de decir 3 dice “BOMBA” el que sigue debe continuar la secuencia y dice 4, el que sigue 5, el que sigue en vez de decir 6 dice “Bomba”. Así deben realizar la secuencia del conteo hasta llegar al número 21.

También se les mencionó que debían pronunciar el número o palabra inmediatamente luego de la intervención de su compañera anterior, si alguna participante tarda más de cinco segundos en hablar, pierde y deberá cumplir una penitencia.

Cuando se dio inició a la actividad se pudo notar que algunas participantes se confundían al decir la palabra BOMBA en vez del número, por lo que la facilitadora decidió dar el ejemplo nuevamente.

Una vez finalizada la explicación las participantes empezaron a disfrutar de la actividad, donde se les observó muy atentas a lo que decía su compañera para no equivocarse y hacer la penitencia.

De las personas que se equivocaban, las demás participantes escogían sus penitencias, las cuales eran, saltar 10 veces con un pie, contar un chiste, hacer una adivinanza, repetir un trabalenguas, saltar como conejo, hacer sonidos de animales.

Para concluir la actividad, se les preguntó a las participantes ¿qué les gustó de esta actividad? ¿Cómo se sintieron con la actividad? y ¿cómo se sintieron las que hicieron las penitencias? Algunas participantes comentaron que: *“Me gustó mucho esta actividad, en todo el juego me concentré que le tocaba decir a cada una para yo no equivocarme, pero al final igual lo hacía”, “estaba muy graciosa, porque en mi mente decía no digas el número de Bomba”, “todo el rato me ponía a cortar con mis dedos para no equivocarme qué número debo decir”, “era gracioso ver a todas concentradas y aún más gracioso porque yo tuve que saltar como conejo”, “lo bueno es que a mí como penitencia me tocó saltar solo 10 veces con un solo pie”, “licen yo creo que sí estuvo muy divertida la actividad, porque se nota que todas pudimos disfrutarla, reírnos de cuando alguien se equivocaba y hacia la penitencia, también nos ayudamos para que la otra compañera no se equivoque”*

A lo que la facilitadora le mencionó: Se notó que todas se divirtieron con la actividad y me alegra mucho que lo hayan hecho, reímos mucho con cada ocurrencia de las penitencias.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de dar cierre a la sesión, la facilitadora hizo la siguiente pregunta: ¿Qué les pareció la sesión? ¿Qué fue lo que más les gustó? pueden comentar también si algo no les gustó. Algunas participantes comentaron que: *“yo creo que sí nos gustó licen, porque reímos mucho, creo que*



*con cada juego que nos hace, reímos bastante”, “Sí están muy divertidos sus juegos, los cuestionarios que nos hizo llenar también se entendían y como usted dijo creo que sí nos falta conocernos más para no estar dudando en las respuestas, porque al menos yo me ponía a pensar, soy así o no, a ver en qué momentos soy así y dependiendo de eso respondía o como decía el segundo cuestionario, responder cómo me siento ahora mismo y cómo suelo sentirme siempre, creo que eso también debemos aprender a separar porque doy un ejemplo antes de venir yo me sentía mal, desanimada y no todo el tiempo es así con los jueguitos empecé a sentirme bien con ánimo y ahora me voy feliz porque pase un buen rato”, “estaba bonita la sesión licen, muy divertida, algunas preguntas del primer cuestionario me hacían pensar cuando me quiero”*

Al momento del cierre de la sesión, la facilitadora agradecido a todas las participantes por darse un tiempo en participar tanto de la sesión como de las actividades, mencionó que fue una sesión muy divertida y agradeció también por llenar los instrumentos, indicando que esos datos son de gran ayuda para ver si el programa les ayudó en su autoestima y ansiedad, así mismo les invitó a hacer éstas y las anteriores actividades en su casa, con sus familias, hijos o amistades para poder tener un rato de diversión.

### **Observaciones:**

Al inicio de las sesiones, se pudo observar un notable cambio en el comportamiento de las participantes. Ya no estaban tan retraídas como al principio, lo que se evidenciaba claramente su disposición para hablar y socializar. Las participantes comenzaron a entablar conversaciones entre ellas, generando charlas más amistosas y un ambiente considerablemente más relajado.

Durante el desarrollo de las actividades, se pudo apreciar un incremento significativo en la participación de todas las involucradas. La timidez, que en un principio podía haber sido un obstáculo, parecía haber quedado atrás. Las participantes se mostraron más dispuestas a colaborar unas con otras, lo que generaba un espíritu de equipo cada vez más fuerte. Este cambio era reflejo de la creciente confianza que estaban desarrollando entre ellas a medida que compartían experiencias y desafíos de las actividades que se estuvieron realizando en esta y anterior sesión.

Para esta sesión, en algunos grupos, se incorporaron nuevas participantes, las cuales comenzaron a sentirse más seguras gracias al comportamiento amigable de las demás

participantes que ya se habían conocido en la primera sesión. A estas nuevas integrantes se les solicitó que se presentaran y se les proporcionó un breve resumen de lo que implicaría la realización del programa.

En la aplicación de los instrumentos, hubo participantes que requirieron la ayuda de la facilitadora para dar una respuesta a los instrumentos ya que la mismas manifestaron que no llevaron sus lentes.

## **SESIÓN N°3**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a las sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó ¿cómo se sintieron, después de la anterior sesión? a lo que algunas participantes mencionaron: *“al irme me sentí más relajada, los juegos que hicimos me ayudaron a distraerme”*, *“aún me da risa recordar que salté como conejo”*, *“creo que las actividades que hacemos nos ayudan a estar más tranquilas, ojalá todo el programa sea así”*, *“Si son actividades muy relajantes para nosotros, sobre todo porque a mí me hace recordar el colegio con esos juego”*

La facilitadora complementó los comentarios hechos por las participantes de la siguiente manera: Eso es lo bonito de estas actividades, que les ayuda a relajarse y estar tranquilas, en las siguientes sesiones se les va enseñará diferentes técnicas de relajación para que puedan realizarlas ustedes en sus casas, por lo que ahora vamos hacer otra actividad.

### **“PASES DE GLOBOS”**

#### **Objetivos:**

- Crear un clima distendido en el grupo.
- Promover la interacción grupal de manera entretenida.
- Fomentar la participación de todos jugando.

**Materiales:** Globos

### **Descripción de la actividad:**

Para esta actividad se solicitó a las participantes que se coloquen de pie y formen un círculo, dejando espacio entre ellas.

Seguidamente se dio la siguiente consigna:

- Se va a lanzar un globo al aire y se debe decir el nombre de la persona que va tener que tocarlo con alguna parte del cuerpo.
- El globo no debe tocar el suelo, la participante que no logre tocar el globo con la parte señalada deberá cumplir una penitencia.

Para que sea más entendible la consigna se dio el siguiente ejemplo:

La facilitadora lanza el globo al aire y grita “Marisol con el pie derecho”. Marisol corre para que el globo no toque el piso y con su pie derecho le pega al globo.

Cuando le está pegando al globo Marisol grita “Lucia con el hombro izquierdo”. Y Lucia debe lanzar el globo hacía arriba pegándole con su hombro izquierdo.

- La actividad se debe repetir hasta que todos los participantes hayan tenido contacto con el globo.

Al inicio de la actividad, se pudo notar que las participantes se confundían al decir el nombre de las otras participantes y qué parte del cuerpo debían tocar el globo, pero esto no fue un impedimento para que siguieran con la dinámica, ya que la facilitadora las animaba diciendo: *"Sigan chicas, que el globo no toque el piso" y "vean la forma de coordinar su mente con su cuerpo"* y las participantes entusiasmadas persistieron con la actividad, además entre ellas quedaron en cambiar una consigna: “si una de las participantes hace llegar el globo tres veces al piso, recién va cumplir la penitencia y esta va ser cumplida al finalizar la actividad” a lo que la facilitadora estuvo de acuerdo de que cambiara esa consigna.

En cuanto a las penitencias, decidieron que fueran las mismas que se utilizaron en la sesión anterior, las cuales eran: saltar 10 veces con un pie, contar un chiste, saltar como conejo, hacer una adivinanza, repetir un trabalenguas, hacer tres sonidos de animales.

Al finalizar la actividad las participantes que perdieron realizaron la penitencia que les correspondía, donde se pudo notar que las demás les alentaban a que cumplan con su penitencia

diciéndoles: *“haga un chiste facilitó o una adivinanza que se te venga la cabeza”, “usted puede saltar de un pie si problemas, no se va caer”, “haga tres sonidos de animales, los más conocidos, perro, gato y pollo”*

A continuación, la facilitadora les preguntó: ¿qué les gustó de esta actividad? ¿cómo se sintieron? y ¿cómo se sintieron las que hicieron las penitencias? Algunas participantes comentaron que: *“era un poco complicada, porque no nos daba tiempo de golpear el globo y decir el nombre de la otra persona”, “me daba risa porque tenía que estar preparada con el nombre y pensar en la parte con la que tenían que tocar, por si llegaban a decir mi nombre”, “fue buena idea de que las penitencias se hicieran al último porque no dábamos para pensar en las penitencias más”, “la actividad estaba bien para ejercitar nuestros reflejos, pero también estuvo divertida”*

## **ACTIVIDAD N°2**

### **LLENADO DE INSTRUMENTOS**

**Objetivo:** Recopilar datos de los participantes mediante los instrumentos.

**Materiales:**

- Escala de modos de Afrontamiento

**Descripción de la actividad:**

Para esta actividad, la facilitadora explicó que van a llenar un instrumento llamado Escala de modos de afrontamiento, el cual permitirá medir los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y a la resolución de problemas.

Así mismo la facilitadora explicó que este cuestionario es de mucha importancia, ya que va ayudar a reconocer los modos de afrontamientos que suelen utilizar en el inicio del programa y así mismo al concluir con las sesiones establecidas dentro del programa se va realizar el llenado de los mismos instrumentos para hacer una comparación.

Seguidamente se procedió a entregar los cuestionarios a las participantes y la facilitadora dio la siguiente consigna:

- Al igual que la anterior sesión el llenado del instrumento es de manera personal.
- Pueden tomarse el tiempo que deseen para el respectivo llenado del instrumento.

- Deben de ser lo más sinceras al momento de responder las preguntas o afirmaciones que se les presenta.
- Cualquier duda que tengan, deben de consultar inmediatamente a la facilitadora o psicóloga del SLIM.

Mientras las participantes completaban los instrumentos, algunas de ellas manifestaron no entender algunas preguntas, las cuales fueron aclaradas por la facilitadora. Esto garantizó que todas las participantes tuvieran la oportunidad de expresar sus respuestas de manera adecuada.

Después de que las participantes entregaron los cuestionarios, la facilitadora preguntó: ¿cómo se sintieron al llenar el instrumento? Algunas participantes mencionaron: *“Mientras respondía me di cuenta que yo hice algunas de las cosas que dicen ahí cada vez que tenía un problema, no actuaba rápido y dejaba pasar el tiempo, por eso es que llegue a sufrir violencia”*, *“yo me empecé a sentir mal porque algunas preguntas me traían recuerdos de lo que sufrí”*, *“para responder cada pregunta me colocaba a pensar un poco si en todos los problemas que tuve hice lo que decía la pregunta y me di cuenta que en algunos si hacía eso, incluso terminando mi relación empecé a salir con mis amigas y tomar seguido”*

### **ACTIVIDAD N° 3**

#### **LOS ELEMENTOS Y LOS ANIMALES**

##### **Objetivos:**

- Crear un clima distendido en el grupo.
- Promover la interacción grupal de manera entretenida.
- Fomentar la participación de todos jugando.

**Materiales:** Pelota

##### **Descripción de la actividad:**

En esta actividad la facilitadora pidió a las participantes que se sienten en una ronda y se dio la siguiente consigna:

- Se va a arrojar una pelota a una participante, la cual deberá decir el nombre de un elemento: agua, tierra o aire.
- Quien reciba la pelota deberá nombrar a un animal característico de dicho elemento.

Para que sea más entendible la consigna de dio el siguiente ejemplo:

Si se menciona el elemento agua, la siguiente participante que agarre la pelota deberá decir un animal como el pulpo.

Si se menciona el elemento tierra, la siguiente participante que agarre la pelota deberá decir un animal como el león.

- No se puede repetir el animal que ya fue mencionado por otra participante.
- Si se llega a repetir el nombre del animal, automáticamente se debe volver a empezar el juego nombrando otro elemento.
- Todas las participantes deberán de recibir la pelota al menos una vez durante el juego.
- Las participantes no pueden demorar más de 3 segundos para mencionar un animal.

Durante la actividad, se pudo observar que las participantes manifestaban risas compartidas y la interacción entre ellas, donde se alentaban a no equivocarse y dar el nombre de un animal lo más rápido que puedan esto contribuyó a crear un ambiente relajado y positivo. Al mismo tiempo, la concentración era evidente en la rapidez que tenían al responder el nombre de un animal de acuerdo al elemento que se mencionaba. Esta combinación de elementos enriqueció la experiencia general de la actividad, creando un equilibrio entre la diversión y el fortalecimiento de los lazos entre las participantes.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de culminar la sesión se preguntó a las participantes, ¿Qué les pareció las dinámicas? ¿Qué fue lo que les gustó de esta sesión? A lo que algunas participantes mencionaron que: *“Me gustaron mucho las dinámicas que realizamos hoy, porque nos movimos”, “las dinámicas estaban divertidas, sobre todo la última que hicimos me daba risa porque no me acordaba de muchos animales y recién me estoy acordando”, “lo que más me gusta y no solo de esta sesión sino de todas las que hicimos, son las actividades, porque son divertidas jugamos mucho”*

Al momento del cierre de la sesión, la facilitadora mencionó: “Me alegra que les hayan gustado las actividades que realizamos en las sesiones. Cada una de ellas cumplió su finalidad de integrar al grupo y ayudarles a superar el miedo a participar. Esto es importante para las

siguientes sesiones que iremos viendo ya que serán más reflexivas y es muy importante que ustedes se tengan más confianza para poder participar”

Por último, se agradeció por su participación y llenar el instrumento, también se hizo mención que las dinámicas pueden realizarlas con sus familias o amistades para poder tener un rato de diversión.

### **Observaciones:**

Durante el desarrollo de la actividad, se pudo observar al grupo más animado y entusiasta, anticipando con emoción la realización de las actividades planificadas. La energía y el ánimo compartidos entre las participantes contribuyeron a crear un ambiente positivo. A medida que la sesión avanzaba, esta sensación de unión se hizo más evidente. Las interacciones entre las participantes se volvieron más fluidas, y se establecieron vínculos más sólidos entre ellas.

Cuando se aplicaron los instrumentos, se notó que algunas de las participantes estaban un poco confundidas y mencionaron que había preguntas que no entendían. En respuesta, la facilitadora comenzó a resolver esas dudas para asegurarse de que los instrumentos se llenarán con la mayor claridad posible.

La cohesión grupal que se forma entre las participantes es fundamental, ya que crea un espacio en el que todas se sienten cómodas compartiendo ideas y experiencias, lo que será de gran importancia en las próximas sesiones, debido a que se centrarán en reflexiones más profundas.

### **Conclusión del área:**

Las observaciones realizadas durante estas sesiones reflejan un progreso notorio en el grupo de participantes. En un principio, las participantes mostraban signos de timidez y reticencia a la interacción, pero a medida que avanzaron las actividades, se evidenció una transformación positiva en su dinámica grupal y en su nivel de participación.

La apertura a la socialización y la disposición para hablar entre ellas marcó un cambio significativo en el comportamiento de las participantes. Esto sugiere que las actividades diseñadas para fomentar la interacción y el trabajo en equipo han tenido un impacto positivo en el grupo. El fortalecimiento de las relaciones y la generación de un ambiente más relajado son indicativos de que las participantes están ganando confianza en sí mismas y en el grupo.

# Desarrollo Personal





## TERCERA FASE

### INTERVENCIÓN

#### ÁREA: DESARROLLO PERSONAL

##### Objetivo:

- Reconocer la importancia de tener conciencia sobre uno mismo para generar acciones
- Adoptar nuevos hábitos y formas de pensar que permiten alcanzar sus metas.

**Detalle:** El área está conformada por las sesiones 4, 5, 6 y 7, donde se desarrolló tres actividades en cada una y cada sesión cuenta con el detalle del material que se utilizó y su respectivo procedimiento.

#### SESIÓN N°4

##### ACTIVIDAD DE INICIO

Se inició la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiéndoles que llenen la lista de asistencia. Se comentó que, a partir de esta sesión, se va a trabajar en su desarrollo personal. El objetivo es que cada una de ustedes, a lo largo de esta sesión, recuerden metas que puedan haber dejado atrás o establezca nuevas. Para lograr esto, es fundamental que no sientan miedo de comentar o hacer preguntas. Tanto la facilitadora como la psicóloga estarán dispuestas a responder cualquier duda, para que se sientan cómodas durante estas sesiones de trabajo.

Algunas participantes mencionaron *“me parece bien porque recuerdo que antes de que me embarace de mi hijo y me pase todo eso, yo tenía muchas metas que las terminé dejando a un lado”*, *“hasta ahora no recuerdo haberme fijado ninguna meta”*

Después de escuchar algunos comentarios de las participantes, se empezó a realizar la primera actividad establecida.

##### ¿QUÉ ES DESARROLLO PERSONAL?

**Objetivo:** Comprender y aplicar el concepto de desarrollo personal para fomentar el crecimiento y la evolución personal.

**Materiales:** Ninguno.

### **Descripción de la actividad:**

Para esta actividad, en primer lugar, se les preguntó a las participantes qué entendían por desarrollo personal o superación personal. Algunas de las participantes respondieron: *“La superación personal es crecer como persona cada día”, “aprender nuevas cosas que no sabíamos”, “es caerse y volver a levantarse más fuertes, porque aprendes de lo que te sucedió”, “es superar todas las crisis que tenemos”.*

Se mencionó que cada una de las respuestas dadas también conforma la superación personal o el desarrollo personal, pero que también se pueden considerar las palabras por separado.

Posteriormente, se les explicó lo siguiente:

- La superación puede entenderse como el vencimiento de obstáculos o dificultades, así como también como la mejora que tiene lugar en las actividades que cada persona desarrolla. En el ámbito personal, la superación también implica la mejora de las cualidades personales de uno mismo.
- El término "personal" tiene varios usos simultáneos. En términos generales, se refiere a lo que pertenece a la persona o a lo que es propio de ella. Por ejemplo, las cualidades únicas de una persona son lo que la hacen especial, única e irrepetible en el mundo.

Seguidamente se indicó, como pueden ver cada respuesta que dieron se asemeja a los conceptos que tiene cada palabra, una vez vistas las palabras por separado, se va a explicar el concepto de desarrollo o superación personal.

Se mencionó que el desarrollo personal o superación personal, es un proceso de cambio a través del cual una persona trata de adquirir una serie de cualidades que mejorarán la calidad de su vida y la llevarán hacia una vida mejor. También es el acto de superar barreras y temores propios, que pueden ser físicos, mentales, espirituales y emocionales, como mencionaron.

Con el objetivo de fomentar una mayor participación de las asistentes, se planteó la siguiente pregunta: ¿Para qué sirve la superación personal?, algunas participantes respondieron: *"Sirve para vivir mejor", "para aprender más y deshacernos de las creencias machistas que nos inculcaron", "también nos ayuda a crecer y aprender de las experiencias negativas que vivimos".*

Finalmente, la facilitadora complementó sus respuestas mencionando: “el desarrollo o la superación personal también nos permite mantenernos tranquilos, armoniosos y constantemente positivos en nuestras vidas. Nos ayuda a mantenernos enfocados en lo que queremos y nos capacita para ofrecer verdadera compañía, consejos profundos y apoyo constante a los demás. Además, se les señaló que gran parte de la superación personal involucra establecer metas que se adapten a nuestros gustos, pasiones y personalidad. Estas metas van desde cuidar nuestro cuerpo y nuestra salud hasta perseguir ideales extraordinarios que elevan nuestro carácter”

Una vez explicado el concepto de superación personal, se preguntó a las participantes si tienen alguna duda de lo mencionado anteriormente o desean decir algo sobre el tema.

Una de las participantes mencionó: *“no sabía que, para superarme como persona, debía colocarme metas”* a lo que se le mencionó: “Las metas u objetivos que nos establecemos a lo largo de nuestra vida nos ayudan a que el proceso de crecimiento personal sea más sencillo, ya que nos proporcionan un propósito por el cual luchar. Un ejemplo sería mejorar mi alimentación, lo que me obligaría a buscar información al respecto o a consultar a un nutricionista para obtener un menú personalizado y elegir alimentos más saludables. Todo esto contribuye a ampliar nuestros conocimientos y a mantener la perseverancia en el camino hacia el cumplimiento de mi objetivo. Estas metas u objetivos pueden ser a corto o largo plazo, dependiendo de lo que cada persona busque para su desarrollo personal”

## **ACTIVIDAD N°2**

### **LA CARRERA DE LA VIDA**

#### **Objetivo:**

- Fomentar la reflexión del momento actual en que se encuentra en los diferentes ámbitos de la vida.
- Plantear nuevos retos que desea alcanzar.

**Materiales:** Hoja con imágenes de pista de atletismo

#### **Descripción de la actividad:**

Antes de comenzar con la actividad, se explicó a las participantes que el propósito de esta actividad es invitarlas a reflexionar sobre los diversos aspectos de sus vidas en los que se encuentran actualmente y hacia dónde desean dirigirse en el futuro. Es posible que para algunas

puedan ser un tanto desalentadoras y darse cuenta del progreso limitado que han logrado hasta ahora. Sin embargo, es esencial que no vean esto como un fracaso. Por el contrario, deben considerar que este proceso marca el inicio del trabajo que van a ir realizando en sí mismas, desde el momento en que decidieron unirse al programa.

Seguidamente a cada participante se le entregó una imagen de pista de atletismo y se le dio la siguiente consigna:

- En cada carril de la pista de atletismo, deben colocar "*ámbito personal*", "*ámbito profesional*" y "*ámbito familiar*" de forma separada.
- Deben de marcar en la imagen con una X su posición actual que consideren que se encuentran en cada uno de estos ámbitos y deben de reflexionar porque creen que se encuentran en esa posición.
- Para la reflexión en el *ámbito personal*, se va a considerar cómo se sienten cada una consigo mismas, cuánto aprecio y cariño se tienen, si invierten tiempo en su salud física y mental.
- En el *ámbito profesional*, vamos a considerar también si aún están estudiando una carrera o colegio, como también cualquier tipo de trabajo que realicen. pensarán cuánto desempeño colocan en esas actividades, si les gusta donde trabajan, si les gusta la carrera que están estudiando, si realizan las tareas y presentan a tiempo, si tengo algún inconveniente en mi trabajo.
- En el *ámbito familiar*, vamos a considerar como es la relación con su familia de origen o la familia nuclear, pero deben de especificar a qué tipo de familia se están refiriendo.

Después de unos minutos se pidió a las participantes que compartan la posición en la que se encuentran en los distintos ámbitos. alguna de ellas comentaron: "*sabía que tenía problemas con mi familia (de origen), pero hasta que usted dijo que teníamos que reflexionar me di cuenta que nunca tomé en cuenta cómo yo me sentía con todos los problemas que tenemos sin resolver, por eso mi marca está cerca del principio, en el ámbito personal me di cuenta que también tengo una marca cerca del principio, porque no me consideran un persona bonita, y cuando tuve a mis hijos mi esposo siempre me decía que estoy gorda, que ya no sentía atracción por mi*"

*“Puse la marca casi al principio en el ámbito profesional, porque yo no pude acabar el colegio, mis padres me sacaron para que trabaje y después conocí al padre de mis hijos con quien me junté, en el ámbito familiar mi marca está casi al medio porque siento que aún me falta trabajar por mis hijos, más que todos por ellos, en el ámbito laboral lo puse un poco más allá del inicio porque en Potosí yo tenía un puesto que me compré ahora lo dejé alquilando y me tuve que venir a Tarija”*

*“No coloqué una marca en el ámbito profesional porque solo terminé mi carrera y no la ejercí, ahora me da miedo conseguir un trabajo porque siempre te piden experiencia, en el ámbito personal, también lo coloque cerca del inicio porque quiero empezar a trabajar por mí, en el ámbito familiar, no lo coloque porque la relación con mi mamá y mi familia está rota, son pocas las veces que nos hablamos, aún vivo con ella, pero me cocino aparte para mí y mi hijo”.*

Al finalizar la participación de todas las mujeres, la facilitadora les indicó que las hojas se las va a llevar ella, para que al finalizar el programa se pueda hacer de nuevo esta actividad y así se lograra hacer una comparación de cómo el programa les ayudó en los diferentes ámbitos que se tomaron en cuenta.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **PARA REALIZAR UN CAMBIO, EMPIEZO POR MÍ MISMA**

**Objetivo:** Reflexionar que el cambio debe comenzar por uno mismo.

#### **Materiales:**

- Texto “Para que las cosas cambien, empieza por ti misma” (ver anexo 5)

#### **Descripción de la actividad:**

Para esta actividad se procedió a dar una hoja con el texto de “Para que las cosas cambien, empieza por ti misma” dando la siguiente consigna:

- En las hojas van a encontrar una historia que dos amigas, por favor deben leerla con atención porque al finalizar se hará algunas preguntas.

Una vez concluida con la lectura, la facilitadora procedió hacer algunas preguntas: ¿Qué les pareció la lectura? Algunas participantes comentaron: *“Me gustó la lectura y yo creo que es así, para que algo cambie debemos cambiar nosotras también”*, *“a mí también me gusto, en mi*

*casa trato de hacer lo mismo con mis hijos para enseñarles responsabilidad porque yo no puedo hacer todo sola”, “la lectura me pareció interesante porque a veces nos cuesta dejar de hacer algo que estamos acostumbradas para dar responsabilidad a las demás personas”*

La facilitadora complementó a los comentarios de las participantes: “es así, muchas veces esperamos que los demás cambien o tenemos la idea de que con el tiempo las personas se van a dar cuenta y van cambiar, pero mientras esperamos a que eso suceda, va pasando el tiempo y también dejamos que esas personas tomen el control de nuestras vidas, cuando no debería ser así, nosotros deberíamos tener el control y decisión de nuestras vidas para ir creciendo y mejorando cada día, colocar un alto cuando nos demos cuenta que algo no nos gusta o decir “no” sin no queremos realizar algo.

Muchas veces la sociedad nos va enmarcando algunas reglas como que las mujeres deben de cocinar y limpiar la casa, pero eso es algo que se va cambiando poco a poco y para que cada una de ustedes sigan con ese cambio es importante que se conozcan un poco más, no solo las cosas que le gusta comer, sino lo más profundo, cómo me gusta que me traten, que me hablen, qué me gustaría hacer de mi vida, qué planes tiene cada una, eso nos ayuda mucho a colocar límites a las personas y también hacer planes a futuro”

Seguidamente la facilitadora realizó la siguiente pregunta, si hacemos una comparación con nuestras vidas ¿alguna vez estuvieron involucradas en una situación similar? tomando en cuenta no solo el hogar sino también en las relaciones con la pareja, padres o familia.

Lo que algunas participantes comentaron: “yo sí, porque en mi casa tenía que hacer todo, me acuerdo que cuando estaba embarazada como vivíamos con mi familia, tenía que hacer el desayuno, la comida, lavar y todo de la casa para todos mis hermanos y mi mamá, hasta que decidimos irnos a vivir a su casa de él, pero por problemas tuve que volver a mi casa, así que tuve que hablar con mi mamá de que yo solo voy atender a mi hijo porque mis hermanos ya son grandes y ellos se pueden cocinar, no lo tomó bien mi mamá pero yo decidí afuera de mi cuarto colocar mi cocinita y hacer ahí mis cosas, lo que aun veo es que mi mamá ahora es la que hace todo, pero yo ya no me meto porque ella no entiende”

“Yo en mi casa vivo en la parte de abajo como en un pequeño departamento, porque antes renegaba mucho porque mis hermanas dejen todo sucio, no limpian ni su cuarto y a mí me

*molestaba eso, preferí bajarme y vivir ahí, lo que, si me está costando es que limpien el patio, porque yo hago ejercicio ahí y ellos lo que barren arriba lo tiran al patio”*

*“Soy de Santa Cruz y después de la pandemia, en Santa Cruz yo estudié ingeniería petrolera, cuando conocí a mi esposo ambos estábamos estudiando, tuve que dejar mi carrera a medias porque me embaracé de mi primer hijo, así que solo mi esposo terminó la carrera, pero al salir él no quería trabajar porque se acostumbró a que sus papás le enviaran plata, pero a veces era incómodo porque no nos alcanzaba, un día hable con él para poder terminar la carrera y que me ayude con lo económico porque yo dependía de él, ya en el último año de la carrera volví a quedar embarazada, me enteré cuando estaba de 2 meses y tenía que hacer unas prácticas, me acuerdo que no quería avisar a nadie que estaba embarazada porque no quería que me retiren de la práctica, sabía que iba a ser un reto porque tenía que hacer un viaje de una hora en trufi y media hora más en otro trufi para poder llegar a la empresa y tenía que estar desde las 8 de la mañana hasta las 5 de la tarde, tenía que ayudar a levantar las cosas porque ahí trabajas al par del hombre ya después poco a poco mis compañeros de la práctica se dieron cuenta que estaba embarazada y me ayudaban aliviándome un poco el trabajo o me llevaban algunas cositas para comer, después tuve que hablar con los encargados de la práctica rogarles para que no me retiren y me dejen continuar porque ya no podía ocultar mi embarazo, ya se notaba mi panza, gracias a Dios todo me fue bien pude terminar mi práctica con casi nueve meses de embarazo y mi bebe nacido bien, tuve que pasar todo eso para ya no seguir dependiendo económicamente de mi esposo, con eso me doy cuenta lo que dice la lectura y usted (señala a la facilitadora) que a veces tener que cambiar nosotras y no por las otras personas sino para superarnos nosotras misma, porque si no me hubiera dado cuenta en ese momento, quizá no hubiese acabado mi carrera”*

La facilitadora agradeció la participación y el compartir un poco de sus historias con el grupo. Seguidamente se repartió una hoja a cada participante y les dio la siguiente consigna:

- Analicen un poco y escriban ¿De las situaciones que están viviendo ahora, en cuál de ellas podrías aplicar esta técnica?
- También deben escribir dos situaciones que desean trabajar durante el tiempo que se aplique el programa.

Para finalizar con la actividad se indicó que esas hojas se las va llevar la facilitadora y van a ser devueltas en las últimas sesiones para ver si se logró aplicar la técnica o no.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de finalizar con la sesión, la facilitadora preguntó a las participantes ¿cómo se sintieron con las actividades? A lo que algunas participantes mencionaron: *“me gustó las actividades porque me hizo darme cuenta que tengo planes que dejé a un lado”, “ a mi también me gustó las actividades sobre todo la última, porque me di cuenta que ya estaba empezando hacer cambios por mí misma para salir de la situación en la que me encuentro”, “ la segunda actividad me ayudó a darme cuenta que hay situaciones con mis familiares sin resolver que no me están dejando avanzar en mi vida”, “ la lectura y lo que usted comentó me ayudó a darme cuenta que estaba dejando mi vida en manos de otras personas y normalmente solía hacer lo que los demás me decían”.*

Seguidamente se les preguntó ¿Alguna vez pensaron en la situación que se encuentra su vida? A lo que algunas participantes mencionaron: *“Creo que la mayoría de las personas piensan en su vida solo cuando pasan algún problema porque nos acostumbramos a vivir en automático”, “conuerdo con la compañera, antes no me había puesto a pensar en cómo es la relación con mis familiares y lo que causaba en mi vida, porque como mencioné antes no le daba mucha importancia”, “creo que a muchas estas actividades nos dejaron pensando en nuestras vidas y lo que realmente queremos ahora en adelante”*

Para concluir la sesión la facilitadora agradeció por sus comentarios y mencionó: “cuando tomamos la decisión de cambiar, existen muchos obstáculos que debemos de vencer y debemos realizar un paso muy importante, el de analizar la condición en que se encuentra nuestra vida.

Como personas a veces somos muy conformistas y solemos darle más importancia a otras cosas, dejamos de lado, el analizarnos de una manera profunda para poder notar nuestras debilidades y fortalezas, esto se entiende por lo que ustedes mencionaron, nos acostumbramos a vivir en automático, pero a partir de ahora cada de una de ustedes deben darse un tiempo para analizar su vida y lo que desean, esto lo pueden hacer una vez a la semana y comparar lo que querían anteriormente para ver si ese deseo o propósito cambió y ver por qué cambio, conforme se vaya dando las sesiones irán aprendiendo nuevas herramientas para para analizar su vida y situación e iremos trabajando sobre las cosas que les aquejan ”



Por último, se realizó la despedida dando gracias por su participación en esta sesión y recordándoles el día que sería la próxima sesión con cada grupo.

### **Observaciones:**

Durante esta sesión, se pudo percibir varias emociones entre las participantes. Algunas de ellas se encontraban visiblemente conmovidas, llegando incluso a derramar lágrimas al compartir con el grupo lo que se les pedía escribir en las actividades propuestas. Esta respuesta emocional tan intensa resaltaba la profundidad de sus experiencias y sentimientos en relación con los temas tratados.

Además, se pudo notar que varias de las situaciones descritas por las participantes generaban en ellas sentimientos intensos de tristeza y enojo hacia ellas mismas y las personas involucradas en esas situaciones. Estos momentos de introspección y reflexión demostraban la importancia de abordar y procesar estas emociones para el crecimiento personal y la sanación emocional.

Por otro lado, algunas de las participantes preferían mantener en privado sus pensamientos y emociones, optando por no compartir con el grupo. Ante esta elección, la facilitadora adoptó una postura comprensiva y alentadora, asegurándoles que no había ninguna obligación de compartir y que podían hacerlo cuando se sintieran cómodas y listas para hacerlo. Esta actitud de respeto hacia el ritmo individual de cada participante fomentó un ambiente de confianza y apoyo mutuo en el grupo, permitiendo que todas se sintieran escuchadas y respetadas en su proceso de autoexploración y crecimiento personal.

## **SESIÓN N°5**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y se pidió que se registraran en la lista para llevar el control de asistencia.

Mientras se iban registrando la facilitadora les preguntó ¿cómo se sienten desde la última sesión? A lo que algunas participantes comentaron: *“después de la anterior sesión me quedé pensando en las cosas que quería hacer y fui dejando de lado (la facilitadora le dijo si desea mencionar algunas) quería colocarme una tienda para trabajar, pero mi exesposo no me dejó*

*porque decía que dejaría de atender a los niños y también a él, que solo me tengo que ocupar de las cosas de la casa, cada vez que quería hacer algo me decía lo mismo”, “yo soy dentista a causa de comentarios sobre mi vitíligo, tuve dejar de trabajar porque algunos de los pacientes míos y mi colega pensaban que lo que tenía era contagioso o no me dejaban de mirar, yo creo que eso es lo malo que entre personas no nos sepamos respetar y hace que dejemos nuestros sueños de lado, a mí me gusta mi profesión pero esto causó inseguridad en mí y no puedo trabajar también por la edad que tengo”.*

Seguidamente la facilitadora les agradeció por sus comentarios y les explicó que en esta sesión se va seguir trabajando con el desarrollo personal para lo cual, se va iniciar con una actividad de reflexión.

### **“ORIENTANDO MIS ACCIONES HACIA RESULTADOS EFECTIVOS”**

**Objetivo:** Reflexionar sobre las conductas que cada persona debe adoptar para ser autodeterminada.

#### **Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras

#### **Procedimiento:**

La facilitadora indicó: “con los ojos cerrado nos vamos a dar unos 5 min para para pensar en algunas decisiones que hayamos tomado en nuestra vida”

Seguidamente se pidió que abrieran los ojos y se entregó hojas, donde la facilitadora dio la siguiente consigna:

- En las hojas que se le acaba de entregar, van a ir respondiendo esta pregunta *¿Quién o qué me motiva a tener cambios en mi vida?*

Después de darles unos minutos para responder se les pidió que puedan compartir sus respuestas, a lo que varias participantes mencionaron: “A mí me motiva mis hijos porque no quiero que ellos pasen por lo que yo tuve que pasar con su papá, por eso también tomé la decisión de denunciarlo”, “yo lo hago por mí, ya mis hijos son grandes y creo que es momento de que yo empiece a pensar en mí, mi separación no fue fácil, pero tampoco quiero seguir viviendo de esa manera”, “ lo hago por mis hijos porque quiero que ellos vean que su mamá

*es fuerte y a pesar de todo sigo de pie, lamentablemente mis hijos tuvieron que vivir muchos momentos de violencia y por ello tomé la decisión de asistir a las terapias”, otras participantes también mencionaron que lo hacen por sus hijos.*

- Seguidamente la facilitadora les agradeció por compartir y les indicó que respondan la siguiente pregunta *¿quién o qué les limita tener los cambios que desean?*

Después de darles unos minutos para responder se les pidió que puedan compartir sus respuestas, a lo que varias participantes mencionaron: *“a mí me limitan los comentarios de la gente, sobre todo de mi familia porque hay cosas que yo no comparto con ellos, pero las sigo haciendo porque no quiero que me estén criticando”, “anoté que yo me limito, porque espero que otras personas aprueben algunas decisiones que tengo”, “yo misma al pensar mucho en las cosas y tener miedo del qué dirán”, “yo, porque a veces tengo miedo a cambiar algunas cosas y que no me resulten como quiero”.*

Al final la participación de todas, la facilitadora agradeció por compartir lo que escribieron en las dos preguntas, seguidamente complementó: “De acuerdo a la cultura en la que nos encontramos, estamos acostumbrados a pensar más en lo que pensarán los demás o nuestra familia que en lo que realmente deseamos. Antes de considerar si lo que queremos hacer nos beneficiará, tendemos a preocuparnos por la aprobación externa. Algunas personas estamos acostumbradas a buscar la validación de otros para las decisiones que deseamos tomar, a menudo dejando de lado nuestros propios deseos y sueños. Esto puede sentirse como si estuviéramos permitiendo que otros tomen el control de nuestras vidas”

## **ACTIVIDAD N°2**

### **¿QUÉ ES LA AUTODETERMINACIÓN?**

**Objetivo:** Comprender la importancia de la autodeterminación.

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora comenzó explicando, la autodeterminación es una capacidad del ser humano que combina habilidades, conocimientos y creencias. Esto da el poder a las personas para obtener control sobre aspectos que les implican y que les son propios.

Posteriormente realiza las siguientes preguntas: *¿cómo creen ustedes que nos podemos considerar una persona autodeterminada? y ¿qué necesitamos para ser una persona*

autodeterminada? Algunas participantes respondieron que: *“Para ser una persona autodeterminada, debemos ser constantes en lo que hacemos”, “debemos fijarnos una meta y no rendirnos a la primera”, “ser más decididos en lo que queremos y no rendirnos”, “porque somos más perseverantes”*

Según estas respuestas la facilitadora argumenta que una persona autodeterminada, es:

- Autónoma o actúa por sus preferencias y criterio, no deja que otras le hagan cambiar de opinión cuando lo que desean.
- Se autorregula o se auto observa, evaluando sus acciones para ver si está avanzando y va lograr cumplir su objetivo.
- Busca continuamente su desarrollo ya sea con lecturas, talleres o actividades que sean beneficiosas para ellas.
- Se siente autorrealizado con su propia circunstancia, tomando en cuenta que cada avance, aunque sea pequeño, es bueno.

La facilitadora procedió a explicar: “cuando se habla de la autodeterminación también hablamos de la autonomía que tienen las personas y la autorregulación”

Con la autonomía, la persona actúa según sus propias preferencias, intereses y/o capacidades, libre de influencias externas o interferencias no deseadas.

La autorregulación, permite a las personas analizar sus entornos y la forma de desenvolverse en cualquier ambiente tomando en cuenta las habilidades que llega a utilizar en una situación, la cual analiza y modifica si es necesario.

Seguidamente se explicó las estrategias de autocontrol que debe tener una persona para ser autodeterminada:

- El auto monitoreo, permite a la persona evaluar su propio comportamiento, emociones y pensamientos, según la capacidad de observarse a uno mismo de manera objetiva y reflexiva.
- La autoevaluación ayuda a realizar juicios sobre lo correcto o incorrecto que se va haciendo para lograr una meta, donde también se va comparando lo que se está

haciendo con lo que se debería haber hecho, para verificar si es necesario hacer un cambio de estrategias.

- El auto refuerzo es una auto administración de las consecuencias, qué hice para obtener éxito, qué sucedió antes o después y qué hice para obtener fracaso, para determinar qué comportamientos se deben mantener y cuáles cambiar.

Así mismo se menciona que: “Al establecerse alguna meta, debemos llevar a cabo este trabajo de manera continua, ya que siempre habrá aspectos que deseamos mejorar o que requieren la inclusión de nuevos objetivos de logros esperados, los cuales deben ser realistas, pero también retadores”

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **PLAN DE ACCIÓN**

**Objetivo:** Realizar su propio plan para ser una persona autodeterminada.

**Materiales:** Hoja del Plan (ver anexo 6)

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora pidió a las participantes que piensen en una meta a corto plazo, porque cada una debían crear su propio plan, se aclaró que este debe ser realista ya que dentro del grupo se irá haciendo el seguimiento.

Mientras las participantes iban llenando la hoja, la facilitadora mencionó que las actividades, deben ser realistas, que puedan mejorar en el transcurso de la aplicación del programa y las mismas se verificará si se logró cumplir lo plasmado en la hoja.

Algunas participantes mencionaron: *“Se puede colocar, bajar de peso”* a lo que la facilitadora responde: *“puede colocar adquirir el hábito de ir al gimnasio o hacer ejercicio o zumba y en la parte de logro que espera obtener, puede colocar, bajar de peso y cuánto desea bajar”*, *“licen, puedo colocar mejorar mi autoestima”* a lo que la facilitadora responde: *“en actividad debe de colocar que va hacer para lograr mejorar su autoestima, puede ser decirse palabras bonitas todos los días, mencionar una cualidad que tiene todo los días, en la parte de logro que espera obtener, puede colocar mejorar mi autoestima”*, *“licen, si quiero mejorar la conducta de mi hijo, como colocó”* a lo que la facilitadora responde para todas las participantes:

“deben colocarse actividades que ustedes puedan realizar en beneficio de usted no de algún familiar, como mejorar su alimentación, reducir el estrés, mejorar su autoestima, comprender mis emociones, todo lo que sea referente a ustedes y que sea un meta alcanzable en poco tiempo”

Para finalizar la actividad, se les mencionó a las participantes que deben ser constantes en las actividades que incluyeron en su plan, ya que ellas mismas lo crearon en su propio beneficio.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de realizar el cierre de la sesión la facilitadora mencionó: “la autodeterminación es el segundo paso más importante que se debe de seguir una persona para poder realizar un cambio, ya que la autodeterminación nos alienta a seguir en el proceso hasta cumplir el objetivo que deseamos”

Seguidamente se preguntó a las participantes ¿Cómo se sintieron cuando se les indicó debían colocarse un objetivo o meta? Algunas participantes mencionaron que: *“Me tomó por sorpresa porque yo solía colocarme metas pero no de esta manera, ahora entiendo porque no lograba cumplir algunas”, “creo que fue un desafío porque no sabía qué objetivo colocarme”, “para mi igual fue complicado, ya que pensé que el objetivo podía ser de cualquier cosa, por eso quería colocar de la conducta de mi hijo”, “para mi no fue tan difícil, porque ya me había colocado metas antes y hacerlo con el cuadrito de ayuda, se hace más fácil, pero no sabía que debía darme una recompensa”*

Si son sinceras entre ustedes ¿sienten que cuentan con la autodeterminación adecuada o aún les falta? Algunas participantes mencionaron que: *“yo creo que me falta, porque, a veces me olvido que fije una meta y se queda ahí”, “creo que la mayoría se llega a cansar y deja de lado algunas metas que se coloca”, “a mí me cuesta, pero yo creo que el programa y usted también será de buena ayuda para cumplir con esta meta, nos va hacer recuerdo o un seguimiento nove”*

La facilitadora respondió: *“Entre todas vamos hacer un seguimiento para que logren cumplir sus metas, pero lo importante es que ustedes coloquen de su parte y hagan su propio seguimiento, para así van a llegar a tener mayor autodeterminación en los objetivos que se propongan.*

Una vez concluida con la participación de todas, se realizó la despedida dando gracias de su participación e indicándoles si desean argumentar algo más de lo que se pudo trabajar en esta sesión, a lo las participantes mencionaron que no.

### **Observaciones:**

En esta sesión, se pudo notar un poco de nostalgia entre las participantes al llevar a cabo la primera actividad, ya que debían reconocer la motivación que las impulsa, así como las limitaciones que enfrentan al intentar realizar un cambio. Al reflexionar sobre esto, les llevó hacer una mirada profunda hacia su propio interior y sus propias luchas. En este proceso, algunas de las participantes experimentaron una variación de emociones al percatarse de que, en muchos casos, las personas tienden a limitarse a sí mismas cuando se trata de emprender cambios significativos. Ya sea por la influencia de críticas externas o por el temor a lo desconocido y que estas barreras a menudo se convierten en obstáculos que dificultan el progreso.

A medida que la sesión avanzaba, se hizo evidente que la autodeterminación desempeña un papel fundamental en la búsqueda y consecución de metas y objetivos personales. Las participantes tomaron conciencia de que la capacidad de autodirigirse y mantenerse comprometidas con sus objetivos era un componente esencial para lograr lo que deseaban en sus vidas.

Para culminar se realizó una actividad que desencadenó una sensación de satisfacción y empoderamiento entre las participantes. Les brindó un plan de acción detallado que les permitiría establecer metas con actividades específicas para alcanzarlas. Además, se les proporcionó una guía para controlar su progreso y definir las recompensas que se otorgarían al alcanzar estos objetivos. Esto les brindó un claro camino hacia la realización de sus metas, demostrando que, a través de la planificación y la determinación, podían superar obstáculos y avanzar con confianza hacia el logro de sus aspiraciones.

## **SESIÓN N°6**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y se pidió que se registraran en la lista para llevar el control de asistencia.

Mientras se iban registrando la facilitadora les preguntó ¿cómo se sienten desde la última sesión? Algunas participantes mencionaron: *“me está costando hacer la actividad que coloque en la hojita, porque me olvido hacer ejercicio, a veces llego cansada a mi casa”, “yo para cumplir con mi actividad de meditar, me coloqué alarma día por medio”, “le cuento que le enseñé a mi hijo a que haga el cuadrado y él se puso como meta mantener limpio su cuarto, se quedó muy contento con su cuadrado”, “creo que a mí me cuesta poder cumplir con mi actividad, me puse a decir cosas positivas de mí cada día frente al espejo, pero cada vez que me veo no encuentro algo positivo”*

Seguidamente la facilitadora mencionó: “para las personas que no estamos acostumbrados a ser constantes con una actividad, se le será un poco más difícil hacer la actividad de los días que se propusieron, pero eso no quiere decir que va ser imposible lograr su meta, no se deben rendir a la semana, a veces para lograr un nuevo hábito transcurre meses hasta que nos acostumbremos a ello, así que a seguir que apenas pasó una semana”

Así mismo la facilitadora, mencionó que en esta sesión se va conocer los tipos de cambios que se atraviesa en la vida y qué podemos rescatar de ellos.

### **“GANANDO FLEXIBILIDAD, Y APERTURA HACIA NUEVAS EXPERIENCIAS”**

**Objetivo:** Promover en los participantes procesos de autorreflexión, sobre su adaptación y adopción del cambio.

#### **Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras
- Cuento lección de la mariposa (ver anexo 7)

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora indicó a las participantes que debían imaginar el proceso de metamorfosis de una mariposa. A lo que algunas participantes mencionaron: *“Para que sea una mariposa, primero es huevo, luego se hace gusano, de ahí arma su capullo y sale una linda mariposa”*

Se procedió a repartir una hoja a cada una de las participantes con la lectura de la “lección de la mariposa”



Al finalizar la lectura se preguntó a las participantes qué les pareció la lectura y que pueden rescatar de ella, algunas comentaron: *“es necesario el proceso de transformación de las mariposas para llegar a su mejor versión”, “al igual que las mariposas este proceso que estamos atravesando es difícil y doloroso”, “a veces es necesario pasar por cosas difíciles para ser más fuertes”, “no debemos perder la esperanza de salir adelante pese al pasado que llevamos, porque nos vuelve más fuertes”*

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora complementó: “Como ustedes mencionan cada circunstancia que atravesamos, nos ayuda a ser más fuertes y aprender algo nuevo de eso, muchas veces nos preguntamos ¿por qué, a mí?, ¿por qué me pasa esto?, cuando en realidad deberíamos preguntarnos ¿qué me querrá enseñar esta situación?, quizá después de todo pueda ayudar a otras personas”

Seguidamente se les entregó una hoja a las participantes y se dio a la siguiente consigna:

- En las hojas deben escribir qué cambios pueden notar que realizaron en su vida.

Después de unos minutos, se pidió a las participantes compartieran con el grupo lo que escribieron, y algunas de ellas comentaron: *“mi vida fue complicada tuve que realizar varios cambios pero el que aún me duele es que dejé de estudiar para dedicarme a trabajar y cuidar de mi hijo”, “en mi caso tuve que separarme de mi pareja y volver a vivir en la casa de mi mamá con mi hijo, porque cuando vivíamos en la casa de él, su familia mucho tomaba y no me gustaba ese ambiente para mi hijo”, “muchas veces nos limitamos en nuestros cambios porque hay personas que nos juzgan”, “por la pandemia tuve que venir a vivir aquí en la casa de la familia de mi esposo, desde que llegamos es una locura y mi esposo no quiere volver a Santa Cruz, yo allá tenía trabajo, aquí no puedo conseguir”, “yo cambié mi forma de ser con las personas porque me di cuenta que solo me buscaban cuando necesitaban algo y después ni se acordaban de mi”*

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora complementó: “Como pueden darse cuenta, algunos cambios pueden ser positivos como dejar un lugar por cuidar a los hijos, o aprender a decir que no, algunas personas, pero también existen estos cambios que no nos dejan crecer como personas y en estos cambios muchas veces están influenciados por lo que otras personas dijeron o nos hicieron creer. Ante todo, cambio que deseemos hacer siempre hay que pensar, ¿lo hago por mí o por los demás?, ¿esto que deseo cambiar me va ayudar a mejorar

como personas o no?, estas preguntas claves van a ayudar a determinar si es un cambio que va servir o no”

## **ACTIVIDAD N°2**

### **CAMBIO ES EL PROCESO DE DEJAR DE SER**

**Objetivo:** Proporcionar conceptos básicos sobre cambio

**Materiales:** Ninguno

#### **Descripción de la sesión:**

La facilitadora explicó que: El cambio siempre implica tener en cuenta nuestras actitudes, creencias o modelos mentales.

Así mismo menciona, que algunos autores que estudian los cambios que realizan las personas lo clasifican en tres tipos:

- *Los cambios de crecimiento*, estos suelen ser impulsados por una motivación interna para afirmar quién es uno como persona. Estos cambios son los que menos afectan a la identidad y, en cierta medida, la fortalecen. Quizás se pregunten: ¿cómo es esto posible? Este tipo de cambio se lleva a cabo con el propósito de mejorar poco a poco algún aspecto de nosotros, si es una persona tímida, aprende a comunicarse de manera más efectiva o adquirir la capacidad de reconocer y gestionar las emociones que se experimenta, así como esforzarse por ser más empático con los demás.
- Es por eso que se dice que este tipo de cambio representa una reafirmación de la identidad, ya que el crecimiento implica avanzar hacia una versión mejorada de uno mismo sin perder la esencia y sin tener que alejarse demasiado de donde se encuentra actualmente.
- *Los cambios de transición*, llevan a la persona a modificar la forma en que se relaciona con otras personas y, en ocasiones, desestructuran las situaciones sociales a las que estaba acostumbrada. Estos cambios pueden tener un impacto tanto positivo, al impulsar mejoras en la persona, como negativo, cuando se llega a perder algo que se tenía. Por ejemplo, si una de ustedes cambia de empleo, deberá adaptarse a un nuevo entorno de trabajo y nuevas responsabilidades, lo que implica modificar la forma de relacionarse

con otras personas debido a las distintas personalidades que encontrará en ese entorno. Otro caso se presenta cuando alguien se muda a una nueva ciudad o país, ya que debe adaptarse a una cultura y un entorno completamente diferentes a los que estaba acostumbrado.

- *Los cambios de transformación*, modifican la manera de pensar, las creencias, las estrategias, los sentimientos, los valores y todo aquello que consciente o inconscientemente se tenía asumido como lo que era "bueno", "acertado" "válido". Este cambio es el más profundo y complejo de todos, ya que se estructura a partir de nuevos conceptos que pueden ser muy distintos a los que conocía de la niñez, por ejemplo: en algunas familias, sobre todo en el campo, se tiene la creencia de que la mujer debe dedicarse solo a las tareas del hogar y cuidado de los hijos y que el hombre es quien debe de trabajar, cuando sabemos que las tareas del hogar se comparten y que las mujeres también pueden tener un trabajo remunerado. sí trabajamos con estas familias en cambiarles esta creencia, realizamos un cambio de transformación, porque en algunas familias desde niños se les educa con ese pensamiento.

Seguidamente se preguntó a las participantes ¿qué aspecto o qué hace que una persona se resista a realizar un cambio? Algunas participantes mencionaron: *“la baja autoestima, puede ser una de ellas, porque no da ganas de realizar un cambio”, “el miedo a lo que pueda pasar o puedan pensar las otras personas también puede ser”, “la conformidad que llegamos a tener”, “las críticas del entorno, también limita que las personas cambien”*.

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora complemento: “como ustedes mencionan, todos estos aspectos o pensamientos limita a una persona a tener cambios en su vida, como ya les había mencionado antes, es importante que al momento de hacer un cambio pensemos ¿lo hago por mí o por los demás?, ¿esto que deseo cambiar me va ayudar a mejorar como personas o no?, también es muy importante escuchar la opinión de las personas de nuestro entorno sobre este cambio, porque algunas personas nos hacen dar cuenta lo que realmente estamos deseando, como también hay personas que nos limitan con sus comentarios, por eso hay que aprender a ser selectivas en las opiniones o comentarios que escuchamos”

## ACTIVIDAD N°3

### MANEJO DEL CAMBIO

**Objetivo:** Reflexionar sobre los cambios de nuestra vida.

**Materiales:** Hojas de tres colores: verde, amarillo, rosado

#### **Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad repartiendo tres hojas de colores y la facilitadora dio la siguiente consigna:

- Deben recordar y escribir en la hoja de color verde, algunos cambios en los que ha fortalecido o transformado, las cualidades que tiene cada, por ejemplo: Si antes solía llegar tarde a todos los lugares a los que tenía que ir, comencé a prepararme con más antelación o a salir de casa media hora antes para asegurarme de llegar a tiempo.

Seguidamente se pide a las participantes que compartan lo que escribieron, alguna de ellas comentaron: *“yo escribí que antes era muy enojona, entonces empecé a respirar antes de renegar, otra cosa que también cambie, fue la puntualidad, empecé a llegar 10 minutos antes a las reuniones o citas que tenía”, “yo aprendí a ser más paciente con las personas, me costaba mucho dejar que otras personas hagan algo porque pensaba que lo hacían lento, esto también me ayudó con mis hijos porque mucho les restaba por hacer las cosas muy lento”, “yo cambie mi forma de comer, no me gustaba mucho la forma en que mi familia se alimentaba siempre con comida frita, así que decidí empezar a cocinar por mi cuenta”*

Agradeciendo a todas por su participación se dio la siguiente consigna:

- Recuerden y escriban en una hoja de color amarillo, algunos cambios que le haya gustado realizar o se sienten orgullosas de eso.

A continuación, se solicita a las participantes que compartan lo que han escrito; algunas de ellas expresaron: *“un cambio que me gustó realizar, fue empezar hacer ejercicios por mí”, “fue denunciar a mi marido y salir de la violencia en que vivía”, “para mí fue, colocarle un alto a mi marido, ya no quería que mis hijos sigan viendo sus agresiones y piensen que eso es normal”, “yo me alejé de muchas personas que solo me utilizaban, a pesar de que eran mi familia, solo me lastimaban, ahora estoy más tranquila”, “de mí fue, venirme a Tarija con mis hijos y*

*alejarme su papá, porque mi hijo mayor siempre me decía, mamá déjalo vámonos ya no le aguantes, solos vamos a vivir mejor, hasta que un día me animé y le hice caso”*

Agradeciendo a todas por su participación se dio la siguiente consigna:

- Por último, en la hoja de color amarillo escriban cómo se sienten después de haber realizado estos cambios, qué sentimientos tienen al pensar que realizaron estos cambios.

A continuación, se solicita a las participantes que compartan lo que han escrito; algunas de ellas mencionaron: *“después de darme cuenta que hice estos cambio por mi bien y por los de mis hijo, me siento tranquila y feliz, porque sé que fue beneficioso aunque aún estoy en lucha con su familia por haberle denunciado, pero sé que mis hijos ahora vivirán mejor”, “yo me siento más sana al haber cambiado mi forma de comer, porque de alguna manera también siento que me estoy cuidando y viendo por mi antes que los demás”, “mientras iba escribiendo me sentí con mucho orgullo por haber puesto fin a eso, porque se que tome una buena decisión”, “al darme cuenta de los pequeños cambios que voy realizando, me siento feliz porque sé que estoy haciendo algo por mi bienestar y uno de ellos fue asistir a este programa”*

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora complemento: *“me alegra mucho que poco a poco se vayan dando cuenta que cada cambio que hicieron fue en beneficio para ustedes y de algunas para sus hijos, muchas veces estamos acostumbradas a no dar mucha importancia a los pequeños cambios que realizamos a diario, pero estos pequeños cambios con el tiempo se vuelven grandes y de mucha importancia porque con ese pequeño cambio viene otro y otro y otro, asique cuando se den cuenta que hicieron algún cambio en su vida, deben celebrarlo porque ya dieron un primer paso y eso es importante para su crecimiento personal”*

### **Cierre de la sesión:**

Antes de realizar el cierre de la sesión la facilitadora pregunta a las participantes, *¿qué aprendieron en la sesión de hoy?, ¿qué fue lo que más le gustó?* Algunas mencionaron: *“Aprendí que todo cambio es bueno, pero si lo hacemos para mejorar como personas”, “me gustó muchos prender sobre los tipos de cambios que puede realizar una persona”, “me gustó mucho recordar algunos cambios que realice y por más difíciles que fueron, ahora me doy cuenta que fue la mejor decisión que pude tomar”*

Seguidamente la coordinadora agradeció la participación y confianza que tuvieron al comentar un poco de sus experiencias vividas en la sesión, así mismo mencionó: “Como mencionan, al igual que la mariposa, algunas personas en su proceso atraviesan situaciones difíciles que les llevan su tiempo para lograr ese cambio que las vuelva más fuertes, decididas y luchadoras. La fuerza interior está en todas nosotras, y tenemos la capacidad de superar cualquier situación, incluso las más traumáticas. Al analizar algunos de los cambios que realizamos, podemos darnos cuenta de lo valientes que podemos llegar a ser. Esto es especialmente cierto para ustedes, que buscaron ayuda para romper con la violencia que estaban experimentando, y este cambio fue un paso significativo hacia una vida mejor”

Por último, se realizó la despedida agradeciendo su participación en la sesión.

### **Observaciones:**

En la sesión realizada, se pudo observar que algunas participantes experimentaron una profunda conexión con las actividades. Al leer lo que habían escrito, se desató una variedad de emociones, y algunas de ellas no pudieron contener las lágrimas. Sus relatos revelaron situaciones difíciles que tuvieron que enfrentar, a menudo solas o junto a sus hijos. La valentía que demostraron al compartir estas experiencias fue evidente para todos.

No obstante, es importante destacar que la participación en las actividades era voluntaria, y algunas de las participantes optaron por no comentar. A pesar de su silencio, sus rostros reflejaban una mezcla de emociones, incluyendo la tristeza que denotaba las vivencias que habían compartido a través de sus escritos.

Por parte de las demás participantes, se pudo notar una comprensión hacia las señoras y se escucharon comentarios de apoyo como: "No se preocupe", "Si no puede leer, se entiende", "Tranquila, usted es una gran mujer".

Cuando se explicaron los tipos de cambios que las personas pueden experimentar en sus vidas, algunas participantes se sorprendieron al reconocer situaciones similares a las que habían enfrentado. Sus comentarios revelaron un profundo sentido de identificación con los ejemplos dados, y expresaron frases como: "Yo solía hacer ese tipo de cambio" o "Tuve que hacer ese cambio, pero no sabía que se llamaba así". Esta toma de conciencia contribuyó a una comprensión más profunda de sus propias experiencias.

## SESIÓN N°7

### ACTIVIDAD DE INICIO

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y solicitando que se registre en la lista de control de asistencia. Seguidamente, se les preguntó cómo se sentían después de la sesión anterior. Algunas participantes mencionaron: *“Me siento bien, fue una sesión muy bonita”*, *“Me gustó mucho la lectura y lo volví a leer entre semana”*

La facilitadora comentó, que esta sesión será parecida a la anterior, pero será la última donde se va tratar temas relacionados al desarrollo personal”

### “CONSTRUYENDO UNA COMUNIDAD EN CRECIMIENTO”

**Objetivo:** Hacer conscientes actitudes hacia el mejoramiento continuo.

#### **Materiales:**

- Hojas
- Lapicera

#### **Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad entregando hojas y se dio la siguiente consigna:

- Imaginen un mundo donde solo deben habitar 10 personas y ustedes tienen la tarea de escoger qué personas sobrevivirán.
- Deben pensar las características de las personas que se van a quedar en el nuevo mundo, e ir las escribiendo en las hojas.
- Pueden describir su profesión, edades, aspectos de personalidad, valores, virtudes y otras características más que deseen.

Después de darles unos minutos, se les pidió que respondieran a las siguientes preguntas: ¿En este nuevo mundo se anotaron ustedes? La mayoría de las participantes respondieron que: *“No me anote porque pensé que yo ya pertenecía a ese mundo”*

¿Escogerían o adoptarían, algunas características de las personas que describieron? Expliquen por qué quieren esa característica o por qué creen que les falta. Algunas participantes respondieron: *“Sí, yo puse a mi hermana y me gustaría ser más segura y decidida como ella”*,

*“yo coloqué en mi mundo a mi mamá y me gustaría tener más carácter como ella, también coloqué a mi tía y me gustaría ser más cariñosa, amable como ella, tiene una personalidad muy bonita”, “yo en mi mundo coloqué a una maestra, ellas son pacientes, creativas y empáticas, me gustaría ser más paciente conmigo misma y otras personas”, “yo en mi mundo coloqué a una señora que es segura de ella, es apasionada con las cosas que hace, siempre sabe qué decir a los demás, es atenta con todos, la verdad que sí me gustaría tener estas cualidades, pero yo creo que poco a poco puedo ser como la señora que describí”, “a mí me costó mucho colocar cualidades de las personas de este nuevo mundo porque solo pensaba en que cada persona tiene que tener bondad en su corazón, ser amable, amigable, tener valores, que sea un mundo lleno de paz y creo que a todas les puse las mismas cualidades”*

Para concluir con la actividad la facilitadora mencionó: “Con esta actividad, podemos reflexionar sobre algo que es común en nuestras vidas: dar más valor a otras personas y reconocer sus cualidades antes que las nuestras. A menudo, nos dejamos para el último lugar o damos por sentado que ya formamos parte de algo sin realmente prestarnos atención a lo que deseamos o queremos.

Es importante que aprendamos a cambiar esto y empecemos a darnos la importancia que merecemos. Reconocer nuestras propias cualidades y capacidades antes de las de los demás. No se trata de menospreciar a los demás, sino de asegurarnos de que nuestra autoestima y autovaloración estén en un lugar saludable, al hacerlo nos convertimos en nuestra prioridad”

## **ACTIVIDAD N°2**

### **MEJORAMIENTO CONTINUO**

**Objetivo:** Proporcionar conceptos básicos sobre el mejoramiento continuo

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora pregunta a las participantes ¿qué entienden por mejoramiento continuo? Algunas participantes mencionaron: “*Yo creo que es ser mejor persona cada día*”, “*como dicen sus palabras, mejorar seguidamente*”, “*ser cada día mejor como personas*”.

Seguidamente la facilitadora complementó: “Es así, el mejoramiento continuo, es un proceso de mejora personal de acuerdo a las posibilidades de cada uno.



Este proceso de mejora continua es indefinido, no tiene una fecha límite, ya que en cualquier momento o día podemos tomar conciencia de alguna conducta o reacción que no nos gusta de nosotros mismas y deseamos mejorarla o cambiarla. Como mencionaron en la actividad anterior, algunas de ustedes expresaron el deseo de ser más pacientes y seguras, ya que se dieron cuenta de que la falta de seguridad en sí mismas puede afectar su autovaloración y autoestima, y la impaciencia puede incluso tener efectos negativos en su salud debido al estrés que genera.

Para llevar a cabo una mejora continua, es fundamental realizar un análisis profundo de nosotros mismas para identificar qué aspectos no nos gustan y, a partir de ahí, trabajar en el cambio necesario. Esto no implica que todo en nosotras sea negativo; más bien, se trata de un proceso de autorreflexión y crecimiento personal que nos ayuda a ser la persona que deseamos ser.

Cuando tomamos la decisión de mejorar, nos damos cuenta que debemos dejar de lado:

- La indecisión lo cual nos perjudica al momento de tomar decisiones
- La indiferencia por querer cambiar, ya que nos disminuye la motivación que teníamos.
- Los miedos solo nos provocan angustia a las cosas nuevas haciendo que tengamos una sensación de peligro que todo va ser un fracaso.
- La incertidumbre, que nos provoca temor por la falta de control de lo que vaya a ocurrir en el futuro.

Una vez que tomemos la decisión de ir mejorando como personas, debemos ser constantes y pacientes ya que los pensamientos y comportamientos, no se pueden cambiar de un día al otro, lleva un proceso en el que tenemos que ser conscientes que lo hacemos para cumplir con nuestras metas.

Después de la explicación se procedió a preguntar a las participantes si tienen alguna duda o desean hacer algún comentario de lo que se mencionó. Algunas participantes mencionaron: *“mejorar continuamente, también implica que nos aceptemos como somos para poder saber qué deseamos mejorar”*, *“como usted decía debemos analizarnos y conocernos”*, *“Creo que, para mejorar de manera continua, debemos ser muy honestas con nosotras mismas, ya que a veces nos resulta difícil aceptar ciertas características o aspectos de nuestra personalidad”*

## ACTIVIDAD N°3

### MEJORAMIENTO CONTINUO PERSONAL

**Objetivo:** Reflexión del cambio personal.

**Materiales:**

- Hoja de preguntas (ver anexo 8)
- Lapiceras

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora repartió unas hojas a las participantes y les dio la siguiente consigna:

- En la hoja que se les entregó hay cuatro preguntas, deberán leerlas y reflexionar antes de responder.

Después de darles unos minutos para responder se les pidió que puedan compartir sus respuestas de la primera pregunta, a lo que algunas participantes mencionaron: *“Yo, recuerdo más lo que veo, ya que si es algo que me impacta va ser difícil que me olvide de ello, recuerdos que una vez le vi a mi esposo con su amante y desde ahí empecé a compararme con ella, para poder entender por qué me engaño”, “yo recuerdo más las situaciones que me llegan a impactar, por qué me toma por sorpresa, muchas veces prefiero tener todo bajo control y tiendo a recordar más cuando algo no está bajo mi control”*

Al finalizar las respuestas de las participantes, se les pidió que compartieran las respuestas de la segunda pregunta, a lo que algunas participantes mencionaron: *“Cuando escucho a las personas hablar sobre un tema que no conozco me gusta investigar, me considero una persona muy curiosa, por eso cuando usted hablaba en las otras sesiones me puse a buscar más información para poder enseñar a mi hijos también”, “yo igual, suelo buscar más información de algo para saber si es verdad lo que me dicen o no”, “yo si tengo la oportunidad de preguntar a alguien que conozca del tema, le pregunto y así resolver mis dudas”, “A mí me gusta investigar sobre distintos temas, hasta incluso lo que hablan en la tele o lo que mis hijos hablan, por si ellos me preguntan algo”*

Al concluir las respuestas de las participantes, se les solicitó que compartieran las respuestas de la tercera pregunta, a lo que algunas participantes mencionaron: *“Yo creo que, si me falta mucho por aprender, porque no terminé el colegio y a veces pienso que aprendo junto*

*a mi hijo que está en quinto”, “a mí me falta aprender más a controlarme, yo soy muy impulsiva para responder”, “me falta aprender a ser más decidida en las cosas que quiero hacer”.*

Al concluir las respuestas de las participantes, se les solicitó que compartieran las respuestas de la cuarta pregunta, a lo que algunas participantes mencionaron: *“como puse en una sesión, yo voy a trabajar en mi autoestima, cada día me diré una palabra bonita”, “voy a trabajar en controlar mi impulsividad, tratando de respirar o de comprender a la otra persona”, “yo igual voy a trabajar en mi autoestima, por eso ya me inscribí al gimnasio”, yo voy aprender a hacer postres, porque me gusta pero nunca me animé, a hacer alguno”*

Para finalizar la actividad, la facilitadora dio gracias, por compartir lo que escribieron y les mencionó que esta actividad es muy útil para reflexionar sobre los cambios que necesitamos. Además, las preguntas facilitan la comprensión de cómo se puede llevar a cabo el cambio deseado.

#### **Cierre de la sesión:**

Por último, se les preguntó a las participantes qué les parecieron las actividades realizadas en la sesión, y algunas de ellas mencionaron: *“me gustaron las actividades, cada vez que hacemos algo similar me doy cuenta que hay varias cosas que deseo cambiar en mí”, “las actividades me hacen pensar en varias cosas de mí”, “creo que ayudan mucho a que podamos reflexionar en la persona que deseamos ser”*

Antes de dar por finalizada la sesión la coordinadora mencionó a las participantes: *“el mejoramiento continuo también ayuda a poder conocernos más como personas, ya que hacemos un autoanálisis y logramos reconocer las cosas en las que estamos fallando o las debilidades que poseemos. También nos ayuda a plantearnos pequeños objetivos que nos hacen mejorar como personas cada día.*

*Al ser personas sociables, todos los días estamos cambiando de pensamiento, opiniones, gustos, actitudes, pero debemos ser conscientes que este cambio nos debe de ayudar a ser mejor personas que antes”*

Por último, se realizó la despedida dando gracias por su participación.

**Observaciones:**

Durante la sesión, se observó que algunas participantes se sentían un tanto confundidas al realizar la primera actividad, ya que, al crear su mundo ideal, se excluyeron a sí mismas. Este revelador ejercicio puso de manifiesto una tendencia que a menudo se repetía en sus vidas cotidianas: priorizar a sus hijos, esposos u otros familiares por encima de sus propias necesidades y deseos. Algunas de ellas reconocieron que esta misma dinámica se replicaba en diversas situaciones de su vida, donde al ser madres o esposas lo usual es que los demás esten en primer lugar, relegando sus propios anhelos.

En respuesta a esta inquietud, se les brindó orientación sobre la importancia del autocuidado y el concepto de mejorar continuamente. Se les instó a comenzar por ponerse a sí mismas en primer plano y, a partir de ahí, considerar las opiniones y necesidades de los demás. Así, se realizó una actividad donde debían responder preguntas para promover su propio mejoramiento constante. Algunas participantes destacaron que ya estaban tomando medidas para cuidarse a sí mismas y elevar su autoestima, lo que reflejaba un compromiso valioso con su crecimiento personal.

**Conclusión del área:**

Durante esta área, se abordaron temas relacionados con el desarrollo personal, lo que llevó a que las participantes experimentaran emociones intensas, incluyendo conmoción, tristeza y enojo. Estas emociones surgieron a raíz de las reflexiones realizadas en cada actividad, donde se les pedía que reflexionaran sobre sus metas y objetivos de vida, lo que las llevó a tomar conciencia de sus propias luchas y las barreras para el cambio.

Asimismo, las participantes tuvieron la oportunidad de reconocer que la capacidad de autodirigirse y mantenerse comprometidas era esencial para lograr lo que deseaban en sus vidas. Las sesiones trabajadas también contribuyeron al empoderamiento de las participantes a través de la planificación.

Al finalizar esta área, algunas participantes expresaron que ya estaban tomando medidas para cuidarse a sí mismas y trabajar en aspectos que deseaban mejorar, lo que refleja un compromiso valioso con su crecimiento personal. Además, la facilitadora adoptó una actitud comprensiva al permitir que algunas participantes no compartieran sus pensamientos y emociones en grupo, lo que fomentó un ambiente de confianza y apoyo mutuo. Cada

participante se sintió escuchada y respetada en su proceso personal, mientras que otras participantes compartieron valientemente experiencias difíciles, lo que generó comprensión y apoyo por parte de las demás participantes.

Según las respuestas proporcionadas por las participantes, quedó claro que los objetivos establecidos para cada actividad y sesión se estaban cumpliendo de manera efectiva. Las participantes estaban comprometidas con el proceso de desarrollo personal y demostraron una buena comprensión de los temas abordados. Sus reflexiones y contribuciones mostraron un alto nivel de involucramiento y una conexión significativa con los contenidos tratados. Además, la manifestación de emociones intensas indicó que las participantes estaban abordando de manera profunda los desafíos personales y las barreras para el cambio.

# La Violencia



## **ÁREA: LA VIOLENCIA**

### **Objetivo:**

- Identificar los tipos de violencia.
- Generar mayor conocimiento sobre el ciclo de violencia.

**Detalle:** El área está conformada por una sesión en la que se desarrollan dos actividades, y se trabajó con los conocimientos previos de las participantes.

## **SESIÓN N°8**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, Se procedió a explicar que en esta sesión se va a tratar el tema de la violencia.

### **“ROMPECABEZAS”**

**Objetivo:** Reconocer e identificar los tipos de violencia.

### **Materiales:**

- Rompecabezas de tipos de violencia con hojas (ver anexo 9)
- Lapiceras

### **Descripción de la actividad:**

Se dio inicio a la actividad, repartiendo un sobre y se dio la siguiente consigna:

- En cada sobre van a encontrar un tipo de violencia dividida en varias partes y lo deben armar.
- Después de armar, deben mencionar el tipo de violencia que le tocó y decir algunas características que conozca de cómo se llega a ejercer ese tipo de violencia.

Después de unos minutos algunas participantes compartieron: *“el tipo de violencia que me tocó es la física, yo creo que se da mediante golpes en el cuerpo, patadas”*, *“A mí me tocó la violencia psicológica, donde las personas insultan, discriminan, denigran a la otra persona”*, *“me tocó la violencia económica, yo creo que es cuando te controlan el dinero”* *“me tocó violencia sexual, no sé cómo se da esta violencia”*, *“la violencia física, no solo de da con golpes*

*y patadas, también se da con jalones, pellizcos, toda acción que lastime tu cuerpo”, “la violencia psicológica es la que más daño causa, pero es la menos visible, porque nos acostumbramos a que nos ofendan y no nos damos cuenta que eso también nos afecta”*

Finalizada la intervención de las participantes se procedió a explicar la violencia sexual, mencionando: “la violencia sexual es todo acto donde se fuerce a la pareja u otra persona a tener actividad sexual sin su consentimiento”

Se pregunta a las participantes: ¿Ustedes creen que dentro de una relación de pareja o matrimonio se pueda dar la violencia sexual? A lo que alguna de ellas respondió: *“si suele darse también en los matrimonios”, “yo no creo porque si están casados es normal que tengan relaciones sexuales”*

La facilitadora comenta: “no nos olvidemos que la característica principal de este tipo de violencia es forzar o manipular a la persona hacer algo que no quiere, y muchas veces la sociedad hace creer que dentro de un noviazgo o matrimonio se debe estar dispuesto a todo, pero ahí se puede notar que ese “todo” no toma en cuenta los sentimientos ni el juicio de valor o decisión de una persona, haciendo que se coloque como excusa a los hijos, lo que va pensar la familia o en entorno social. No se olviden que se considera violencia cualquier acción que dañe la dignidad, integridad, libertad o viole en derecho de una mujer, como también la de un hombre.

Según la ley 348 existen 13 tipos de violencia más aparte de los que vimos ahora, se trabajó solo con estos ya son los tipos de violencia más comunes dentro del ámbito familiar”

## **ACTIVIDAD N°2**

### **CREEMOS HISTORIAS**

**Objetivos:** Compartir conocimientos del ciclo de violencia

**Materiales:**

- Hojas
- Marcadores
- Violentometro (ver anexo 10)



### **Descripción de la actividad:**

Para esta actividad se dio la siguiente consigna a las participantes

- De acuerdo al tipo de violencia que les tocó, deben escribir una historia lo más detallada posible, esta debe incluir las siguientes características: Nombre de la o los protagonistas, lugar de residencia, personas allegadas, condición económica, separación y reconciliación de los protagonistas.

Después de unos minutos se pidió a las participantes que compartieran la historia que habían escrito.

Al terminar la participación de todas las mujeres la facilitadora hizo la siguiente pregunta ¿cómo creen que se sienten las víctimas? A lo que las participantes mencionaron: *“De la historia de violencia psicológica, se siente humillada con baja autoestima”, “de la violencia sexual se siente humillada, culpable, ansiosa con timidez”, “de la violencia física, delicada, adolorida con culpa” de la violencia económica la mujer se siente inútil con baja autoestima”*

Después la facilitadora hizo la siguiente pregunta ¿cómo estas personas pueden salir de ese tipo de violencia? A lo que las participantes mencionaron: *“buscando ayuda y denunciando”, “informándose”, “compartiendo lo que le pasó a una persona de confianza”, “yendo a un centro de ayuda para que le puedan orientar cómo hacer la respectiva denuncia”*

Seguidamente la facilitadora realizó la siguiente pregunta: ¿cómo podríamos nosotros ayudarla? A lo que las participantes comentaron: *“Le acompañó a hacer las denuncias”, “yo le llevaría a talleres para que se dé cuenta y se anime hacer la denuncia”, “le apoyó en lo que necesite y le brindó consejos”, “le comento mi situación para que también confíe en mí y juntas podamos hacer la denuncia para que ella pueda salir de la violencia”*

Se agradeció a todas las participantes por comentar sus historias y responder las preguntas, seguidamente la facilitadora explicó: “muchas veces cuando una persona sufre violencia atraviesa por tres sucesos que normalmente nosotras lo llamamos el ciclo de la violencia

- El primero es la acumulación de tensión, estas fase es la más difícil de identificar ya que muchas veces se empieza con la violencia psicológica donde el agresor cada vez se comporta de una manera intolerable y con frustración insultando a la otra persona, le critica, la humilla, le responsabiliza por el estado de ánimo que llega a tener, le cela

muchas veces con otras personas incluso con familiares, suelen tener muchas discusiones a causa de todo lo sucedido, no deja que la persona pueda hablar o expresar cómo se siente y muchas veces las mujeres llegan a justificar estas acciones diciendo “yo le provoqué o me cela porque me quiere”, “me dice eso para que sea una mejor persona, solo me está ayudando”

- La segunda es la agresión y reconciliación, la agresión deriva de la acumulación de tensiones que se va dando donde se pierde toda la posibilidad de comunicación con el agresor y descarga todas esas tensiones en la víctima después de este incidente violento es posible que el mismo agresor cure las lesiones de su víctima o la lleve al hospital argumentando que se trató de un accidente pide perdón argumentando que esto no va a volver a suceder para que se pueda dar una reconciliación entre ambos
- La tercera es la luna de miel aquí ya empieza el verdadero periodo de reconciliación donde el agresor se muestra arrepentido por todo lo que sucedió menciona que se ha excedido que no va a volver a pasar pide disculpas menciona que va a cambiar hace de todo para recobrar la confianza de su víctima.

Mientras más veces se da este ciclo, la fase de reconciliación desaparece pasa directamente de la agresión a la reconciliación. En este caso las agresiones empiezan a hacer más seguidas y violentas

Después de la explicación se preguntó a las participantes si desean comentar algo, algunas participantes mencionaron: *“yo no sabía que todas estas acciones se llamaba ciclo de la violencia”, “me asombra darme cuenta que yo pasé por todas esas etapas”*,

Antes de finalizar la actividad, se entrega un violentómetro y se pide a cada participante que puedan identificar el número de agresión que llegaron a recibir, se debe mencionar que no es necesario que lo compartan con el grupo si no lo desean.

Algunas participantes que decidieron comentar mencionaron: *“yo me pasé del número 12 al número 19 donde me agredía a patadas”, “yo me quedé en el número 11 más bien me di cuenta tiempo”, “yo del número 10 me pasé directo al número 18 me llegó a darme cachetadas incluso en la calle y era peor cuando alguien me hablaba en las fiestas que íbamos”*

Para finalizar la actividad la facilitadora agradeció por compartir sus experiencias y menciona: No se olviden que se considera violencia cualquier acción que dañe la dignidad, la

integridad, la libertad o viole el derecho de una mujer, haciendo que lleguen a aguantar la violencia por mucho tiempo y caigan en un círculo de violencia, donde muchas mujeres ya no logran salir.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de finalizar la sesión se mostró el video “Princesas sin Coronas”

**Autor:** Ivan 2Filoz

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=yYm-VD5cyys>

**Descripción:** El video hacen mención de las cualidades y el valor que todas las mujeres poseen, indican que la sociedad o medios de comunicación son los que incitan a que las mujeres desde la niñez se creen complejos de su aspecto físico y así crezcan con baja autoestima, pensamientos o autocríticas negativas volviéndolas vulnerables de recibir violencia. Al hacer estas menciones incentivan a que las mujeres empiecen a trabajar en su aceptación y autoestima.

Al finalizar el video se realizó las siguientes preguntas ¿cómo se sienten después de ver el video? ¿qué comentarios pueden hacer sobre el video? ¿qué pensaban mientras escuchaba lo que decía? ¿qué fue lo que más les gustó del video? Algunas participantes mencionaron: *“me gustó mucho el video realmente me pongo a pensar cómo es que dejamos que la sociedad nos limite en muchas cosas y nos volvemos más vulnerables ante la violencia”, “A mí también me gustó mucho el video porque muchas veces nosotras perdemos nuestra esencia, perdemos lo que somos por la violencia que sufrimos y realmente es muy difícil el volver a recobrar esa confianza que teníamos antes”, “me gusta el video porque todas las mujeres tenemos una corona y muchas veces nos quitamos esta corona permitiendo que nos hagan daño”*

Después de la intervención de las participantes la facilitadora menciona: Este tipo de videos ayuda mucho a que empecemos a cambiar nuestra forma de pensar y de vernos, nos ayuda a darnos cuenta que como mujeres tenemos muchas cualidades y fortalezas, solo falta que las reconozcamos y lo internalicemos para poder empezar a trabajar la autoestima y dejar atrás los malos recuerdos.

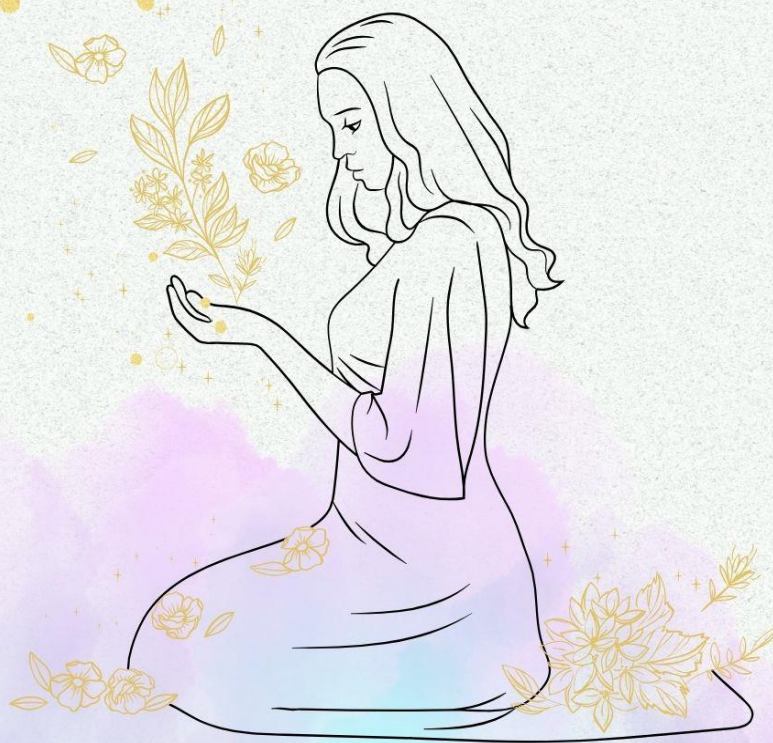
Por último, se hizo la despedida dando gracias por la participación y sus comentarios.

**Conclusiones del área:**

Durante la sesión, se pudo observar que algunas de las participantes tenían un conocimiento limitado sobre ciertos tipos de violencia que se abordaron, así como sobre el ciclo de violencia.

Conforme se avanzaba en la explicación del ciclo de violencia, se hizo evidente que las participantes no solo estaban adquiriendo nuevos conocimientos, sino que también se estaban relacionando personalmente con los conceptos mencionados. Al comprender mejor la dinámica del ciclo de violencia, algunas participantes identificaron similitudes con experiencias pasadas o actuales en sus vidas, lo que les permitió internalizar de manera más profunda la información y, potencialmente, les brindó herramientas valiosas para abordar y prevenir situaciones de violencia en el futuro. Este proceso de conexión personal con el tema subraya la importancia de brindar un espacio seguro y educativo para la discusión y la concienciación sobre la violencia y sus impactos en la vida de las personas.

# El Perdón



## **ÁREA: EL PERDÓN**

**Objetivo:** Incentivar los conocimientos del perdón mediante estrategias y actividades.

**Detalle:** El área está conformada por las sesiones 9,10 y 11, donde se desarrollaron actividades relacionadas. Cada sesión cuenta con el detalle del material que se utilizó y el respectivo procedimiento que tuvo.

### **SESIÓN N°9**

#### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó ¿cómo se sentían, después de la anterior sesión? a lo que algunas participantes mencionaron: *“me quedé pensando en el ciclo de violencia que nos explicó”, “busqué información sobre los otros tipos de violencia mencionados y me di cuenta de que en muchos lugares somos víctimas de violencia sin darnos cuenta”*.

La facilitadora agradeció a las participantes por sus comentarios y le mencionó que durante las tres sesiones se va trabajar con el perdón, así mismas como a las otras personas.

#### **“EL AUTOPERDÓN”**

**Objetivos:** Proporcionar conceptos básicos sobre el perdón.

**Materiales:** Ninguno

#### **Descripción de la actividad:**

Se inició preguntando a las participantes, ¿cuántas veces perdonaron a una persona? Las participantes comentaron: *“yo perdonó a alguien dependiendo la situación”, “yo realmente no perdono, me cuesta mucho tener que aceptar el perdón que me pide alguna persona porque a veces no lo siento sincero”, “yo no tengo la costumbre de perdonar”*

Seguidamente la facilitadora preguntó: ¿creen que es fácil perdonar? Algunas participantes respondieron: *“yo sí creo que es difícil perdonar, porque ya se pierde la confianza de la persona”, “para perdonar hay que ser fuertes, porque el perdón es una palabra fuerte”, “yo creo que es difícil, pedir perdón como el perdonar”*

Después de las respuestas de las participantes, la facilitadora mencionó: Perdonar es soltar, dejar ir lo que ya paso, aprender de lo que sucedió para hacernos cargo de nosotros mismos, sensibilizarnos y continuar con nuestra vida con la enseñanza que dejó el pasado.

Se preguntó a las participantes ¿cuántas veces nosotras nos pedimos perdón? ¿Cuántas veces nos dijimos discúlpame, perdóname por permitir esas cosas? Algunas participantes mencionaron: *“la verdad que yo nunca me puse a pensar en eso”, “yo recuerdo que algunas veces me pedía perdón, pero después dejé de hacerlo”, “yo no acostumbro a pedirme perdón creo que nunca pensé que tenga que hacer algo importante”*

La facilitadora complementó: 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.

Seguidamente la facilitadora explicó que existen algunos pasos que se debe de seguir para poder perdonarnos:

- Hacer consciencia, de que se cometió un error, nos ayuda a volvernos honestos con nosotros mismos sobre las acciones que tomamos. Reconocemos nuestras acciones.
- Lo que no se debe de hacer es un falso perdón, donde excusamos nuestras conductas, las justificamos, minimizamos, negando la necesidad de cambio.
- Al aceptar que fallamos, debemos dejar de creer que por fallar somos malas personas. En este punto debemos aceptar la idea de que nadie es perfecto y todos suelen errar, en las decisiones que se toma o las conductas que se tiene.
- Vencer el miedo a empezar de nuevo, cuando aprendes a perdonarte a ti misma no solo aprendes a vivir con el pasado (que siempre va estar allí y no se cambiará, ya que no existen las máquinas del tiempo), sino que también implica tratar de aprender de esa experiencia.

- Aprender de lo que ocurrió y asumir la responsabilidad por lo sucedido es fundamental, ya que cuando logramos hacerlo, nos ayuda a evitar cometer el mismo error en el futuro y a ser más precavidos en otras circunstancias. En vez de pensar en el pasado, hay que enfocarse en el presente y prepararse para el futuro. ¡Recordemos que el pasado NO define quienes somos!

La facilitadora preguntó a las participantes si desean comentar de lo que se mencionó, algunas participantes comentaron: *“realmente nunca me había puesto a pensar lo importante que es el auto perdón”*, *“para que nos pidamos un verdadero perdón, como usted mencionaba antes debemos hacerlo con un autoanálisis”*, *“ya con lo que usted explicó, si me doy cuenta que me debo muchos autoperdones”*

## **ACTIVIDAD N°2**

### **PERDONATE A TI MISMO**

**Objetivos:** Fomentar al autoperdón

#### **Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras
- Basurero
- Parlante

#### **Descripción de la actividad:**

Para la actividad se colocó música de fondo que tenía sonidos de agua, de animales, para que se cree un ambiente más relajado.

Se procedió a entregar dos hojas a las participantes y se dio la siguiente consigna:

- En una hoja deben escribir actitudes y hechos que fueron humillantes, denigrantes o vergonzosos para ustedes.

Luego de que todas terminarán de escribir, se pidió a los participantes que comenten lo que escribieron si lo desean, algunas de ellas comentaron: *“en mi casa escuchaba que era una inútil, no servía para nada, mi exesposo me decía fea”*, *“desde que empezó a salir vitiligo, en el*



*colegio me decían que era un monstruo, me hacían sentir mal y cuando le contaba a mi papá me decía que yo exagero”, “a mi muchas veces el papá de mis hijos me decía que yo no voy poder ser nada, porque no acabé el colegio”, “me decía sos vieja, no sabes ni escribir que vas a saber tú algo”, “de mí, mis hermanos me decía que soy amargada, egoísta que porque yo trabajo me creo mucho y no les ayudo económicamente”*

La facilitadora agradeció que compartieran lo que escribieron y les indicó que rompan la hoja en trozos pequeños hasta que ya no puedan y lo depositen en el basurero que se encontraba al centro. y mientras lo hacían, se les pidió que repitan en su mente ¡Rompiendo la hoja, dejó ir todas las palabras que me afectaba que estaban escritas en ella!!

Seguidamente les dio la siguiente consigna:

- En la otra hoja, deben escribir las actitudes y acciones que desean mejorar, para no volver a permitir que les digan ese tipo de palabras denigrantes.
- También, se pidió que esas hojas las guarden y las lean cada vez que puedan, para empezar a trabajar en ellas.

Y se les preguntó si desean compartir las actitudes o acciones que escribieron, algunas participantes mencionaron: *“trabajar más en mi autoestima”, “ser más segura para que esas palabras no me afecten”, “no voy a permitir a nadie que me vuelva hablar así”*

Para finalizar la actividad, la facilitadora leyó en voz alta la siguiente reflexión:

*“Perdonarte a ti mismo, es aceptar con humildad tu condición real de ser humano”*

*¡Reconoce que no eres perfecto y que puedes mejorar!*

*El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió. - Madre Teresa de Calcuta.*

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **PERMÍTETE PERDONAR**

**Objetivos:** Conseguir el perdón a través de afirmaciones positivas.

**Materiales:**

- Parlante
- Computadora

**Descripción de la actividad:**

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

**Autor:** Motivación Online.

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=3RCJAhZ1vys>

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

Una vez finalizado el video se les pidió que abran los ojos lentamente y puedan compartir cómo se sintieron después de escuchar estas afirmaciones. Algunas participantes mencionaron: *“me gustaron mucho las frases que decían en el video”, “yo me quedo con la frase que dice, perdona es vivir la vida”, “cada afirmación la sentía desde muy adentro, no sé si era porque el video me transmite tranquilidad o no, pero me gustó”, “el video tenía bonitas frases, me gusta mucho la que dijo al principio, elijo perdonar y perdonarme”*

La facilitadora les comentó: no sé si se dieron cuenta, pero las afirmaciones se repiten cuatro veces, y eso tiene dos finalidades, mientras más escuchamos una palabra o una frase más la internalizamos y se queda en nuestra mente.

Las palabras son palabras, pero nosotras le damos un significado y valor a esa palabra, por eso hay palabras que nos generan más sentimientos que otros, por el valor que le damos en nuestras vidas, y este video lo que quiere es que ustedes le den un buen valor a cada frase que menciona, para que lo internalicen y se quede en su mente. Y la otra finalidad del video, es la música de fondo y el tono de voz que te transmite tranquilidad y comodidad por las afirmaciones que se va mencionando.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de finalizar la sesión, la facilitadora preguntó a las participantes, ¿qué les pareció la sesión?, ¿desean comentar algo?

Algunas participantes mencionaron: *“me gustó mucho las actividades que realizamos, creo que es muy importante que tener en cuenta que nosotras también necesitamos perdonarnos, gracias licen”, “me gustó mucho que nos explique por qué es importante perdonarse, como usted dice estamos más acostumbradas a pedir y que nos pidan perdón”, “el video me gustó mucho, lo quiero volver a escuchar”, “ahora sí quiero empezar a pedirme perdón, porque siento que me hace mucha falta”*

Para finalizar la sesión se pidió a las participantes que se dieran un fuerte abrazo ellas mismas, y digan en voz alta “(su nombre) te pido perdón, por todo el daño que permití que te hiciera, a partir de ahora te voy a cuidar y proteger más”.

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

### **Observaciones:**

Se pudo notar que algunas participantes, al compartir sus experiencias y comentarios durante la sesión, comenzaron a derramar lágrimas, ya que se dieron cuenta de la importancia que tiene el pedir perdón a uno mismo.

Mientras se explicaba el tema, las participantes se dieron cuenta de la relevancia de pedir perdón, donde no solo exploraron su dimensión personal de sus acciones, sino también el impacto que estas pueden tener en sus relaciones y en la sanación de heridas emocionales.

Las lágrimas que se derramaron durante la sesión testimonian la carga emocional que llevaban consigo, y la liberación de esas emociones puede ser el primer paso hacia una mayor comprensión, sanación y transformación personal.

## **SESIÓN N°10**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó ¿cómo se sentían, después de la anterior sesión? a lo que algunas participantes mencionaron: *“La sesión anterior me dejó pensando en muchas cosas que dejé que me ocurrieran”, “después de la última sesión, llegando a mi casa me di un abrazo como usted nos enseñó y me pedí perdón antes de dormir, sentida que me hacía falta eso”, “yo empecé a sentirme tranquila, creo que también necesitaba escuchar un perdón mío”*

La facilitadora, agradeció a todas las participantes por compartir cómo se sintieron y se les comentó: En la anterior sesión pudimos ver y entender lo importante que es pedirnos perdón, ahora en esta sesión vamos a ver la importancia que tiene que nosotras perdonemos a las demás personas.

### **“JUGUEMOS A LAS ATRAPADAS”**

**Objetivos:** Asimilar la carga emocional que se tiene al no perdonar.

#### **Materiales:**

- Mochila llena de cosas en su interior.
- Pelota.

#### **Descripción de la actividad:**

Esta actividad se inició indicando que se va a trabajar realizando un juego donde se va lanzar la pelota cuatro veces y deben de agarrarla.

Se dio la siguiente consigna:

- Se lanzará la pelota dos veces, y deben atraparla de pie.
- Después, se volverá a lanzar la pelota dos veces, y deben atraparla en cuclillas o agachadas.

Seguidamente se le pidió a la participante que se coloque la mochila, y de la misma manera se siguió la consigna anterior.

Esto se realizó dos veces con todas las participantes. Después la facilitadora hizo las siguientes preguntas:

¿Cómo se sentían agarrando la pelota antes de tener la mochila puesta? Algunas participantes mencionaron: *“Sin la mochila se sentía bien, un poco incómodas agachadas por las rodillas, pero se sintió bien”*, *“sin la mochila se podía agarrar la pelota sin dificultad, ya con la mochila era más complicado por el peso”*, *“si yo también sin la mochila agarré bien la pelota, con la mochila era incómodo, porque se iba a un lado y al otro”*, *“tener la mochila en el hombro, era un peso demás”*

Seguidamente se preguntó ¿Cómo creen ustedes que se relaciona esta actividad con el perdón? Algunas participantes mencionaron: *“la verdad que no se licen”*, *“por más que lo pienso, no halló una relación”*, *“no se licen”*

La facilitadora mencionó: Pensemos que dentro de la mochila guardamos todos los sentimientos y emociones que tenemos al no perdonar a una persona, ¿va pesar poco nove?, ahora pensemos que estos sentimientos y emociones se multiplican por la cantidad de personas que no perdonamos, la mochila va a pesar más y más. Esa similitud se hace de esta actividad con el perdón.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **¡SOLTAR EL DOLOR!**

**Objetivos:** Aprender a soltar lo que duele.

**Materiales:** Ninguno

#### **Descripción de la actividad:**

Después de la anterior actividad la facilitadora explicó:

El rencor, el odio y el coraje son como enfermedades que nos afectan y nos paralizan, robándonos la felicidad, amargando nuestra existencia, provocando dolor, frustración y perturbando la armonía y la paz en nuestro entorno. Con el tiempo, todos estos sentimientos y emociones negativos pueden manifestarse en síntomas físicos.

Seguidamente se pidió a las participantes que mencionen algunos daños que causa o creen que llega a causar el no perdonar, algunas de las participantes mencionaron: *“Duelen los*

*hombros”, “la espalda también”, “también puede doler la cabeza, por pensar en el odio que se le tiene a la persona cuando se lo ve”*

Así mismo la facilitadora mencionó, si recordamos la referencia hecha anteriormente con la mochila, el acto de guardar sentimientos negativos al no perdonar a esas personas es similar a cargar una mochila extremadamente pesada a lo largo de toda la vida, llena de cosas que no nos sirven y que nos impiden avanzar.

El perdonar tampoco implica que estamos quitando la culpa a la persona que nos lastimó. Más bien, al contrario, si decidimos perdonar, es porque no queremos cargar con esas emociones negativas que nos hacen daño. No se trata de hacerles un favor a ellos, sino de cuidarnos a nosotras mismas.

Por eso un secreto infalible para quitar esos sentimientos de nuestra vida es el perdón y en algunos casos la reconciliación, porque son caminos que nos ayudan a restaurar nuestro significado de vida, nuestra seguridad y nuestra capacidad de socializar con los demás.

Perdonar es liberarnos de sentimientos negativos que son un estorbo en nuestra vida, que nos roban la paz interior y que provocan muchas enfermedades. ¡Es vaciar la mochila!

Antes de finalizar la actividad, se les preguntó a las participantes si deseaban hacer algún comentario acerca de lo discutido o expresar alguna opinión. Algunas participantes mencionaron: *“yo creo que nos cuesta mucho perdonar, porque hay personas que no se lo merecen, pero como usted dijo, si decidimos perdonar no es por hacerles un favor a ellos, sino porque nosotras no merecemos cargar con eso”, “viéndolo de la manera en que usted lo explico, si se llega a entender por qué es importante perdonar”, “pero licen el perdonar también lleva su tiempo, no creo que se pueda dar de la noche a la mañana”*

La facilitadora mencionó: Se acuerdan de la sesión anterior, donde les menciona que el video se repite cuatro veces, para que se llegue a internalizar las afirmaciones, para el perdón es igual, como usted mencionó, lleva su tiempo porque tiene que pasar por un proceso de internalización, para que el perdón se sienta verdadero.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **SUELTO LO QUE NO ME SIRVE**

**Objetivos:** Logren relajarse y soltar su dolor

**Materiales:**

- Parlante
- Computadora

**Descripción de la actividad:**

Para la actividad se colocó música relajante donde solo se escuchaba la melodía.

Se pidió a las participantes que se sienten cómodamente y cierren los ojos,

Se dio la siguiente consigna:

- Van a inhalar y exhalar (repetir 3 veces) dejando que su cuerpo se relaje.
- (En un tono pausado, se indicó) Deben colocar su concentración a cada parte del cuerpo que se les vaya mencionando:

Sientan sus pies... las pantorrillas... deben de sentir los muslos pesados... el vientre relajado... la espalda relajada... los pulmones... como va latiendo su corazón... sentir el rostro... dejar que el cerebro no piense en nada.

Después de unos minutos se les pidió que imaginen a una persona que les ofendió y se les dio la siguiente consigna:

- Empezarán a decirle en su mente todo el daño que les causó. Que no podían defenderse... que abusó de su autoridad... que no debió meterse en su vida... etc. Si desean pegarle, sacar toda su ira, su coraje, sus frustraciones en contra de esa persona.
- Luego comenzaran a decirle que ya no va a permitir que les siga haciendo daño... que ya tomaron la firme decisión de nunca más dejarse ofender por él o ella... Díganle que le perdonan de corazón, que ya no le guardarán resentimiento... Que sienten la paz en su interior.

Se pidió que vayan abriendo lentamente los ojos y repitan en su mente: ya no son la misma persona, siento alegría de no cargar con un peso innecesario en mi vida.

Así mismo se les indicó que se den un abrazo fuerte ellas mismas y se sientan felices, porque ya empezaron a soltar esa carga tan pesada.

Para culminar con la actividad, la facilitadora les pidió que compartan cómo se sienten, qué les pareció la actividad. Algunas participantes mencionaron: *“me gustó mucho poder desahogarme aunque sea en mi mente”, “yo lo imaginé riendo como siempre lo hacía cada vez que el decía algo, pero cuando mentalice que no volveré a dejar que me haga daño me sentí más segura y no me incomodaba esa sonrisa fea que ponía”, “a mi me costó mucho poder imaginarla, porque solo le vi dos veces, pero después me imaginé a él y empecé a decirle todo lo que sentía de ella y de él”, yo me imaginé a toda mi familia en mi sala y les dije todo lo que me lastimaron, me gustó mucho la actividad”*

La facilitadora agradeció a las participantes por compartir su experiencia.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de realizar el cierre de sesión se mostró el siguiente video.

**Autor:** Yael Naim

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=9nVeTo03Ge4&t=3s>

**Descripción:** El fin del video fue de incentivar a que cada persona se muestre tal y como es, se relacione más con el entorno, fije objetivos, se cuide emocional y físicamente.

Después de ver el video, se preguntó ¿qué fue lo que más le gustó de las cosas que se mencionan en el video? Algunas participantes mencionaron: *“me gusta mucho que nos motivó a seguir adelante con nuestras cualidades”, “a mí me gustó la mayoría de su frase porque para mí fueron motivadoras”, “tenía frases que te hacen pensar que a pesar de todo hay que seguir adelante”, “su musiquita fue pegajosa para mí, sus frases igual me gustaron”*

¿A partir de ahora empezarán a trabajar en el perdón, para soltar emociones negativas? Algunas participantes mencionaron: *“yo creo que sí, porque ahora puedo entender porque estoy muy tensa y siempre me duelen los hombros, quizá sea por todo el rencor que le guardo”, “yo también, pero será de poco a poco”, “como le dije la anterior sesión, yo perdono de acuerdo a la circunstancia, pero si lo voy a intentar”, “a mí me va llevar mucho tiempo, pero lo voy hacer por mi bien, porque me merezco estar tranquila y en paz”.*

Al finalizar la participación se preguntó si desean argumentar o comentar algo más de lo que se pudo trabajar en esta sesión, al ver que no había comentarios, la facilitadora realizó la despedida dando gracias de su participación y comentarios que compartieron durante la sesión.



## **Observaciones:**

Cuando se llevó a cabo la segunda actividad y la facilitadora comenzó a tratar el tema del perdón, se notó cierta resistencia entre las participantes. Les resultaba un tanto impactante tener que considerar perdonar a la persona que más les había lastimado, ya que implicaba enfrentar emociones profundas y dolorosas. Sin embargo, a medida que se aclaró que el perdón no se otorgaba en beneficio de la persona que les hizo daño, sino como un acto de sanación para ellas mismas, se comenzó a ver un cambio en la expresión de las participantes. Al entender que el perdón era un acto de liberación y autocompasión, se relajaron y comenzaron a mostrarse más tranquilas.

En la tercera actividad, al indicarles que debían imaginar a la persona que les había herido y expresar todo lo que deseaban decirle, se observó que algunas participantes comenzaron a llorar, lo que indicaba que, a pesar del proceso de sanación en curso, todavía les resultaba increíblemente difícil confrontar a sus agresores.

Al finalizar la sesión, algunas participantes mencionaron que les resultaría difícil perdonar a las personas que les habían causado daño, pero que estaban dispuestas a hacer el esfuerzo interno necesario para encontrar mayor tranquilidad.

## **SESIÓN N°11**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó ¿cómo se sentían, después de la anterior sesión? a lo que algunas participantes mencionaron: *“A mí me gustó, porque me fui más relajada, sentí que me quité un peso de encima”*, *“realmente me ayudó a desahogarme, de tantas cosas que quería decirle y no podía”*

### **“RAZONES POR LAS QUE PERDONAMOS”**

**Objetivo:** Comprender las razones del perdón

### **Materiales:**

- Video

- Computadora
- Parlante

**Descripción de la actividad:**

Se pidió a las participantes que mencionen algunas razones por la que decidimos perdonar, algunas de ellas mencionaron: *“como usted dijo la anterior sesión, perdonamos para quitarse todas las emociones negativas que tenemos encima”, “también para sentirnos más tranquilas”, “para no cargar con todas esas emociones que solo nos pueden causar enfermedades”*

Seguidamente la facilitadora implementó: también el perdonar nos permite responsabilizarnos de nuestras emociones, porque logramos desprendernos de esa cadena que nos ata a alguien o algo.

Se procedió a mostrarles un video.

**Autor:** Jesús Marina Clavería

**Link:**[https://www.youtube.com/watch?v=bg1hbiqjF3U&ab\\_channel=Jes%C3%BA%20MarinaClaver%C3%ADa](https://www.youtube.com/watch?v=bg1hbiqjF3U&ab_channel=Jes%C3%BA%20MarinaClaver%C3%ADa)

**Descripción del video:** El video trata de una conversación previa a una entrevista que se hizo a Irene Villa quien perdió sus piernas a los 12 años, por un atentado terrorista donde estuvo ella y su mamá.

Después de ver el video, se pidió a las participantes que puedan mencionar que les llamó la atención del video, si están o no de acuerdo sobre lo que menciona, qué reflexión les deja el relato de Villa.

Algunas participantes comentaron: *“me llamó mucho la atención que ella dice que no necesita saber quiénes son los responsables, porque eso no va cambiar nada”, “a mí me sorprende que ella que les perdono aunque no les conozca para ser feliz”, “me llamó la atención que dice que el perdonar ella lo llama egoísmo, pero yo supongo que es como usted dijo la anterior sesión, porque no merecemos cargar con esas emociones que enferman, es más como cuidarnos”, “me gusta lo que mencionó el reportero, perdonar para vivir”, “el video me gustó mucho, me asombra la valentía que tuvo la señora para perdonar a los terroristas, porque normalmente si nos hacen algún daño nosotros queremos saber quién fue y vengarnos, pero*

*ella menciona que no es necesario y creo que es así porque al querer buscar venganza nosotras nos lastimamos más”*

Así mismo la facilitadora agradeció, por sus comentarios e indicó, si se dan cuenta Irene Villa también nos hace dar cuenta que al perdonar rompemos el victimismo, que nos hace sentir que no podemos seguir adelante a pesar de todo en nuestras vidas, por tener las creencias erróneas de que no tenemos la capacidad para ejercer influencia positiva en nuestra vida, de poder controlar y cambiar nuestras emociones.

El perdonar, nos ayuda a crecer como personas, cuando aceptamos lo que sucedió y que no va cambiar, solemos crecer psicológicamente, incluso ante situaciones extremas como violaciones, atentados terroristas, guerras o torturas, al perdonar y soltar todas las emociones negativas nos ayuda que nuestro crecimiento personal sea más rápido.

Pero todo lleva su tiempo, como mencionamos en la sesión anterior, porque cada persona tiene un proceso distinto de sobrellevar las situaciones, tampoco significa que si no perdonamos a alguien vamos a hacer las cosas mal, ¡no es así! Más bien, debemos ser conscientes de que, al perdonar, encontramos una mayor tranquilidad.

También permite que crezcamos emocionalmente, porque lo bueno de perdonar no es solo que logramos descargar esas emociones negativas, sino que también comenzamos a generar emociones positivas como el amor, la serenidad o la alegría que provocará un maravilloso efecto dominó en nuestras vidas.

Para finalizar la actividad la facilitadora, pregunta a las participantes si desean mencionar algo de lo que se habló, alguna de ellas mencionó: *“con el video, me voy a dando más cuenta de lo importante que es perdonar, más que todo por mí”, “yo igual licen, pero como usted dice, es un proceso por el que debo atravesar para que mi perdón sea genuino”*

La facilitadora agradeció a las participantes por sus comentarios.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **ACONTECIMIENTOS VITALES**

#### **Objetivos:**

- Identificar momentos vitales del pasado y analizar por qué los recordamos.

- Reflexionar acerca de cómo nos comportamos y actuamos ante determinadas situaciones.
- Promover el perdón ante distintas circunstancias.

**Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras

**Descripción de la actividad:**

En esta actividad se entregó hojas a cada participante y se les dio la consigna:

- Deben describir 3 acontecimientos buenos o malos del pasado que hayan sido significativos en su vida.
- Después de escribir deben reflexionar acerca de estos sucesos importantes, respondiendo las siguientes preguntas: ¿por qué considero importante este 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?

Después de unos minutos se indicó a las participantes que debían escoger uno de los tres acontecimientos significativos y si desean lo podían compartir con el grupo. Algunas participantes mencionaron:

*-“Yo escogí, cuando me fui de mi casa a vivir con el papá de mi hijito, a la casa de él, yo me fui pensando que viviría más tranquila ahí, pero no fue así, porque cada fin de semana su familia tomaba y el papá de mi hijo salía a tomar con ellos, yo apenas salía a comer y me volvía a entrar a mi cuarto porque mi bebé era pequeño aun, tenía meses, ellos le decían que yo era una amargada, que no quería compartir con su familia, que quizá los veo como poca cosa por eso me comporto así, el papá de mi hijo se enojaba y discutimos mucho de eso, hasta que un día le dije que me voy a ir a mi casa porque ya no quería vivir así y no quería compartir con ellos, era porque mi bebé era pequeño y no le podía dejar solo. Respondiendo a las preguntas, ¿por qué considero importante este acontecimiento? porque puse en primer lugar a mi hijo que es lo más importante para mí y me di cuenta que a veces las familias son las que te perjudican y no te dejan crecer, o que formes tu propia familia bien. ¿Después de ese acontecimiento yo*

*me comporto de una manera diferente? Si, yo no voy a la casa de su familia de él, porque la última vez que fui, igual estaban tomando y sus hermanos me empezaron a decir que yo era una malagradecida, que yo solo estoy con él por su plata, y ellos saben muy bien que yo soy quien trabaja, así que los dejé de hablar y me dediqué a mi hijo.*

*¿Qué aprendizaje me dejó? a no confiar ciegamente en las personas, porque yo no creía que fueran así y ser más fuerte por mi hijito.*

*¿Qué temores me dejó? que le sigan metiendo cosas al papá de mi hijo y que él ya no quiera hacerse responsable de él y que formemos nuestra familia.*

*¿Me fortaleció en algún aspecto? Si porque ahora me dedico a trabajar más por mi hijo, no dejo que me afecten lo que digan las demás personas porque mi hijo es mi prioridad”*

*-“yo escogí la vez que mi esposo, me ahorcó estando yo en cama enferma con el tobillo fracturado, desde que nos vinimos a Tarija, él se volvió más violento por su mamá, ella se quejaba mucho de que yo le miraba feo, le hacía gestos, no sabía cocinar, de todo y de nada se quejaba, y una vez que me fracturé el tobillo empezamos a pelear más porque decía que no hacía nada y cómo iba hacer algo si no podía caminar, en una de esas veces que discutimos intentó ahorcarme y yo no podía defenderme, hasta que pillé mi muleta y le di con eso, le dije que es un cobarde porque me agrede cuando no puedo defenderme, que espere que me recupere bien y ahí va ver, hasta le voy a denunciar entonces el me empezó a tener miedo porque también le conté a mi suegro lo que me había hecho y él le retó. de las preguntas ¿por qué considero importante este acontecimiento? Porque le puse un alto a su violencia, y me sentí apoyada por mi suegro.*

*¿Después de ese acontecimiento yo me comporto de una manera diferente? sí, ya no dejo que ni me levante la voz frente a los niños, además que en mi heladera puse el violentómetro que nos regaló y ya con eso más se está empezando a controlar.*

*¿Qué aprendizaje me dejó? que nosotras podemos terminar con la violencia, solo es cuestión de que estemos seguras de ya no volver a permitirlo*

*¿Qué temores me dejó? Ninguno ... ¿Me fortaleció en algún aspecto? si, me siento un poco más segura en mi casa, puedo comentar lo que yo quiera sin miedo a que me digan algo”*

(Hubo más relatos por parte de las participantes, pero solo se seleccionaron dos debido a la extensión de las narraciones)

Para finalizar la actividad la facilitadora mencionó: a lo largo de nuestra vida existen acontecimientos que se vuelven significativos para nosotras, 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 a hablar de acontecimientos malos, muchas veces los recordamos con ira o rencor, porque la mayoría de las veces nosotras mismas nos llegamos reprochar o juzgar por lo que sucedió. Cuando a veces no tenemos la culpa de lo que pasó, pero seguimos siendo duras con nosotras mismas, haciendo más grande nuestra herida.

Para que empecemos a recordar sin estas emociones negativas, podemos ir haciendo las preguntas que se les dictó, de esa manera lograrán ver en qué les ayudó este acontecimiento malo.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **SILLA VACÍA**

##### **Objetivo:**

- Ejercitar el autoperdón

##### **Materiales:**

- Parlante
- Computadora

##### **Descripción de la actividad:**

Se colocó música con solo melodía de fondo.

Esta actividad se hizo por turno de las participantes, donde se les colocó una silla al frente a la participante y se dio la siguiente consigna:

- Imagine que su “YO” dolida y dañada está al frente de usted, sentada en esa silla y llegó el momento de que tengan una conversación.
- Seguidamente se le hizo las siguientes preguntas: ¿qué le diría a su “YO” dolida y dañada? ¿con qué palabras de aliento le haría sentir mejor? ¿cómo le pediría perdón?

Se le brindó el espacio y tiempo necesario para que puedan hacer la actividad.

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 (mencionaron su nombre) prometo que te cuidaré más, te voy a proteger y aprenderé a tenerte más paciencia, no dejaré que nadie te vuelva hacer daño” Se les brindó un tiempo para que puedan recomponerse de la actividad, después se pidió a las participantes que compartan cómo se sintieron qué les pareció.

Algunas participantes mencionaron: *“fue muy fuerte licen, porque jamás pensé que iba a quebrar de esta manera al hacer la actividad, siendo que en mi corazón necesitaba poder hablarme yo misma, no como las sesiones anteriores. esta sí me hizo soltar todo lo que tenía dentro”, “sinceramente al imaginarme a mí misma de esa manera tan frágil, golpeada, humillada, fue duro, porque ya tiempo que no quería pensar eso, pero siento que si lo necesitaba, porque me siento más tranquila ahora, ahora si puedo cerrar ese capítulo feo en mi vida”, “yo no aguanté las lágrimas desde el momento que me vi pequeña, sola sin que nadie me proteja, pero sé que ahora puedo protegerme yo, cuidarme como no lo hicieron y darme el amor que me merezco”, “para mi igual fue fuerte la actividad, porque no solo me imagine a mí misma, sino que también a mis hijos, por eso empecé también a pedirles perdón a ellos, porque se merecen que también lo haga, fueron muchas cosas que ellos tuvieron que ver y aun me duele”, “al principio me costó tener que imaginarme, porque no sabía cómo, hasta que usted colocó su chompa y empecé a decirle todo lo que necesitaba escuchar en esos momentos, quizá sea un poco tarde por la edad que tengo pero sé que mi niña está más tranquila y un poco orgullosa de que estoy empezando a trabajar en mí, para codearnos más, ay licen usted si que nos hace llorar”*

Por último la facilitadora, mencionó: pido disculpas si les hice recordar algo que ya habían dejado atrás, pero a veces necesitamos un cierre para poder continuar y qué mejor manera de hacer el cierre con su “YO” dolida y dañada, para que empecemos a trabajar en su autoestima, es doloroso, les entiendo, se notó que algunas les costó más que a otras, pero yo creo que ahora si van a poder seguir adelante, sin reprocharse por lo que no se cuidó en su momento y si alguna de ustedes piensa que no lo logró hacer el cierre del todo, podemos realizar la actividad de nuevo de manera individual.

Como ya habíamos mencionado que el auto perdón es un proceso que necesita de un autoanálisis, donde logremos identificar nuestras emociones y qué las causó, qué hizo que me sienta culpable o tenga un auto resentimiento, después hacemos la asimilación de todo lo que identificamos, poco a poco vamos haciendo la aceptación de lo sucedido, por último se pide perdón a su “YO” lastimado, reconociendo el valor que tenemos como persona, fomentando la autocompasión y reconciliándome conmigo misma para ir sanando mis heridas poco a poco.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de realizar el cierre de la sesión se preguntó a las participantes ¿qué les pareció las actividades que se realizaron? o si desean comentar algo de lo que se trabajó. Algunas participantes mencionaron: *“fue bonita la sesión de hoy licen, aunque nos hizo llorar”*, *“como usted dijo creo que necesitábamos hacer un cierre con nuestro yo del pasado, para poder seguir, eso quizá a todas no se nos revolió las emociones”*, *“realmente hablar del perdón y auto perdón es más complicado, porque a veces más nos enfocamos en las heridas que tenemos y nos ayudamos a sanar”*, *“fue una experiencia bonita, la que realizamos hoy licen, a veces nos cuesta soltar muchas cosas que sentimos, gracias por ayudarnos”*, *“ahora si me siento tranquila después de la última actividad que hicimos”*

Por último, la facilitadora, agradeció a las participantes por compartir sus comentarios en la sesión y mencionó que cuando tomamos la decisión de perdonar, también nos estamos deshaciendo de algunos sentimientos negativos, como la ira, el enojo, la venganza, el miedo que solo nos estancan en nuestro proceso de vida, ya que al momento de sentirlos nos consume las ideas positivas que nos ayudan a progresar.

Así mismo se recomendó que realicen estas dinámicas en sus casas, para poder identificar las situaciones buenas y malas que les hicieron cambiar e ir sanando poco a poco con el autoperdón.

### **Observaciones:**

En la primera actividad, algunas de las participantes se sorprendieron con el video que se mostró, especialmente por las reflexiones sobre el perdón de la mujer entrevistada.

En la segunda actividad, se mostraban tranquilas y, en cierta medida, orgullosas de las respuestas que fueron dando a las preguntas que se hicieron, así mismo se dieron cuenta de que



la situación por la que atravesaron les había impulsado a realizar cambios positivos en sus vidas. Algunas mencionaron haber establecido límites en sus relaciones de pareja, mientras que otras optaron por cambiar su forma de pensar y relacionarse con personas que las menospreciaban.

En la tercera actividad, al principio se notó cierta tensión en las participantes cuando se les pidió que se imaginaran “a su yo más dolida y vulnerable”. A medida que avanzaba la actividad, algunas comenzaron a derramar lágrimas al escuchar sus propias palabras y al ver las reacciones de sus compañeras. La empatía entre el grupo se hizo evidente, ya que muchas de ellas compartían una profunda comprensión de las heridas emocionales que habían experimentado.

Al finalizar la actividad, la facilitadora brindó el apoyo necesario a las participantes, alentándolas a darse un fuerte abrazo a sí mismas. Les recordó que eran mujeres muy fuertes por enfrentar el desafío de la actividad.

### **Conclusiones del área:**

Durante esta área, se abordaron temas relacionados con el perdón y el auto perdón, donde las participantes, a lo largo de las sesiones, comprendieron la relevancia de pedir perdón a sí mismas. Esto se reflejó en la emocionalidad de la primera sesión, donde algunas derramaron lágrimas al darse cuenta de la importancia de este proceso para la sanación personal.

A medida que se exploraba el tema del auto perdón, las participantes tomaron conciencia de que este acto no solo tiene un componente personal, sino que también puede tener un impacto positivo en sus relaciones y en la sanación de las heridas emocionales.

Al llevar a cabo ciertas actividades de autoperdón, las participantes también manifestaron emociones de tristeza. Imaginarse “a su yo más dolida y vulnerable”, para pedirse perdón, les evocó recuerdos de cómo se sentían después de la violencia sufrida por sus parejas o recordaron a sus hijos a quienes también les pedían perdón.

Por parte del perdón a los demás, se observó una resistencia inicial por parte de las participantes al considerar el perdón hacia quienes les habían herido. Sin embargo, esta resistencia disminuyó a medida que se aclaró que el perdón era un acto de sanación para ellas mismas, lo que les permitió relajarse y sentirse más tranquilas, donde también puede ayudarlas a liberar la carga emocional y contribuir a una mayor comprensión y transformación personal.

Al hacer la actividad que implicaba imaginar a la persona que les había herido y expresar sus sentimientos, generó un espacio de profunda emoción. Algunas participantes comenzaron a llorar, lo que indicaba aún la dificultad de confrontar a sus agresores. Sin embargo, estas lágrimas también demostraron la valentía de poder realizar la actividad, al finalizar algunas participantes expresaron que les resultaría difícil perdonar a quienes les habían causado daño, pero estaban dispuestas a realizar el esfuerzo interno necesario en busca de mayor tranquilidad. Este compromiso con la sanación personal resalta la fuerza y la determinación de las participantes.

# La Autoestima



## **ÁREA: AUTOESTIMA**

**Objetivo:** Fomentar la autoestima y la autonomía a través de actividades lúdicas y recreativas.

**Detalle:** El área está conformada por las sesiones 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18 donde se desarrollaron actividades relacionadas la autoestima. Cada sesión cuenta con el detalle del material que se utilizó y su respectivo procedimiento.

### **SESIÓN N°12**

#### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia.

Seguidamente, la facilitadora explicó que a partir de esta sesión y las próximas seis, se va trabajar en el desarrollo de la autoestima. Donde se les proporcionarán herramientas para ayudarles a aumentar su autoestima, su autoconcepto, a sentirse más seguras con ellas y con su aspecto físico, además de reconocer y fortalecer sus cualidades. Para lograr esto, también es importante que puedan realizar estas actividades en sus hogares.

#### **“ORDENEMOS LA FRASE”**

**Objetivo:** Reforzar la autoestima a través de frases.

#### **Materiales:**

- Frases separadas (Ver anexo 11)
- Hojas
- Marcadores

#### **Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad, otorgando sobres con frases a cada participante y se dio a la siguiente consigna:

- Deben construir las frases que se encuentran en el sobre, lo más rápido posible.

- Seguidamente deben leer la frase que le tocó y comentar qué les hizo sentir y qué les transmite.

Algunas participante mencionaron: *“La frase que me tocó es, me esforzaré en amar mis complejos y aceptar todo aquello que me hace sentir insegura, esta frase me hace pensar que debo aprender a quererme tal cual como soy”, “a mí me tocó, partir de hoy, tomaré las mejores decisiones que pueda para ser feliz conmigo misma, a mí me hace pensar que debo escucharme yo antes que a los demás en las decisiones que tomo”, “me tocó, cuando las cosas cambian dentro de ti, las cosas cambian alrededor de ti, a mí me hizo recuerdo a la lectura que hicimos en las primeras sesiones donde decía empiezo por mí para que las cosas cambien, y vimos que es así porque debemos saber qué es lo que realmente queremos para fijarnos un objetivo y no dejar que nada ni nadie nos haga cambiar eso”, “Riégate de amor propio y verás lo bonito que floreces, esta frase me gustó mucho, porque solemos escuchar que debemos hablarnos con amor y tratarnos con comprensión, aunque a veces nos cuesta hacerlo”*

Después de compartir las frases, se solicitó a las participantes que reflexionaran por un momento en otras frases, las cuales debían escribir y decorarlas, al finalizar deben de compartir con el grupo su frase.

Algunas participantes mencionaron: *“La vida te pone obstáculos, tu reto es superarlos”, “mira que te mando que seas fuerte y seas valiente, no temas ni desmayes, que Jehová tu Dios estará contigo donde quiera que vayas”, “entrena tu mente para que sea capaz de ver lo bueno de cada situación”, “Debería ser más positiva, la vida se ve de mejor manera”, “me esforzaré para sacar lo mejor de mí, la vida se vive mejor cuando vives un día a la vez”*

Para concluir la actividad, la facilitadora agradeció a las participantes por escribir esas frases. Estas serán colocadas en el salón, y cada vez que asistan a las sesiones, podrán leerlas, lo que les servirá de mayor motivación.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **TRABAJAREMOS EL AUTOESTIMA**

**Objetivo:** Desarrollar el tema del autoconcepto y la autoestima.

**Materiales:** Ninguno

### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad explicando que la autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos que tienen las personas de sí mismas. y que es muy importante para la base de superación personal y del éxito de cualquier persona.

Por otro lado, la autoconfianza implica sentirse segura de sí misma, del talento que se tiene a base de sus capacidades y virtudes.

Seguidamente se explica que existen tres niveles de la autoestima:

- **Autoestima alta.** También llamada autoestima positiva, es el nivel deseable para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades y pueda enfrentarse a los inconvenientes de forma resolutiva.
- **Autoestima media.** Esta autoestima media o relativa supone cierta inestabilidad en la percepción de una misma. Si bien en algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, a sentirse totalmente inútil debido a factores variados, pero especialmente a la opinión de los demás, como también reconocer sus capacidades y virtudes, llegando a aceptarlas hasta construir una autoestima alta.
- **Autoestima baja.** Se trata de un estado de autoestima que debemos evitar en nuestro camino hacia la felicidad. ya que va acompañada de algunos términos como incapacidad, inseguridad y fracaso, donde la persona no se siente capaz de realizar nada para mejorar su vida.

Luego se solicitó a las participantes que expresaran cómo creían que las personas se comportan según los niveles de autoestima que se acaban de explicar. algunas participantes mencionaron: *“En la autoestima baja, yo creo que se sienten mal con ellos mismo, no se aceptan como son, en la alta es todo lo contrario, se aceptan, se quieren y en la media, no sé”, “muchas veces dicen que en la autoestima baja, las personas se sienten depresivas, sin ganas de nada, en cambio en la autoestima alta, se sienten alegres, felices, seguras y en la autoestima media, debe ser que tienen inseguridades pero deben trabajar en ellas”, “yo igual creo que en la autoestima media, las personas pueden sentirse un poco inseguras, un poco incapaces de hacer lo que desean, pero buscan la forma de trabajar en ello, en la autoestima baja, yo me acuerdo*

*que cuando me separé de mi pareja no quería ni comer, solo dormía y si estaba despierta lloraba, no le veía sentido a nada”*

Al concluir los comentarios de las participantes, la facilitadora agradeció por sus aportaciones y procedió a explicar la escalera de autoestima.

- **Auto reconocimiento:** como dice la palabra es reconocerse a sí mismo, reconocer las necesidades, habilidades, potencialidades y debilidades, cualidades corporales o psicológicas que tenemos cada uno, hacer un análisis donde observar nuestras acciones, cómo actuamos, por qué actuamos de esa manera y qué sentimos.
- **Auto aceptación:** Es la capacidad que tenemos como humanos de aceptarnos como realmente somos, en lo físico, psicológico y social; aceptar cómo es nuestra conducta consigo mismo y con los otros. Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como forma de ser y sentir.
- **Auto valoración:** Refleja la capacidad que tenemos para evaluar y valorar las cualidades positivas de uno mismo, aquellas que nos satisfacen y enriquecen, haciéndonos sentir bien y permitiéndonos crecer y aprender. Implica reconocer y valorar todo aquello que nos haga sentir orgullosos de nosotros mismos.
- **Auto respeto:** Es expresar y gestionar de manera adecuada nuestros sentimientos y emociones, sin dañarnos ni culparnos. El respeto por uno mismo, reconocer nuestros deseos y necesidades, al entender lo que queremos y lo que necesitamos en la vida, podemos tomar decisiones que nos lleven a una mayor satisfacción y felicidad. Como también establecer límites saludables en nuestras relaciones y no permitir que los demás nos traten de manera inapropiada o irrespetuosa.
- **Auto superación:** Si la persona se conoce es consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla y fortalece sus capacidades y potencialidades, se acepta y se respeta; está siempre en constante superación, por lo tanto, tendrá un buen nivel de autoestima, generando la capacidad para reflexionar y comprender, tomar decisiones y resolver asuntos de la vida cotidiana, en el ámbito escolar, las relaciones con amigos, familiares, entre otros.

Para finalizar la actividad, la facilitadora preguntó a las participantes si desean comentar algo de lo que se habló, a lo que algunas de las participantes mencionaron: *“a lo que veo realizar la escalera de la autoestima, debe llevar tiempo, porque debemos de trabajar paso a paso”, “yo igual me imagino que debe de llevar su tiempo, sobre todo a las personas que tiene bajas autoestima”, “Pero yo creo que incluso si una persona tiene una autoestima alta, aún debe seguir trabajando en fortalecerla, cierto licen”*

Seguidamente la facilitadora complementó a los comentarios: Para mejorar nuestra autoestima, es importante comprender que es un proceso que lleva tiempo. No se logra de la noche a la mañana, ya que implica subir peldaño por peldaño en la escalera de la autoestima. Para las personas que tienen una baja autoestima, puede llevar un poco más de tiempo, pero esto no significa que sea imposible. Por otro lado, las personas con una autoestima alta tampoco están libres de caer en un nivel de autoestima medio, a veces esto sucede porque dejan de fortalecer su autoestima. Es esencial recordar que todos los días aprendemos algo nuevo, lo que puede cambiar nuestros gustos, capacidades y cualidades. Esto no implica que debemos obsesionarnos con autoanalizarnos constantemente, pero es beneficioso hacerlo ocasionalmente, ya sea semanal o mensualmente, se les va brindar algunas herramientas para que ustedes lo puedan hacer en sus casas.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **DINÁMICA VOLVER A DESCUBRIRSE**

##### **Objetivo:**

- Ampliar el conocimiento que cada uno tiene de sí mismo.
- Reconocer las cualidades, capacidades, valores y creencias que portamos.
- Reflexionar acerca de nuestras conductas y comportamientos en relación a cómo creemos que estamos constituidos.

##### **Materiales:**

- Hojas
- Lapicera



### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad repartieron hojas y lapiceras, seguidamente explicó: Solemos presentarnos frente a un grupo de personas brindamos siempre la misma información, como si estuviésemos completando un formulario oral, todos y todas, damos a conocer los mismos datos: nuestro nombre, la edad, estado civil, si tenemos hijos, dónde trabajamos, estudios alcanzados u otros logros. pero ahora lo vamos hacer distinto.

Se procedió a dar la siguiente consigna:

- Deben de una nueva presentación haciendo mención a cualidades, capacidades, valores o creencias. Como mínimo deben mencionar 3.
- No van a citar datos comunes como nombre, edad, sexo, constitución de la familia, estudios, etc.
- Tampoco se deben escribir rasgos físicos como alto, gordo, rulos, etc.

Después de unos minutos, se le pidió que se presenten de nuevo al grupo, mencionando lo que escribieron en las hojas. Algunas participantes mencionaron: *“yo soy responsable, alegre y soy evangélica”*, *“mis cualidades son respetuosa, amigable, me gusta aprender de todo un poco”*, *“soy buena haciendo postres, soy responsable y sincera”*, *“soy respetuosa, curiosa y amigable”*, *“me considero una persona creativa, un poco segura y me gusta mucho la lectura”*

Después de que las participantes terminaron de presentarse, se procedió a preguntarles:

¿Cómo se sienten al haber cambiado la forma tradicional de presentarse? ¿les resultó difícil escribir la presentación? Algunas participantes comentaron: *“A mi si me costó un poco, porque no sabía que escribir”*, *“creo que es una buena forma de cambiar nuestras presentaciones, pero sí un poco complicado, porque no sabía qué cualidades, ni virtudes colocar”*, *“a mí también me costó, estaba en blanco en las capacidades para colocar”*, *“me gustó, porque me hizo dar cuenta que me falta conocer mis cualidades o virtudes”*

Para finalizar la actividad, la facilitadora comentó: Se notó que les costó un poco porque la mayoría solo colocó 3 aspectos, esto nos hace dar cuenta que deben empezar a conocerse más ustedes mismas, hacerse un autoanálisis, así para las siguientes sesiones ya no colocaran tres aspectos, sino más.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de dar por finalizada la sesión, la facilitadora preguntó ¿Cómo se sintieron al darse cuenta que no se conocen en su totalidad? algunas participantes respondieron: *“mal, porque ahora me doy cuenta que por eso tengo baja autoestima”*, *“yo quedé sorprendida, porque según yo, me conozco bien, pero ahí veo que no es así”*, *“creo que es como una llamada de atención que nos damos licen, porque si deberíamos saber más nuestras cualidades o virtudes”*, *“yo igual me asombré licen, pero no me preocupó tanto porque usted al principio dijo que nos va dar distintas herramientas para que nos conozcamos”*

Por último, la facilitadora, mencionó: Así es conforme se vayan dando las sesiones se irán conociendo más, ya que el autoconocimiento es muy importante no solo para realizar cambios de superación, también nos ayuda a saber con claridad quiénes somos, nuestros gustos, deseos y sobre todo ver cómo nos gustaría que nos traten las demás personas, estas actividades pueden compartirlas en su casa, con sus hijo o amistades.

### **Observaciones:**

En la sesión realizada, las participantes se entusiasmaron al enterarse de que se llevarían a cabo sesiones centradas en el fortalecimiento de la autoestima. Este entusiasmo se reflejó claramente en la atención que prestaron en la explicación del tema a tratar en la sesión y su participación en la misma.

Durante la primera actividad, se pudo observar la concentración, la imaginación y dedicación que colocaron mientras escribían sus frases y las adornaban con un toque personal.

En la segunda actividad, de acuerdo a los comentarios y reacciones de las participantes, surgieron algunas dudas cuando se les explicó la escalera de la autoestima. La duda principal era, si debían trabajar todos los niveles de la escalera para elevar su autoestima y cuánto tiempo tomaría alcanzar cada uno. La facilitadora, atenta a las inquietudes, brindó aclaraciones y explicó que se trata de un proceso gradual que se irá abordando paso a paso a lo largo de las sesiones, lo que ayudó a disipar estas dudas, brindando así un entendimiento más claro del proceso.

En la tercera actividad, las participantes se dieron cuenta que les resultaba desafiante mencionar algunas de las cualidades o virtudes que poseían. Esto sirvió como punto de partida

para explorar y abordar más a fondo la autoimagen y la autovaloración, destacando la importancia de estas sesiones para el crecimiento personal y la construcción de una autoestima saludable.

## **SESIÓN N°13**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y solicitando que se registren en la lista de control de asistencia.

Así mismo se preguntó ¿cómo se sintieron durante la semana, después de la sesión?, algunas participantes comentaron: *“me sentí bien licen, solo que me di cuenta que no me conozco tanto, como me gustaría”*, *“yo me fui pensando que otras cualidades tengo”*, *“es increíble licen, como podemos decir más cualidades de otras personas que de nosotras mismas”*

### **¡Y UN DÍA EMPECÉ A QUERERME!**

**Objetivo:** Desarrollar la autoaceptación

**Materiales:**

- Computadora
- Parlante

**Descripción de la actividad:**

Se dio inicio a la actividad, con la indicación a las participantes de escuchar atentamente el video, ya que al finalizar se haría algunas preguntas.

### **¡Y UN DÍA EMPECÉ A QUERERME!**

**Autora:** Andrea Vegana – Escuela de amor

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=vXKEWC02C0A>

**Descripción del video:** En el video se destaca la importancia de prestar atención a los pensamientos y emociones incómodas, así como de establecer límites en las relaciones cuando se enfrentan a situaciones de maltrato o humillación. Se enfatiza la necesidad de

priorizar el autocuidado y el amor propio, además de reflexionar sobre cuántas veces se han dedicado a sanar a los demás antes que a sí mismas.

Al finalizar el video, se pidió a las participantes que puedan comentar ¿Qué les pareció el video? ¿Cómo les hizo sentir?, Algunas participantes mencionaron: *“me gustó mucho el video, me hizo pensar en las veces que prefiero ayudar a los demás a sentirse bien, aunque yo esté mal”, “a mí me gustó las primeras partes donde dice que nos hagamos caso, porque muchas veces por agradar a los demás o evitar peleas estamos en lugares donde no queremos”, “a mí me gustó el ejemplo que dio del perrito, porque yo sería incapaz de dejar que alguien lastime a mis hijos o un animalito mío, pero me di cuenta que no me cuido, como les llevo a cuidar a ellos”, “me gustó mucho el video licen, porque me hizo pensar en todas la veces que yo pude colocar un límite y no lo hice, ahora estoy empezando a trabajar en decir a las persona ¡no!, cuando algo no me gusta o no me parece lo adecuado”*

Para finalizar con la actividad se agradeció a las participantes por responder a las preguntas, seguidamente la facilitadora mencionó: Como mencionan el video, nos ayuda a reflexionar sobre la importancia del autocuidado, escucharnos a nosotras mismas antes que a los demás y establecer límites cuando sea necesario. Recordemos que la primera y la última persona que realmente llegaremos a conocer somos nosotras mismas, ya que pasamos todos los días con nosotras. Somos las únicas que notamos los cambios que experimentamos, cómo actuamos, qué nos molesta y qué nos gusta, por lo tanto, hay que empezar a cuidarnos más.

## **ACTIVIDAD N° 2**

### **HABLAREMOS DEL AUTORECONOCIMIENTO Y AUTOACEPTACIÓN**

**Objetivo:** Desarrollar los conceptos relacionados con el autoreconocimiento y la autoaceptación.

#### **Descripción de la actividad:**

Se inició explicando que la palabra autoconocimiento viene de las palabras: auto y conocimiento, lo que significa:

**Auto:** propio o por uno mismo.

**Conocimiento:** capacidad de comprender por medio de la razón.

Por eso se dice que es la acción de conocerse a sí mismo y para llegar a este autoconocimiento es necesario realizar 3 fases fundamentales:

- **Autopercepción:** la capacidad de percibirnos a nosotros mismos como individuos con un conjunto de cualidades y características.
- **Autoobservación:** es el reconocimiento de nosotros mismos, de nuestras conductas y de nuestras actitudes.
- **Autoaceptación:** es la capacidad del propio individuo de aceptarse tal cual es.

Así mismo se mencionó que el atravesar todo este proceso de autoconocimiento permite comprender y reconocer realmente quiénes somos, tomando en cuenta nuestras cualidades y características que nos representan.

También se indicó que la autoaceptación es fundamental para desarrollar el amor propio, ya que nos permite conocernos, entender nuestros pensamientos y emociones, y actuar de manera adecuada. Esto, a su vez, nos capacita para amarnos incondicionalmente, lo que es esencial para amar a los demás y a nuestro entorno.

Debemos recordar que nuestros pensamientos tienen un impacto real, por lo que el conocimiento de nuestra mente y habilidades de comunicación son esenciales, para poder comunicarnos mejor y tener un crecimiento interior, logrando un equilibrio armonioso en nuestra vida.

Antes de finalizar la actividad, se preguntó a las participantes si desean compartir o comentar algo de lo que se haya hablado. algunas participantes mencionaron: *“no licen, se entiendo muy bien lo que mencionó”, “yo entendí bien, que para llegar a autoreconocerse, debemos trabajar primero en cómo nos percibimos, después observar la forma en cómo nos comportamos con los demás y por último aceptarnos tal cual somos, con nuestros defectos también”*

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **EL AUTORRETRATO**

**Objetivo:** Mejorar nuestra autoaceptación

**Materiales:** Hoja con imagen de rostro.

### **Descripción de la actividad:**

En esta actividad la facilitadora les entregó unas hojas con una imagen de un rostro y dio la siguiente consigna:

- Van a imaginar que esa imagen es su rostro.
- Sobre la cabeza, van a escribir dos ideas que las consideraron guías en sus vidas. por ejemplo: aunque todo se vuelve un desafío, tú sigue adelante
- Sobre la boca, van a escribir dos frases o palabras que alguna vez hayan dicho y se arrepientan de haberlas pronunciado. por ejemplo: soy una tonta
- Sobre los oídos, van a escribir dos frases o palabras que hayan escuchado y las recuerden como palabras de satisfacción. por ejemplo: eres una persona que vale oro.

Después de unos minutos la facilitadora, pidió a las participantes que compartieran con el grupo lo que había escrito, algunas de ellas mencionaron: *“En la cabeza coloque lo que me decía mi abuelita, con la mirada al frente hija, que no todo es malo, y también me decía, todo lo que te propongas lo vas a lograr. En la boca coloque dos palabras que sabía decirme a mí misma, todo me sale mal, soy una inútil, pero ahora me doy cuenta que si algo me sale mal tengo que aprender de ello para no volver hacer lo mismo. En el oído coloqué lo que también me decía mi abuelita, eres inteligente hija, te ves muy bella”*

*-“Yo coloqué en la cabeza, con respeto uno llega lejos, en la boca coloque qué mediocre soy para esto, no lo voy a lograr, me acuerdo que me decía así porque me daba miedo intentar algo nuevo, en el oído coloque eres una buena persona, eres muy considerada con los demás”, “en la cabeza puse, por más oscuro que esté siempre sale el sol, la responsabilidad ante todo, en la boca puse, estás fea, estás gorda”*

*-“En la cabeza puse, la esperanza es lo último que se pierde y algo que tengo bien en mente últimamente yo soy la escritora de mi vida, en la boca puse palabras que me decía antes, para esto soy tonta, siempre tardo en aprender las cosas, en las orejas puse algo que escuché y me encantó, todas las cargas se arreglan en el camino”*

Para finalizar la actividad, la facilitadora agradeció por compartir lo que escribieron en sus hojas, así mismo les mencionó, si se dan cuenta, esta actividad es bonita para identificar las ideas clave que nos impulsan hacia nuestros objetivos y nos proporcionan la motivación para

seguir adelante. Si tienen otras ideas clave, pueden escribirlas y colocarlas en un lugar visible, de modo que cada vez que las vean, les brinden un sentimiento positivo.

También se puede identificar palabras negativas que alguna vez han usado en el pasado y de las cuales ahora se arrepienten. Lo que me alegra es que ustedes mismas mencionaron que han dejado de usar esas palabras porque se dieron cuenta de que no las definen como realmente son.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de realizar el cierre de la sesión la facilitadora pidió a las participantes que comentan que les pareció la sesión y sus dinámicas, algunas participantes mencionaron: *“me gustó mucho las actividad, el video me ayudo a darme cuenta que suelo dar más importancia a lo que dicen otras personas que a mí misma”, “me gustó mucho la última actividad, porque me hizo recordar algunas frases que siempre tenía en mente y me ayudaban a seguir ante todo, “creo que la sesión fue muy bonita, porque me doy cuenta que me falta aceptarme más como soy, creo que me criticó mucho en mi físico”*

Seguidamente la facilitadora mencionó: La autoaceptación desempeña un papel fundamental en el amor propio, ya que nos ayuda a comprender que somos individuos únicos y especiales. Como se mencionó anteriormente, a través de la autoaceptación, aprendemos a reconocer nuestros propios pensamientos, sentimientos y comportamientos, lo que contribuye a nuestro desarrollo personal. Es importante tener en cuenta que el proceso de reconocerse y aceptarse puede variar en tiempo para cada persona, ya que es un proceso personal y único.

Por último, se realizó la despedida dando gracias por su participación.

### **Observaciones:**

Esta sesión fue muy enriquecedora para las participantes ya que se logró cumplir los objetivos planteados en cada actividad, así mismo se observó la predisposición que tenían las participantes en las actividades realizadas.

En la primera actividad, algunas participantes parecían reflexivas al ver el video, ya que abordaba actitudes que a menudo afectan a algunas mujeres en cuanto a su autoaceptación y amor propio. Esto llevó a que algunas participantes conocieran y compartieran actitudes similares que han experimentado en diversas situaciones.

En la segunda actividad, las participantes se mostraron atentas a las explicaciones de la facilitadora sobre el autoreconocimiento y la autoaceptación, así como las fases que contribuyen a un mejor autoconocimiento.

En la tercera actividad, algunas participantes expresaron nostalgia, ya que al seguir la consigna de escribir frases o palabras que son guías en sus vidas, reconocieron que estas frases solían ser pronunciadas por personas cercanas o que habían tenido un significado especial en su vida. Sin embargo, con el tiempo, algunas participantes admitieron que habían dejado de lado estas frases inspiradoras.

## **SESIÓN N° 14**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó ¿cómo se sentían, después de la anterior sesión? a lo que algunas participantes mencionaron: *“Me siento bien licen, en estos días me puse a ver el video que nos mostró, también lo vi con mis hijos”, “yo igual me puse a ver le video, me gustó mucho, ahora lo vi más detenidamente y me di cuenta de muchas cosa que hago por los demás y no por mi”*

### **HABLAREMOS DE LA AUTO VALORACIÓN Y AUTO RESPETO**

**Objetivo:** Desarrollar los conceptos de autovaloración y autorespeto

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad mencionando: La autovaloración implica la habilidad de evaluar y valorar las cualidades positivas de uno mismo, relacionadas con nuestros valores e ideales, así como con el autoconcepto que poseemos. Significa buscar y apreciar todo aquello que nos haga sentir orgullosos de nosotros mismos.

Así mismo se mencionó que la autovaloración puede ser *positiva*, lo que fortalece la autoconfianza. *Negativa*, lo que genera dudas y desconfianza, o *neutral*, dependiendo de los comentarios de otros, como también de estímulos externos.



Se pidió a las participantes que dieran ejemplos de cómo las personas realizan una autovaloración positiva de ellas mismas. Algunas participantes mencionaron: *“diciendo lo bonita que se ven”, “apreciando y valorando lo que hacen, si horneo galletas, decir que ricas me quedaron las galletas”, “dándose elogios, que tuvo un bonito día o si aprendió algo nuevo diciendo, que bien hoy aprendimos tal cosa, fue un día productivo”, “como nosotras estamos en un proceso de mejorar la autoestima, podemos decirnos, eres muy inteligente, estás aprendiendo cosas nuevas o que bien descubriste una nueva cualidad de ti misma, vas por un buen camino”*

Seguidamente de la participación de todas, la facilitadora les agradeció y solicitó ejemplos de cómo las personas llevan a cabo una autoevaluación negativa de sí mismas.

Algunas participantes mencionaron: *“Yo creo que diciendo que todo lo hace mal”, “culpándose de todo lo malo que pasa a su alrededor”, “diciendo palabras hirientes como, soy una inútil, no sirvo para nada”, “también quejándose de su físico, estoy fea, gorda, la ropa no me queda bien, nadie me va querer así”*

Seguidamente la facilitadora agradeció por sus comentarios y explicó, la autovaloración neutral como mencionamos depende mucho de los comentarios que hacen las demás personas, o estímulos externos, por ejemplo: recibir un cumplido de la ropa que estoy puesta, después de ese cumplido recién me siento bonita. o si voy de compras espero que la persona que me acompaña me diga que está bien lo que me estoy queriendo comprar o es bonito para recién tomar la decisión de comprarme eso. Es como si esperamos la validación de la otra persona.

Así mismo se menciona, que una buena autovaloración implica perdonarse por errores pasados, aceptarse para mejorar el presente, enfocarse en lo que realmente importa, y comprometerse con el crecimiento personal.

Se procedió a preguntar a las participantes qué entienden por autorespeto, algunas participantes mencionaron: *“es respetarse uno mismo”, “es respetarse y hacerse respetar por los demás”, “es otra forma de cuidarse”*.

Una vez que todas las participantes comentaron, la facilitadora mencionó: como ustedes dicen el autorespeto es el grado en que nos respetamos a nosotros mismos, como personas merecedoras de dignidad y valor. Es esencial para la autoestima y el éxito, y su falta puede

llevar a la tristeza y la falta de motivación. Implica priorizar nuestras necesidades sin disminuir el amor por los demás y nos permite establecer límites sin ser descorteses.

La falta de autorespeto puede manifestarse cuando no sabemos decir no y cuando nuestros valores y principios se corrompen, afectando tanto a nosotros como a quienes nos rodean.

Para finalizar con la actividad se les preguntó a las participantes si desean comentar algo más de lo que se habló, a lo que la mayoría de las participantes mencionaron que no.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **JOYAS PRECIOSAS**

**Objetivo:** Reconocer y afirmar cuán valioso somos para nosotros

**Materiales:** Ninguno

#### **Descripción de la actividad:**

Se pidió a las participantes que mencionaran algunas piedras preciosas, seguidamente dio la siguiente consigna:

- Deben identificarse con una piedra preciosa y explicar por qué eligieron esa piedra y qué similitudes encuentran con ella.

Después de unos minutos, se pidió a las participantes que compartieran el nombre de la piedra preciosa que escogieron y el porqué. Algunas participantes mencionaron: *“yo escogí el diamante porque es indestructible, es precioso, solo se puede romper con otro diamante, me considero una persona fuerte a pesar de todo, y en este punto, la única que puede hacerme daño soy yo misma”*, *“yo escogí la esmeralda, porque es una piedra brillante que vale mucho y es difícil encontrarla, yo me considero una persona alegre, de buenos sentimientos que casi ya no hay en el mundo”*, *“yo escogí el oro, porque vale mucho y se transforma en distintas joyas, y siento que son un persona que se adapta a todo y sé que valgo mucho como persona”*, *“me identifico con el rubí, porque es muy rara y difícil de encontrar, yo me considero un persona muy diferente a las demás, por la forma en como pienso y me comporto”*, *“yo escogí una perla, porque tiene un proceso para crearse, son bonitas y brillantes, y yo estoy en proceso de descubrirme más y últimamente me estoy sintiendo más bonita que antes”*

Después de que todas las participantes compartieran la joya preciosa con la que se identifican, la facilitadora explicó: algunos mensajes de los medios de comunicación o personas cercanas a nosotros nos hacen sentir mal en cuanto a la forma en que nos vestimos, nuestra personalidad, etc. Y terminamos creyéndonoslo, aceptando cosas negativas de nosotros. Esas cosas al final llegan a ser mentira, ya que cada una de ustedes es única, especial y valiosa como las joyas preciosas que se identificaron.

### **ACTIVIDAD N° 3**

#### **SOY IGUAL, SOY DIFERENTE**

**Objetivo:** Aprender a valorarse así misma

**Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras

**Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad repartiendo hojas a las participantes y se les dio la siguiente consigna:

- Deben completar la frase *“Soy diferente, única, especial porque...”* y pueden incluir aspectos relacionados con sus sentimientos, problemas, o cualquier otra característica personal relevante. Deben completar esta frase cuatro veces.

Después de unos minutos, se solicitó a las participantes que compartieran lo que habían escrito, algunas de ellas mencionaron: *“Soy diferente, única, especial porque me siento feliz, soy diferente, única, especial porque me gusta la mujer en la que me estoy convirtiendo, soy diferente, única, especial porque me siento tranquila con mis hijos, soy diferente”*

*-“Soy diferente, única, especial porque estoy empezando a quererme, Soy diferente, única, especial porque aprendí a cuidarme, Soy diferente, única, especial porque me siento bonita, Soy diferente, única, especial porque soy capaz de hacer todo lo que me proponga”*

*-“Soy diferente, única, especial porque me valoro más que antes, Soy diferente, única, especial porque tengo un buen corazón, Soy diferente, única, especial porque me volví más fuerte, Soy diferente, única, especial porque me siento más segura”*

-*“Soy diferente, única, especial porque estoy más feliz, Soy diferente, única, especial porque estoy cambiando mi forma de pensar, Soy diferente, única, especial porque me siento más fuerte que antes, Soy diferente, única, especial porque cada día me quiero más”*

Antes de finalizar la actividad la facilitadora preguntó, ¿cómo se sintieron al realizar la actividad? Algunas participantes mencionaron: *“me gustó mucho la actividad, porque recuerdo que usted en otra sesión decía que mientras más repitamos algo más rápido lo vamos a internalizar”*, *“a mi también me gustó, porque al completar la frase me di cuenta de más cosas que me hacen un mujer especial y única”*, *“estuvo muy bonita licen, porque nos ayuda a conocer más cualidades de nosotras”*

### **Cierre de la sesión:**

Antes de dar cierre a la sesión la facilitadora preguntó ¿Creen que estas dinámicas les ayudó a conocerse y auto valorarse más? Algunas participantes mencionaron: *“si licen, porque vimos el valor que tenemos como personas”*, *“me gustó compararme con una joya y ver qué características similares tengo con ella”*, *“a mí me gustaron todas las actividades, porque explicó la importancia que tiene el valorarnos y respetarnos y nos ayudó a reconocer ese valor que tenemos”*, *“a mí también me gustó porque las actividades estaban divertidas y nos hizo pensar en quiénes somos”*

Seguidamente se mencionó: cuando nos empezamos a valorar más también aprendemos a respetar nuestros pensamientos, sentimientos y a la vez empezamos a respetar a los demás, comprendemos que somos seres individuales y que cada persona puede pensar y sentir diferente a nosotros.

Finalmente, se llevó a cabo la despedida, agradeciendo la participación de las asistentes y preguntando si tenían algo que agregar sobre lo que se había trabajado en esta sesión, a lo que las participantes respondieron que no.

### **Observaciones:**

Esta sesión resultó muy beneficiosa para las participantes, ya que se lograron alcanzar los objetivos establecidos en cada actividad. Además, se notó la disposición de las participantes en las actividades realizadas.

En la primera actividad, se pudo observar que las participantes comprendieron lo que implica la autovaloración y el autorespeto, proporcionando ejemplos durante la explicación de estos temas.

En la segunda actividad, se pudo notar que a algunas participantes les resultaba difícil identificarse con una joya preciosa, ya que algunas expresaban dudas sobre su propio valor, como “No creo que sea tan valiosa como una joya”. Ante esto, la facilitadora les explicó que, si seguían pensando de esa manera, se estaban valorando de manera negativa y que era necesario comenzar a cambiar esa percepción, para poder mejorar su autoestima. Después de eso, la sesión se desarrolló con mucho éxito, ya que todas las participantes pudieron identificarse con una joya preciosa y mencionar qué características las hacen similares a la joya.

En la tercera actividad, las participantes tuvieron la oportunidad de reflexionar y compartir lo que las hace sentir únicas y valiosas al completar la frase. Fue un momento en el que se sintieron inspiradas a reconocer y valorar aspectos de sí mismas que a menudo pasan desapercibidos en la rutina diaria, y se notaba en sus rostros la satisfacción y la alegría al compartir sus frases.

Estas actividades contribuyeron a fortalecer su autoestima y a fomentar un sentido de aprecio por sí mismas.

## **SESIÓN N°15**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó ¿cómo les está yendo con su plan de actividades que hicieron en una sesión? a lo que algunas participantes mencionaron: *“me está costando poder realizar las actividades, es que me olvido”, “yo cambié algunas actividades para cumplir mi objetivo, pero si lo estoy realizando”, “me está yendo bien licen, se acuerda que le conté que a mis hijitos igual les hice hacer y ellos son los que todos los días me hacen recuerdo que debemos decirnos palabras bonitas”, “yo estaba sin tiempo, pero ya empezaré a hacerlas”.*

La facilitadora mencionó: Me alegra que estén cumpliendo con sus actividades, aunque sea poco a poco. Recuerden que habíamos mencionado que la constancia se adquiere poco a poco. Si aún no han comenzado su actividad, les recomiendo dedicar al menos 15 minutos al día para poder cumplir con su meta, porque son actividades que ustedes se pusieron.

## **“REPASANDO LOGROS”**

### **Objetivos:**

- Reflexionar acerca de los logros conseguidos dentro del ámbito laboral o social durante el transcurso del año para lograr promover la autosuperación.
- Mejorar la autoestima reconociendo las metas alcanzadas.

**Materiales:** Ninguno

### **Descripción de la actividad:**

Se ha iniciado la actividad mencionando: es importante reconocer los logros que se van obteniendo a lo largo de la vida, ya sea con un grupo de amigas, en el trabajo, en la familia o personalmente. Seguidamente la facilitadora dio la siguiente consigna:

- Deben recordar los logros que han alcanzado este año.
- De manera individual, se sentarán en la silla que está al frente del grupo y deberán mencionar la mayoría de los logros que recuerdan haber conseguido.
- Las demás participantes van a decir, ¡Felicidades por tus logros, eres muy valiente!

Se les brindó unos minutos para que pudieran recordar sus logros, seguidamente de manera voluntaria se solicitó que compartieran sus logros. Algunas participantes mencionaron: *“logré hacer la denuncia a mi esposo para terminar con la violencia que viví por años, también empecé a velar por mi salud”, “yo en este año, logré comprarme un terrenito para vivir con mis hijos, aun me falta hacer mi casita, pero ahí tengo mi terreno, logré dedicarles más tiempo a mis hijos”, “yo pude aumentar mercadería a mi venta para poder tener una mejor economía y cuidar mejor a mi hija, también decidí denunciar a mi expareja para que no me siga molestando”, “yo junto a mi amiga logré abrir mi estética y me va bien trabajando ahí, era un sueño que tenía desde hace tiempo y ahora lo logré”, “desde mi accidente a llevarme mejor con mi suegro, yo espero que con el tiempo también pueda llevarme mejor con mi suegra,*

*también le puse un alto a la violencia de mi marido, porque no quería que mis hijos sigan vivienda así, estoy recuperándome bien de mi tobillo fracturado, aún me falta pero voy por buen camino”, “licen yo creo que todas tenemos un logro en común, el de buscar ayuda para nosotras mismas y trabajar en nuestra autoestima”*

La facilitadora agradeció a las participantes por compartir sus logros y complementó mencionando: así es todas ustedes comparten un mismo logro, de asistir a las sesiones sin falta y trabajar en su autoestima.

Seguidamente la facilitadora les hizo las siguientes preguntas: ¿Pudieron hacer consciente sus logros?, ¿Cómo se sintieron en el momento de compartir con las otras participantes, el logro que alcanzaron en este año? Algunas participantes mencionaron: *“me sentí bien al recordar los logros que tuve en este año”, “fue bonito reconocer los logros que tuve en este año y me gustó que me feliciten por esos logros”, “me sentí bien cuando me dijeron que soy valiente”, “pensé que no tenía logros en este año, pero con la actividad pude darme que sí”*

Después de que todas las participantes compartieran la facilitadora explicó: Esta actividad ayuda mucho a identificar y valorar sus propios logros. Cada acción que implique un esfuerzo por parte de cada una de ustedes, merece ser reconocida y celebrada como un logro. Es importante comprender que los logros no solo se relacionan con grandes metas, sino también con los pequeños pasos que van haciendo para su crecimiento personal.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **HABLAREMOS DE LA AUTOSUPERACIÓN**

**Objetivo:** Desarrollar el tema de la autosuperación.

**Materiales:** Ninguno

#### **Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad preguntando a las participantes que entienden sobre la autosuperación. Algunas participantes mencionaron: *“yo creo que es superarse nosotras mismas”, “es lograr hacer cosas que no podíamos hacer”, “es analizarnos y ver qué cosas podemos mejorar”, “es superar distintas circunstancias de nuestras vidas”.*

Después de los comentarios de las participantes, la facilitadora añadió: Como ustedes mencionan, la autosuperación es el acto de superarse a uno mismo, esto implica conocerse así mismas, aceptarse y respetarse, volverse consciente de sus cambios, crear su propia escala de valores, fortalecer sus capacidades y potencialidades.

Seguidamente se explicó que la autoestima tiene dos aspectos que se relacionan la auto eficacia y la autodignidad:

- La autoeficacia, es la creencia o confianza que tiene una persona en su propia capacidad para llevar a cabo tareas específicas, para alcanzar metas o superar un desafío.
- La autodignidad, es la confianza que tiene una persona de su propio valor personal, lo que le ayuda a adoptar una actitud positiva hacia su derecho a vivir y buscar la felicidad.

Estos elementos ayudan en el proceso de autosuperación. Al comprenderse a sí mismas, aceptarse y respetarse, así como desarrollar la autoeficacia y la autodignidad, las personas tienen herramientas sólidas para buscar una vida más significativa y satisfactoria.

Para concluir la actividad, se les preguntó a las participantes si desean hacer algún comentario sobre lo que se había hablado, la mayoría de las participantes mencionaron que no.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **EL ÁRBOL DE LOS LOGROS**

##### **Objetivos:**

- Favorecer el conocimiento de los valores y cualidades positivas que uno posee.
- Repensar la imagen que uno hace de sí mismo dentro de la sociedad.

##### **Materiales:**

- Hojas
- Lapicera

##### **Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad repartiendo hojas a las participantes y la facilitadora dio la siguiente consigna:

- Deben dibujar un árbol que incluya raíces, tronco y frutos.



- En las raíces deben escribir sus valores y cualidades, en el tronco deben escribir apoyos que hayan recibido o hayan brindado a otras personas y en los frutos los logros que han obtenido en su vida.

Después de unos minutos se pidió que respondan las siguientes preguntas: ¿Se dan cuenta de todas las cualidades y valores que poseen? ¿Alguna vez se pusieron a pensar en eso? algunas participantes respondieron: *“después de otra actividad que hicimos en una sesión, si noté que tenía más cualidades que las que pensaba, de los valores si sabía, porque mi abuelita me inculcó mucho valores”, “ahora descubrí más cualidades que me representan, porque yo siempre mencionaba solo tres”, “la verdad que yo nunca me puse a pensar en todas las cualidades que tenía, creo que eso siempre lo pasé por alto en mi vida, pero ya sé que tengo más”, “yo creo licen que muchas veces esperamos que otras personas reconozcan nuestras cualidades, antes que nosotras lo hagamos”*

Seguidamente se preguntó ¿Alguna vez se han dado cuenta de todo el apoyo que han recibido de otras personas? algunas participantes respondieron: *“yo sí porque siempre fui agradecida con las persona que me apoyaron”, “el apoyo que yo más recibí fue de mi tía, ella siempre sabía qué palabras decirme”, “me doy cuenta que sí recibí mucho apoyo de varias personas que se encuentran en mi vida”, “yo siempre me acuerdo de mi amiga y valoro la ayuda que me dio cuando más lo necesitaba, me recordaba lo fuerte que soy”*

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora comentó: “imaginemos que el árbol que cada una dibujo, son ustedes, sus raíces simbolizan los valores y las cualidades que tiene, lo que les representa a cada una de ustedes, también son sus pilares morales y éticos que guían sus decisiones y acciones en la vida.

El tronco representa los apoyos que han recibido de otras personas a lo largo de sus vidas, lo que les ha ayudado a fortalecerse y mantenerse firmes en su camino.

Los frutos simbolizan los logros que han conseguido a lo largo de su vida. Saben que recordar sus logros les ayuda a ver el progreso que han tenido y les impulsa hacia el crecimiento continuo.

**Cierre de la sesión:**

Antes de concluir con la sesión, la facilitadora preguntó a las participantes ¿qué les pareció las actividades que se realizaron en esta sesión? Algunas participantes mencionaron: *“me gustaron mucho las actividades, me siento feliz de ver los logros que tuve en este año, no pensé que fueran tantos”, “yo igual licen, sobre todo si tomo en cuenta las pequeñas cosas que hice, también como logros”, “creo que las actividades nos ayudó mucho a darnos cuenta del progreso que vamos teniendo”, “si licen, como usted dijo las pequeñas acciones también hay que considerarlas como logros, con eso me doy cuenta que todo los días estoy logrando algo nuevo, ayudándome a mí misma”*

Seguidamente de la participación de toda la facilitadora mencionó: la autosuperación nos ayuda a desafiarnos con metas y objetivos que deseamos cumplir, es una herramienta importante para crecer más como personas. Nos ayuda a darnos cuenta de los valores y cualidades que poseemos, con los que contamos para realizar distintas actividades o proyectos que nos proponamos.

**Observación:**

En la primera sesión, las participantes se sintieron felices y orgullosas al reconocer los logros que habían alcanzado a lo largo del año. Algunas de ellas admitieron que, en un principio, no habían considerado estos logros como motivo de orgullo, pero durante la sesión se dieron cuenta de que, en realidad, lo eran. La facilitadora les explicó que cualquier acción que requiere esfuerzo y se considera un desafío es, por definición, un logro, sin importar si es pequeño o grande. Esta perspectiva les permitió comprender que cada logro merece ser reconocido y celebrado.

La segunda actividad fue fundamental para que las participantes tomarán conciencia de que, para lograr la superación personal, es esencial conocerse a sí mismas. donde se iban dando cuenta que esto implica identificar qué desafíos les resulta difícil de superar y por qué aún no los han logrado, tomando en cuenta sus capacidades, limitaciones y pensamientos.

Durante la tercera actividad, se pudo observar que las participantes expresaron emociones encontradas al reconocer y reflexionar sobre sus propias cualidades y valores. Por un lado, experimentaron un sentimiento de nostalgia, ya que, al hacerlo, revivieron recuerdos y

situaciones que les recordaron momentos significativos de sus vidas. Al mismo tiempo, este ejercicio les permitió recordar con gratitud el apoyo incondicional que recibieron de personas cercanas en situaciones difíciles que atravesaron en el pasado.

## **SESIÓN 16**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia

La facilitadora indicó a las participantes que en esta sesión se trabajara el autoconcepto.

#### **“HABLEMOS DE AUTOCONCEPTO”**

**Objetivo:** Desarrollar el tema del autoconcepto

**Materiales:** Globos

#### **Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad dando globos a los participantes, en cada globo estaba escrito un autoconcepto, ya sea bueno o malo.

La facilitadora procedió a explicar: El autoconcepto es la idea que tenemos de nosotros mismos y está relacionado con la autoestima. Se refiere a la imagen, los pensamientos y los sentimientos que uno tiene sobre su propia identidad, esta percepción es fundamental para nuestra interacción con el entorno y para evaluar tanto nuestra forma de responder como las reacciones que anticipamos de los demás. En otras palabras, el autoconcepto influye significativamente en nuestra conducta.

Seguidamente se solicitó a las participantes que leyeran en voz alta el autoconcepto que les tocó. Una vez que todas lo hayan leído, se les preguntó si se sentían cómodas con el autoconcepto asignado. En caso de que no se sintieran a gusto con el autoconcepto asignado, se les animó a tacharlo y escribir el autoconcepto por el cual desearan reemplazarlo.

Algunas participantes comentaron: *“a mí me tocó poco atractiva, lo voy a cambiar por qué bonita me veo”*, *“el soy torpe, lo cambiaré por lo estás haciendo bien a tu manera”*, *“lo voy a*

*cambiar el soy aburrida por soy divertida”, “soy un desastre, lo pondré soy maravillosa”, “débil lo cambiare por soy fuerte”.*

Se procedió a explicar que cada vez que pensamos en un autoconcepto negativo, hagamos lo mismo que con el globo, busquemos la forma de cambiarlo para sentirnos más a gusto con el autoconcepto que pensamos, esto nos ayudará a mantener una autoestima alta.

Así mismo se explicó los ámbitos que complementan el autoconcepto:

- Lo Físico refleja la autopercepción de la apariencia corporal y de las habilidades para realizar actividades físicas.
- En lo académico se refleja la imagen que uno tiene como estudiante. Implica las experiencias, éxitos, fracasos y resultados académicos en la etapa educativa.
- En lo Social se reflejan, las habilidades sociales que uno cree que tiene. Es decir, las capacidades para solucionar conflictos, adaptarse al entorno, respetar a los demás, etc.
- En lo personal se refleja la percepción de la propia identidad en cuanto a su responsabilidad, autocontrol y autonomía.
- En lo emocional se refleja la autopercepción sobre el bienestar personal, la seguridad, la aceptación, la satisfacción y la confianza en uno mismo.

Para finalizar la actividad, se les preguntó a las participantes si deseaban agregar algún comentario sobre el tema que se habló, algunas de ellas comentaron: *“me di cuenta que cambiar un autoconcepto negativo por positivo te hace sentir bien”, “con todo lo que usted menciona, entiendo mejor de cómo ayudarme a mí misma”, “yo también siento que con sus ejemplos, nos ayuda muchos darnos cuenta qué querernos, no es tan difícil como parece”*

## **ACTIVIDAD N° 2**

### **YO PÚBLICO Y YO PRIVADO**

#### **Objetivos:**

- Facilitar que cada persona pueda acceder a una autoevaluación y análisis personal.
- Reflexionar sobre las conductas que mostramos y aquellas que evitamos mostrar en nuestro entorno social, con el fin de identificar autoconceptos negativos.

**Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras

**Descripción de la actividad:**

Se dio inicio a la actividad repartiendo hojas y lapiceras a las participantes, indicando que la actividad que se realizará ayudara a redescubrirse. y de dio la siguiente consigna:

- Deben dividir la hoja a la mitad, en una mitad van a colocar “Yo Público”, y en la otra “Yo Privado”
- En “Yo Público” deben escribir como es su comportamiento con otras personas en los diferentes ámbitos, trabajo, amistades, escuela o universidad.
- En “Yo Privado” deben detallar aspectos íntimos como los sentimientos y pensamientos que no expresaban y evitaban manifestarlos a los demás.

Después de unos minutos, se pidió a las participantes que reflexionaran un poco y respondieran a las siguientes preguntas: ¿Su comportamiento difiere entre su yo público y su yo privado? ¿Tienen emociones o sentimientos que prefieren no mostrar, y por qué lo hacen? y se pidió que compartan sus respuestas.

Algunas participantes mencionaron: *“me di cuenta que tengo comportamientos que me gusta hacer cuando estoy sola, pero cuando estoy con personas como mis suegros me da vergüenza”, “si yo estoy triste no me gusta que las personas me vean llorar, porque no quiero mostrarme débil ante nadie”, “yo trato de comportarme igual, estando sola o con personas, aunque normalmente siempre tengo a 2 o 3 personas a mi alrededor”, “ahora que estamos haciendo estas actividades me di cuenta que soy un persona divertida, pero ante otras personas me comporto seria, yo supongo que es porque no les tengo mucha confianza”*

Después de que todas las participantes comentaron, la facilitadora complementó: Es comprensible que muchas personas modifiquen su comportamiento al estar solas o en público, a veces debido al entorno en el que se encuentran o suelen ser más reservadas. Sin embargo, es importante esforzarse por ser auténtico tanto en privado como en compañía, ya que de esta

manera fortalecemos nuestra autoconfianza, nos valoramos a nosotros mismos y cultivamos un mayor respeto por nuestra propia identidad.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **COLLAGE**

**Objetivo:** Fomentar el autoconocimiento y el sentido de pertenencia en el grupo.

**Materiales:**

- Revistas
- Diarios
- Marcadores
- Lapiceras
- Tijeras
- Colores
- Pegamento

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora distribuyó todo el material en la mesa y entregó a cada participante una hoja en blanco. Luego, dio la siguiente consigna:

- Deben realizar un collage, similar a cómo lo hacen los niños, en el cual reflejen quiénes son dentro del grupo, cómo se sienten, qué les representa dentro del grupo.
- Al finalizar, compartirán sus collages explicando el significado de cada elemento que han incluido en ellos.

Después de unos minutos la facilitadora pidió que de manera voluntaria puedan compartir su collage, algunas participantes mencionaron: *“Yo dentro del grupo me siento tranquila, comprendida y feliz, por eso puse estrellas, también dibuje corazones con curitas, porque siento que el grupo me está ayudando a sanarme de todo lo que me pasó y ésta soy yo, me dibuje feliz, porque me gusta venir a las sesiones y compartir con ustedes”, “yo en mi collage trate de dibujarme a mí y ustedes agarradas de las manos porque siento que somos un bonito grupo, también puse caritas felices porque siento que siempre estamos dispuestas a decir algo bueno*

*a la otra persona para animarnos”, “yo no sé dibujar pero si pegué este dibujito que me representa y puse esta palomita, porque las licen, me transmiten tranquilidad cada vez que vengo y cuando acaba la sesión me voy muy motivada a seguir luchando por lo que quiero”, “al grupo lo representé con estos pilares, porque cada vez que vengo siento que es mi refugio, también me dibujé con flores y estrellas porque siento que siempre me reciben con amor y comprensión, muchas gracias por hacerme sentir tan especial”*

Después de que todas las participantes compartieran sus collages, la facilitadora mencionó: Es reconfortante observar que todas ustedes se sienten bien por asistir a las sesiones y se perciben como personas especiales dentro del grupo. La manera en que han explicado sus collages refleja un positivo desarrollo de su autoconcepto. Esto significa que están reconociendo y valorando su propia identidad de una manera más positiva a medida que avanzan en este proceso.

#### **Cierre de la sesión:**

Una vez concluidas las actividades de la sesión, se les mencionó a las participantes que estas actividades podían realizarlas en su casa con la participación de sus familiares, de manera que ayudará a mejorar su comunicación y convivencia.

Seguidamente la facilitadora indicó que el autoconcepto es como un espejo interno que refleja cómo nos percibimos en términos de nuestras características, habilidades, valores y creencias. Nos ayuda a comprender cómo interactuamos con las personas de nuestro entorno. Esta percepción de uno mismo influye en gran medida en la toma de decisiones, las relaciones personales y en la forma en que enfrentamos los desafíos.

Por último, se realizó la despedida dando gracias por su participación.

#### **Observaciones:**

En la primera actividad, se pudo observar que las participantes comprendieron lo que implica la autovaloración y el autorespeto, proporcionando ejemplos durante la explicación de estos temas.

La segunda actividad fue de autoexploración en el que algunas participantes tomaron conciencia de la variación en su comportamiento entre el ámbito público y el privado. Al compartir sus reflexiones, algunas expresaron que esta diferencia podría deberse a su capacidad

para sentirse más cómodas y auténticas en un entorno más íntimo y familiar. Otras indicaron que esta variación en el comportamiento podría estar relacionada con su proceso de autoexploración y autodescubrimiento, ya que a medida que avanzan en su viaje personal, están descubriendo nuevas facetas de sí mismas.

En la tercera actividad, las participantes tuvieron la oportunidad de expresar que se sienten felices y especiales dentro del grupo ya que, para algunas, este grupo se ha convertido en un espacio donde están encontrando apoyo para sanar de las experiencias de violencia que han vivido. y para otras les está ayudando a redescubrirse a sí mismas y a fortalecer su autoestima.

## **SESIÓN N°17**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó ¿cómo se sentían, después de la última sesión? a lo que algunas participantes mencionaron: *“bien licen, me gustó poder recordar los logros que tuve en este año, me hizo sentir que estoy avanzando en mi vida porque muchas veces pensé que estaba estancada”, “le cuento que ahora sí empecé hacer las actividades que me propuse, como usted hay que celebrar los logros por más pequeños que sean”, “creo que la última sesión a todas nos ayudó a darnos cuenta del progreso que estamos teniendo después de lo que nos sucedió”, “si licen fue una sesión muy bonita porque nos hizo reflexionar mucho sobre nosotras”*

### **“ESPEJITO, ESPEJITO”**

**Objetivos:** Incrementar la autoestima de los participantes

#### **Materiales:**

- Caja
- Espejo
- Parlante



### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad mencionando, ¿ven esta caja? Aquí adentro tengo una cosa muy bonita y especial para mí y voy a dejar que ustedes vean. Procedió a dar la siguiente consigna:

- En completo silencio, pasarán una a una a ver lo que hay dentro de la caja. Después de observar su contenido, no podrán comentar lo que vieron con nadie.

Una vez que todas las participantes pasaron a ver, se hicieron las siguientes preguntas: ¿Qué les pareció lo que vieron? Algunas participantes mencionaron: *“me asombré al verme a mí ahí, me di cuenta que no estoy peinada”*, *“yo pensé que iba a ver una dibujo o algo parecido, como usted dijo que era preciado para usted, pero me gustó ver mi reflejo”*, *“ay licen yo no sé si su espejo es de mejor calidad que el mío, pero me vi demacrada por eso me reí, ya después leí la frase y me gustó, gracias licen”*, *“al ver mi reflejo y leer la frase, como decía ahí me sentí muy especial”*, *“me veía bonita en el espejo, cada día estoy más guapa”*

Una vez que todas las participantes respondieron la facilitadora complementó: Todas ustedes son personas muy especiales, a quienes aprecio y las quiero tal como son, confío en que cada una logrará cumplir todo lo que se propongan.

Hay momentos que nos cuesta expresar lo que sentimos a nuestros padres, hermanos, hijos, grupo

### **ACTIVIDAD N°2**

#### **LA PREGUNTA MILAGRO**

**Objetivo:** Explorar las aspiraciones de cada miembro

#### **Materiales:**

- Hoja
- Lapicera

### **Descripción de la actividad:**

Al inicio de la actividad la facilitadora mencionó: En muchas ocasiones, nos resulta difícil comunicarnos con nuestra familia acerca de cómo nos sentimos, nuestras necesidades y nuestras

preocupaciones. A menudo, esto se debe a la percepción de que no seremos comprendidos, que no quieren escucharnos o que simplemente no están interesados en lo que tenemos que decir. Sin embargo, en muchas ocasiones, estas suposiciones solo existen en nuestra mente, y nuestros familiares podrían no saber cómo expresar sus propios sentimientos porque no están acostumbrados a hacerlo. Sería beneficioso si pudiéramos reunir a todos sus familiares y promover una comunicación más abierta, pero sabemos que esto no siempre es posible. Por lo tanto, vamos a llevar a cabo una actividad que les ayudará a expresar lo que sienten de una manera más cómoda y accesible.

Se repartió hojas y lapiceras a las participantes. y se dio la siguiente consigna:

- Deben dividir la hoja en tres partes, en la primera división escribirán sus deseos, en la otra las actividades o pasatiempos que les gustaría realizar con su familia y en la última parte las inquietudes que tienen o los problemas que le gustaría solucionar en su ámbito familiar.

Posteriormente, se les pidió a las participantes que compartieran con el grupo dos puntos de cualquier división que escribieron, algunas participantes mencionaron: *“En actividades o pasatiempos que me gustaría hacer con mi familia es ir al campo y hacer parrillada ahí, para que la pasemos bonito, y si no se puede eso por lo menos salir al parque como familia”*,

*-“A mí me gustaría poder hablar con mis hermanos y mi papá bien, que nos podamos sentar para conversar sin gritos ni peleas, pasar un día bonito, porque cada vez que nos juntamos siempre terminamos peleando por algún malentendido, un deseo que tengo es ir a conocer el mar rojo, dice que sus aguas curan las enfermedades, me gustaría ir con mi esposo”*,

*-“Una inquietud que tengo es seguir dependiendo económicamente de mis juegos, porque mi esposo no quiere conseguir trabajo, también otra inquietud que tengo es que mi último hijo tenga autismo y por lo mismo de la economía, no puedo hacerle sus estudios con un doctor privado, tengo que esperar que haya fechas en el seguro del SUS”*

*“Un pasatiempo que me gustaría hacer con mi familia es tener una noche en familia, donde todos podamos ver películas o hacer juegos, también me gustaría que mis papás y hermanos dejen de criticarme por mi forma de vivir, a ellos no le gusta que yo haga ejercicio y me preocupe por mi alimentación, siempre me critican eso”*

Para finalizar la actividad, la facilitadora agradeció por su participación y explicó: Si bien en este momento se les ha pedido que compartan con el grupo lo que han escrito, en sus hogares, pueden optar por entregar la hoja a la persona más cercana a ustedes. De esta manera, esa persona podrá comprender sus pensamientos y luego comentarlos con los demás. o también pueden pegarlo en un lugar visible para que todos puedan leerlo.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **DAR Y RECIBIR AFECTO**

**Objetivos:** Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto.

**Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras

**Descripción de la actividad:**

En esta actividad la facilitadora comentó: Ahora que nos conocemos mejor como grupo, vamos a hacer que una persona se sienta especial en su turno, porque hoy todas vamos a ser especiales. seguidamente se dio la siguiente consigna:

- Cada una de ustedes pasará al frente y sus compañeras expresarán todos los sentimientos que tienen hacia esa persona. Por ejemplo, podrán decir: “Te aprecio”, “Eres una persona fuerte”, “Valiente”, “Decidida”, y así sucesivamente.

A continuación, se van a mencionar algunos sentimientos que expresaron las participantes hacia otras : *“te considero una persona fuerte”, “eres muy amable y amigable”, “Dios nos coloca personas maravillosas en nuestro camino y tú eres una de ellas”, “me gusta mucho la forma en que viste, eres muy bonita”, “eres valiente por contarnos tu situación y salir de ello”, “yo te veo como una persona que vales mucho, de buenos sentimientos”, “eres perfecta así, qué empieza a creértelo”, “eres una persona admirable por luchar mucho por tus hijos”, “a pesar de la situación difícil en la que te encuentras me alegra que estés aquí con nosotras compartiendo risas”, “eres tan admirable que a tu corta edad estás velando por tus hermanos, vales mucho”*

Después de que todas las participantes completaron la actividad, se les pidió que compartieran cómo se sintieron al escuchar lo que sus compañeras pensaban de ellas. Algunas participantes mencionaron: *“No sabía que todas ustedes pensaban eso de mí, jamás creí recibir tantos cumplidos”, “me gustó saber que me consideran una buena persona, realmente escuchar sus palabras me comprueba que estoy rodeada de personas maravillosas”, “sentí bonito al escuchar sus cumplidos”, “me siento feliz de pertenecer a un grupo que entre todas nos apoyamos”, “gracias por decirme tan bonitas palabras, me ayuda a seguir luchando por lo que quiero”, “hoy no tuve un bonito día, pero escucharlas decir eso de mí, enserio me conmovió, otra vez licen me hace llorar”*

La facilitadora agradeció a todas las participantes por su intervención en esta actividad y mencionó: A menudo, no sabemos lo que otra persona está experimentando internamente o los desafíos que enfrenta, pero, expresar una palabra positiva acerca de lo que pensamos de ella puede ayudar a que se sienta mejor. Es posible que no resolvamos todos sus problemas, pero sí podemos ayudar a que recuperen la confianza en sí mismas

### **Cierre de la sesión:**

Una vez concluida con las actividades planteadas en la sesión, la facilitadora mencionó: estas actividades pueden realizarlas en su casa con la participación de sus familiares, de manera que puede ayudar a mejorar la comunicación y convivencia de los integrantes, porque en la actualidad la comunicación familiar está decayendo, por el trabajo excesivo, la tecnología, entre otras cosas, pero debemos aprender hacernos un tiempo en nuestra saturada agenda para compartir este tipo de actividades con la familia.

Seguidamente se mencionó, hagan el intento de realizarlo en su casa y la próxima sesión me van comentar ¿Cómo les fue? ¿Cómo se sintieron al realizarlo con sus familias?

Por último, se realizó la despedida dando gracias de su participación y comentarios en la sesión.

### **Observaciones:**

Durante las sesiones realizadas, se pudo observar una variedad de emociones entre las participantes, que iban desde la melancolía hasta risas nerviosas. Cada actividad desencadenó un conjunto de respuestas y reflexiones distintas.

La primera actividad se llevó a cabo con éxito, y las participantes lograron reconocer lo especiales que son para ellas mismas, para la facilitadora y el psicólogo del Slim. Sin embargo, al destapar la caja, algunas expresaron comentarios en tono de burla, ya que no esperaban ver su reflejo. Este ejercicio les permitió explorar su autoimagen y comprender que la percepción de sí mismas puede variar.

En la segunda actividad, se notó una cierta melancolía cuando compartieron sus deseos, actividades, pasatiempos, inquietudes o los problemas que les gustaría solucionar en el ámbito familiar. Esto indicó que a veces no se sienten escuchadas ni comprendidas en sus hogares. Sin embargo, se les explicó que esta actividad las puede llevar a cabo en sus casas para fomentar una mayor comunicación con sus familiares y fortalecer esos vínculos.

La tercera actividad estuvo llena de emociones, ya que cada participante tuvo la oportunidad de escuchar lo que sus compañeras pensaban de ellas. Esto conmovió a algunas participantes hasta el punto de derramar lágrimas. Fue un momento poderoso en el que se reforzó la autoestima y el apoyo mutuo dentro del grupo, fortaleciendo los lazos entre las participantes y contribuyendo a su desarrollo personal.

## **SESIÓN N°18**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó si pudieron realizar las actividades de la sesión anterior, a lo que algunas participantes mencionaron: *“Yo no pude hacerlo porque es difícil reunirlos a mi familia”, “yo hice lo del espejo con mis hijos quedaron encantados”, “hice con mi hermano menor la actividad de palabras positivas, porque siento que últimamente él, se está alejando mucho de nosotros”, “yo no logré hacer porque mis hijos casi no paran en mi casa, se van a la escuela de fútbol y la nena a ballet”, “yo hablé con mi esposo sobre las preocupaciones y deseos que tengo, él es muy pacífico, siempre me escucha y me hace sentir bien o me tranquiliza cuando estoy estresada”*

Seguidamente la facilitadora complementó: me alegra que algunas hayan podido realizar las actividades con sus familiares, esto representa un importante primer paso hacia la mejora de la comunicación y las relaciones dentro de sus hogares.

### **“TWISTER DE MANOS ENLAZADAS”**

**Objetivo:** Promover la autoconfianza entre las participantes.

#### **Materiales:**

- Cartulinas de colores
- Masquin

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inicio la actividad colocando cuadrados de cartulina de colores (rojo, azul, amarillo y verde) sobre la mesa, intercalando los colores. Según el tamaño del grupo, debe faltar al menos un cuadrado de cada color.

**Por ejemplo:** Si el grupo está conformado de cinco personas, sobre la mesa debe haber cuatro cartulinas de color azul, cuatro cartulinas de color rojo, cuatro cartulinas de color amarillo y cuatro cartulinas de color verde.

Seguidamente la facilitadora preguntó a las participantes si algunas vez vieron o jugaron “TWISTER”, algunas mencionaron: *“sí licenciada, es ese jueguito donde dicen la mano derecha va al color celeste, el pie izquierdo va al color rojo y se hace todo una enredadera entre las personas que están jugando”*, *“yo había visto cómo se juega, creo que tiene un tablero donde giran y ahí les indica si deben mover el pie derecho o el pie izquierdo y a qué color deben colocar”*, otras de las participantes mencionaron no escuchar ese juego, por lo que la facilitadora les explico de qué se trataba.

Posteriormente, la facilitadora mencionó: "Como pueden ver en la mesa, hay cuadrados de colores que deben ser tocados solo con las manos. Sin embargo, notarán que falta un cuadrado de cada color. A continuación, dio la siguiente consigna:

- Se indicará la mano específica y el color designado que deben tocar lo más rápido posible.
- No pueden cambiar de lugar, solo pueden mover las manos.

- En caso de no lograrlo, deberán decir algo positivo acerca de la participante que se encuentre al lado de la mano mencionada o compartir una frase de aliento.

La actividad continuó hasta que todas las participantes recibieron sus cumplidos. Luego, la facilitadora preguntó, ¿Cómo se sintieron al escuchar esas palabras de las demás participantes? y ¿Qué les pareció la actividad para poder realizarla con sus familias?, algunas participantes mencionaron: *“con el nerviosismo de no perder, casi no pude pensar que decir a la otra persona”*, *“me gusto la actividad licen, está bonito para que pueda jugar con mis hijo y divertirnos una tarde”*, *“si licen se puede ver que es sencilla la actividad pero bonita para jugar con niños, incluso los pequeños, para ayudarles en su autoestima”*, *“a mí me gustó licen, pero dudo que pueda jugar esto con mi papá y mis hermanos, a quien si le haré jugar será a mi esposo”*, *“me gustó licen, el escuchar a las compañeras decir palabras bonitas fue bonito también, pero para jugar eso con mi familia no creo porque no son mucho de juegos”*.

Antes de finalizar con la actividad, la facilitadora mencionó: Hacer esta actividad ayuda a que los integrantes del mismo refuercen su autoestima, mediante este intercambio de elogios y palabras de aliento, además promueve sentimientos positivos y de aceptación, reforzando la confianza en sí mismos. Al recibir cumplidos o palabras alentadoras de parte de otros, generar un impacto positivo en la percepción que tienen sobre sí mismos.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **LAS “CHUBIS” DE COLORES**

#### **Objetivo:**

- Promover momentos de recuerdos en familia.
- Crear un ambiente de aceptación, seguridad y comunicación.

**Materiales:** Caramelos de colores

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora colocó una bolsa de caramelos de varios colores sobre la mesa y luego dio la siguiente consigna:

- Pueden sacarse los chubis que deseen.
- Según los colores de los chubis que tienen, deben pensar y mencionar lo siguiente:

**Verde:** Palabras para describir a tu familia.

**Celeste:** Formas en las que tu familia se divierte.

**Naranja:** Cosas que crees que podrían mejorar en tu familia.

**Rojo:** Cosas que te preocupan.

**Amarillo:** Tus mejores recuerdos con tu familia.

Posteriormente, se pidió a las participantes que comentaran de acuerdo al número de colores de los caramelos que tenían. Algunas de ellas mencionaron: *“yo tengo dos de color verde, un amarillo y un celeste, puedo decir que mi familia es desunida y muy individualistas, un recuerdo bonito que tengo con ellos es cuando mi abuela estaba viva y sabíamos hornear pan, no nos divertimos en familia porque jamás podemos estar de acuerdo en algo”*

*-“Yo me alcé el color rojo y algo que me preocupa en mi familia es que mi hermano menor se aísla, es como si quisiera estar solo, casi no habla con nadie en mi casa, también me alce dos celestes, cuando yo era pequeña mi familia se divertía yendo al campo, pero ahora no hacemos nada de eso”*

*-“Yo me alcé cuatro naranjas y un amarillo, cuatro cosas que debería mejorar en mi familia, es que nos entendamos entre hermanos, también que nos ayudemos en lo que podamos, que mi mamá no esté fijándose y diciéndome que malcrió a mis hijos porque no es así, solo eso, un recuerdo bonito que tengo con mi hijo, es que él con sus 10 años me dijo mami divórciate no mereces aguantar tanto, viviremos mejor sin él, y yo siempre decía si sigo con él es por mis hijos no quiero que sientan que yo le quité a su papá, pero cuando me dijo eso me sorprendió y jamás lo voy a olvidar”*

*-“Me saqué puros rojos porque es el color que me gusta, pero lo que me preocupa de mi familia, es que no tengo buena relación con mi suegra y ya voy un año en Tarija, también me preocupa que sigamos dependiendo económicamente de mis juegos porque mi marido no quiere trabajar”*

*-“Tengo tres celestes, la forma que me divierto con mi familia, es yendo al parque con mi hijito y su papá, enseñándole nuevas cosas a mi hijo porque tiene 3 añitos y jugando con él, también tengo uno en color amarillo y naranja, el mejor de mis recuerdos es haberme enterado*



*que estaba embarazada, algo que se podría mejorar es que el papá de mi hijo madure como persona y tome la decisión de querer formar una familia con nosotros”*

*-“Yo tengo dos naranjas, un celeste y dos amarillos, del naranja puedo decir que ya estamos mejorando como familia porque estamos empezando una nueva vida con mis hijos, del celeste, nos divertimos como familia saliendo a pasear los tres o yendo a ver jugar a mi hijo, los recuerdos bonitos que tengo con mis hijos son para el día de la madre cuando mis hijos se ahorraron de su recreo para comprarme flores y cuando ellos nacieron, son los mejores recuerdos que puedo tener”*

Al finalizar, la facilitadora comentó: Esta es otra actividad que ustedes pueden realizar con sus familias, ya que puede ayudar mucho a mejorar la comunicación. Se enfoca en recordar cosas positivas y en cómo les gustaría que fuera su familia en el futuro.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **LA HISTORIA DEL OTRO**

**Objetivo:** Promover un espacio de reflexión en torno a la importancia del saber escuchar a los demás.

**Materiales:** Ninguno.

#### **Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad explicando a las participantes que el propósito de estas dinámicas era permitirles expresarse cómodamente, compartiendo lo que deseen decir y sintiéndose escuchadas por el grupo. A continuación, se les dio la siguiente consigna:

- Deben pensar en una historia o acontecimiento que les gustaría compartir con el grupo.

Tras unos minutos, se solicitó que, por turnos, compartieran la historia que habían pensado. Algunas participantes mencionaron: *“Yo tengo un recuerdo bonito con mis hijos, la vez que en Potosí fuimos a las aguas termales los tres y tuvimos una tarde muy bonita, en donde mis hijos eran felices de conocer esas aguas, meterse al agua y yo estaba muy contenta de que ellos la estén pasando bonito, creo que es un recuerdo que siempre voy a tener presente”*

*“Yo les voy a contar el sueño más grande que tengo y espero poder cumplirlo, quisiera ir al mar rojo, dicen que su agua es medicinal y también me gustaría ir ahí porque son las aguas que Moisés abrió para que pasen los israelitas”*

*-“Una preocupación que me gustaría compartirlos es que me da miedo que mi hija se consiga de pareja a un maltratador y que se la lleve y yo no sepa nada de ella, tantas cosas que pasan”*

*-“Algo que yo me puse a pensar para contarles, es que conseguí un nuevo trabajo y por ahora ya no voy a estar vendido ambulante, con mi hijita”*

*-“Un recuerdo hermoso que tengo y jamás lo voy a olvidar es el nacimiento de mi primer hijo, fue un poco complicado mi embarazo porque no estamos bien de economía con mi marido él aún seguía estudiando, pero mi hijo nacido bien, gracias a Dios y ahora se está convirtiendo en joven”*

Después de los comentarios de las participantes, la facilitadora, les pidió que comentaran cómo se sintieron, al contar sus historias y ver que sus compañeras les prestaban atención en todo momento, alguna de ellas mencionó: *“yo me sentí bien, porque creo que a veces necesitamos que nos escuchen sin cuestionarnos nada”, “se sintió bonito licen, porque muchas veces cuando tenemos una preocupación no sabemos a quién contarle, porque las persona en que confiamos nos terminan dando la espalda”, “tener ese espacio o momentos para poder expresar cómo nos sentimos, nos ayuda mucho licen, también sería bonito poder tener este espacio con nuestras familias, para que ellos nos entiendan un poco de cómo nos sentimos, a veces no se puede por distintas razones, pero si se da la oportunidad hay que aprovecharla”.*

### **Cierre de la sesión:**

Antes de concluir la sesión, la facilitadora mencionó que estas actividades están planificadas para realizarlas con la familia, pero también se las pueden realizar entre grupos de amigos o en el trabajo, donde puedan mejorar la calidad de comunicación, teniendo una escucha activa. Después se preguntó a las participantes si deseaban comentar algo más de lo que se trabajó en la sesión, algunas de ellas mencionaron: *“me gustaron las actividades que hicimos, como dijo la compañera sería bonito poder realizarlas con la familia, sin embargo algunas veces no se puede porque es difícil volver a tener comunicación con ellos”, “si a veces es difícil*

*poder hablar con ellos, porque se hacen las víctimas cuando queremos aclarar las cosas, pero si son bonitas actividades para hacerlas con mis hijos”*

Por último, se realizó la despedida dando gracias de su participación y comentarios en la sesión realizada.

### **Observaciones:**

En la primera actividad, se observó a las participantes concentradas en seguir las indicaciones de la facilitadora. También se notó que no les resultó difícil decir cosas positivas de sus compañeras, posiblemente debido al tiempo que llevan conociéndose. La actividad resultó divertida para las participantes, creando un ambiente de risas. Asimismo, las participantes comprendieron que realizar esta actividad, especialmente en el entorno familiar, les ayuda a fortalecer su autoconfianza.

Durante la segunda actividad, se observaron diversas emociones en las participantes, ya que, dependiendo del color de chubi que alzaron, debían describir a su familia, recordar las formas en que se divierten, mencionar aspectos que consideraban podrían mejorar en su entorno familiar, rememorar los mejores recuerdos de su familia o compartir sus preocupaciones personales. Esto hizo que la actividad sea un espacio donde las expresiones faciales y el tono de voz varíen significativamente para las participantes, haciendo que lleguen a experimentar distintos sentimientos y pensamientos al hacer las reflexiones sobre sus familias.

En la tercera actividad, las participantes reconocieron la importancia de disponer de un espacio donde puedan expresar sus sentimientos y escuchar a los demás sin emitir juicios. Algunas de las participantes, después de que la facilitadora mencionara que estas actividades pueden realizarse en familia, reconocieron que les resulta un tanto complicado, ya que no mantienen relaciones con sus familias o solo viven con sus hijos y no con su pareja.

### **Conclusión del área:**

Desde la primera sesión, se llegó a notar el entusiasmo y compromiso por parte de las participantes, quienes han demostrado interés y dedicación en las actividades propuestas. A medida que avanzaban las sesiones, se hizo evidente una comprensión más profunda de los

conceptos como autoimagen, autovaloración, autorespeto y la importancia de la autoaceptación en la construcción de una autoestima saludable.

Las participantes mostraron dificultades para identificar y valorar sus propios aspectos positivos, lo cual destacó la importancia de trabajar en ello en el transcurso del área. Durante las actividades realizadas, se desencadenó una amplia gama de emociones entre las participantes, desde la melancolía hasta la alegría y satisfacción. Se vivieron momentos de nostalgia, lágrimas y risas, lo que señala una conexión emocional profunda con las actividades y la interacción en el grupo.

A lo largo de las sesiones, las participantes evidenciaron un mayor autoconocimiento, identificando cómo se perciben a sí mismas y cómo desean ser vistas por los demás. El reconocimiento y la valoración por parte de sus compañeras tuvieron un impacto positivo en la autoestima de cada una, fortaleciendo los lazos del grupo y contribuyendo al crecimiento personal.

Durante las sesiones, se animó a las participantes a reconocer y celebrar sus logros, sin importar su magnitud. También se identificaron desafíos personales, lo que les permitió reflexionar sobre sus capacidades, limitaciones y procesos de superación personal. Asimismo, se trabajó con la comunicación en el entorno familiar, reflexionando sobre la importancia de crear un espacio para expresar sentimientos y escuchar sin prejuicios.

# Gestión de la Ansiedad



## **ÁREA: GESTIÓN DE LA ANSIEDAD**

**Objetivo:** Brindar estrategias para gestionar la ansiedad.

**Detalle:** El área está conformada por las sesiones 19, 20, 21, 22, 23, 24 y 25 donde se desarrollaron actividades que ayudan a reducir los niveles de ansiedad. Cada sesión cuenta con el detallé del material que se utilizó y su respectivo procedimiento.

### **SESIÓN N°19**

#### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia.

Seguidamente, la facilitadora explicó que a partir de esta sesión y las próximas seis, se trabajará en la reducción de los niveles de estrés y la ansiedad. Durante este período, se les brindarán valiosas herramientas y técnicas que les permitirán no solo reconocer sus emociones, sino también aprender a gestionarlas de manera efectiva.

Para lograr estos objetivos, es de suma importancia que puedan aplicar lo que aprenderán en su entorno cotidiano. La idea es que puedan integrar de manera natural estas estrategias en su día a día, de modo que el manejo de la ansiedad y el estrés se convierta en una parte fundamental de su bienestar. El compromiso y la práctica continua de esas estrategias van a ser fundamentales para alcanzar un mayor equilibrio emocional y una mejor calidad de vida.

#### **“HABLEMOS DE LA ANSIEDAD”**

**Objetivo:** Fomentar la comprensión y adquirir información acerca de la ansiedad.

**Materiales:** Ninguno

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad explicando: La ansiedad es una emoción que todos hemos experimentado en algún momento y que cumple la función de preparar al organismo para afrontar situaciones importantes. Suele manifestarse cuando nos enfrentamos a una tarea que demanda un esfuerzo intenso y nos ayuda a activarnos y afrontar amenazas o peligros, que está ocurriendo en el presente o que puede pasar en el futuro.

Esta respuesta natural provoca cambios tanto en nuestro cuerpo como en nuestros pensamientos, preparándonos para la acción y permitiéndonos responder de una manera rápida y efectiva. Es importante destacar que, en la mayoría de los casos, la ansiedad es una reacción normal y saludable. Por ejemplo, al enfrentar una entrevista de trabajo o un examen, puede ser útil al ponernos en estado de alerta. A menudo, experimentamos sensaciones físicas como un aumento de las palpitaciones del corazón o la sequedad en la boca, que tienden a disminuir a medida que avanza la entrevista o el examen. Incluso antes de la cita, es común sentir estas sensaciones y tener pensamientos como la posibilidad de que la facilitadora sea muy exigente o que las preguntas sean muy difíciles.

Es fundamental entender que la ansiedad no puede ser eliminada por completo; en cambio, podemos aprender a tolerarla y gestionarla de una manera efectiva.

La ansiedad se expresa a través de:

- Lo que pensamos y lo que sentimos: anticipaciones, preocupaciones, temores, inseguridades, sentimientos negativos sobre nosotros mismos, etc.
- Lo que sentimos en nuestro cuerpo, las manifestaciones corporales: sudoración, temblores, molestias estomacales, opresión en el pecho, mareos, etc.
- Lo que hacemos, nuestras reacciones: mordernos las uñas, comer en exceso, fumar, evitar situaciones, etc.

Para finalizar la actividad, la facilitadora preguntó a las participantes si deseaban agregar algo a lo que se había mencionado, algunas participantes comentaron: *“yo llegué a presentar muchas de las cosas que dijo, por las deudas de mi marido, hay días en que no quiero ni que mis hijos salgan de mi casa, porque me da miedo que les lleguen hacer algo”, “cada vez que iba a ser la hora que llegue mi ex esposo a mi casa, me acuerdo que me ponía nerviosa y me dolía el pecho”, “yo creo que si es muy importante que podamos controlar estos sentimiento, a mi aun me cuesta poder estar tranquila y segura en mi casa, escucho un ruido fuerte y me da miedo porque pienso que él está entrando enojado a gritarme o pegarme”, “yo igual cuando estoy en mi venta, paro viendo a todos lados porque él cada vez se aparece ahí y me arma un escándalo, hasta miedo me da salir a vender”, “cuando el papá de mis hijos les llama, me desespero porque tengo miedo que les llene la cabeza con otras cosas o les haga sentir mal”*

Antes de concluir con la actividad, la facilitadora agradeció por sus comentarios y mencionó: Ya les había mencionado que durante estas sesiones se les enseñará diversas estrategias que podrán incorporar de forma natural en su vida cotidiana para poder controlar estas emociones y pensamientos.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **ARTE TERAPIA**

**Objetivos:** Representar visualmente lo que siente o entiende de una emoción

**Materiales:**

- Papeles
- Pinturas
- Lapiceras
- Colores
- Marcadores

**Descripción de la actividad:**

Se dio inicio a la actividad mencionando: Cada una de las personas tiene la misma palabra para referirse a la alegría, la tristeza y el enfado, entre otras emociones. Sin embargo, la manera en que nuestra mente las representa puede variar de una persona a otra.

Seguidamente la facilitadora dio la siguiente consigna:

- Se les va a mencionar el nombre de un sentimiento y ustedes lo van a representar en un dibujo, este no tiene que ser perfecto, solo entendible.
- Deben usar el material que se encuentra en la mesa.

Posteriormente, se mencionó la emoción de la “ira” y se les concedió un tiempo adecuado para que la representaran de forma gráfica. Después de unos minutos, se solicitó voluntariamente que explicaran lo que esa emoción representa. algunas participantes mencionaron: *“yo dibujé al muñequito de una película”, “intenté hacer a una persona gritando”, “yo dibujé esta carita mostrando los dientes”, “ésta es una persona muy enojada*



*con los cachetes rojos”, “éste es mi emoji de WhatsApp que envié cada vez que me enojo”, “yo le puse llorando a la niña porque hay personas que lloran cuando están enojados”*

Seguidamente se mencionó la emoción de la “alegría”, y se les dio un tiempo adecuado para que la representaran de forma gráfica. Después de unos minutos, se solicitó voluntariamente que explicaran lo que esa emoción representa. algunas participantes mencionaron: *“yo dibujé a esta persona con cara feliz”, “de nuevo intenté dibujar, son unos niños jugando”, “yo hice como un salón, aquí dice Zumba, porque cuando voy a zumba estoy muy alegre”, “estos son mis hijos que me dan mucha alegría”, “yo hice a un niño con un perro jugando, él niño lanza la pelota por eso está ese redondo en su mano y el perro va a traerla”.*

Luego se mencionó la emoción del “amor”, y se les dio un tiempo adecuado para que la representaran de forma gráfica. Después de unos minutos, se solicitó voluntariamente que explicaran lo que esa emoción representa. algunas participantes mencionaron: *“hice un corazón, creo que es lo más normal”, “hice unos anillos, porque también representa amor”, “yo me dibujé a mí y mi hijo con corazones”, “dibujé a mi perro, para mí él representa amor”, “estos son dos personas agarradas de la mano”, “yo escribí Jehová, porque para mí él es sinónimo de amor”.*

Después se dijo la emoción “soledad”, y se les dio un tiempo adecuado para que la representaran de forma gráfica. Después de unos minutos, se solicitó voluntariamente que explicaran lo que esa emoción representa. algunas participantes mencionaron: *“dibuje a una persona sola y triste”, “yo hice un árbol roto, para mí eso significa soledad”, “hice este paisaje sin color, porque creo que cuando se siente sola, todo lo ve gris”, “yo le hice esta persona sin rostro, porque la soledad también se ve así, sin emociones en el rostro”.*

Por último, se mencionó la emoción “tristeza”, y se les dio un tiempo adecuado para que la representaran de forma gráfica. Después de unos minutos, se solicitó voluntariamente que explicaran lo que esa emoción representa. algunas participantes mencionaron: *“para mí la tristeza significa lágrimas , por eso dibujé un ojo con lágrimas”, “yo dibujé lluvia para simbolizar la tristeza”, “hice el intento de dibujar a una persona de espaldas porque está triste”, “éstos son charcos de lluvia por la tristeza de las personas”, yo hice a Jehová en la cruz”, “hice niños con cara triste”*

Para culminar con la actividad, la facilitadora mencionó: Se dieron cuenta que cada una de ustedes tiene una manera única de representar una emoción. Al hacer la actividad de centrarse en expresar estas emociones a través del dibujo, estamos ayudando a que la mente no sobrepiense y se reduce la posibilidad de manifestar algunos síntomas somáticos relacionados con el estrés.

Al realizar continuamente esta actividad, no solo estarán fortaleciendo su capacidad para identificar y expresar sus emociones de una manera saludable, sino que también estarán creando un espacio de autorreflexión y autoconocimiento que puede resultar en un mayor equilibrio emocional. Les animo a seguir haciendo esta actividad, ya que puede ser una herramienta valiosa para una mayor comprensión y gestión de sus emociones.

### **ACTIVIDAD N° 3**

#### **GLOBO DE LA EMOCIÓN**

**Objetivo:** Reducir los niveles de ansiedad.

**Materiales:** Globo

#### **Descripción de la actividad:**

Se entregó un globo a cada participante y se dio la siguiente consigna:

- Piensen en situaciones que les generen estrés, miedo o preocupación, ya sea algo que ocurrió el día anterior o la semana pasada.
- Después, deben inflar el globo liberando toda esa carga negativa a través del aire.
- Cuando sientan que descargaron todo lo negativo en el globo, pueden reventarlo o desinflarlo.

Después de unos minutos se les pidió que compartieran cómo se sintieron al hacer esa actividad. Algunas participantes mencionaron: *“me gustó la dinámica, me concentré en solo inflar el globo y me olvide de todo lo demás, hasta que lo vi muy grande”, “a mí también me gustó, porque sentía como si me quitaría un peso de encima”, “a mí me daba miedo que se reviente el globo por todo lo malo que estaba pensando mientras lo inflaba, pero más bien resistió”, “yo mientras inflaba el globo me iba sintiendo más relajada”, “para mí fue relajante votar el aire del globo”*

Antes de finalizar la actividad, la facilitadora agradeció a las participantes por sus comentarios seguidamente mencionó: Como mencionaron previamente, esta actividad es tanto relajante como fácil de llevar a cabo, ya que inflar el globo les permite liberar las emociones negativas y los pensamientos intrusivos que puedan estar presentes. Además, puede proporcionarles un alivio inmediato, ya que les permite expresar y desahogar algunas de las emociones que puedan estar acumulando. Pueden realizarla en momentos en los que se sientan frustradas o tensas, para gestionar su bienestar emocional.

Además, les invito a considerar la posibilidad de incorporar esta actividad en su rutina diaria para mantener un equilibrio emocional constante. Hacerlo de manera regular puede ayudarles a enfrentar las tensiones cotidianas con mayor calma.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de finalizar la sesión la facilitadora preguntó a las participantes que les pareció esta sesión, algunas de ellas mencionaron: *“me gustó mucho licen, porque la última actividad es fácil de hacerla y creo que cuando estamos en momentos de tensión, buscamos algo fácil de hacer para poder calmarnos”*, *“a mí también me gustó, las actividades que nos enseñó son sencillas de hacerlas pero siento que ayudan mucho a que estemos más tranquilas y nos concentremos solo en eso”*, *“estuvo divertida la sesión licen así ya sabemos cómo tranquilizarnos cuando lo necesitamos”*

Después de los comentarios de las participantes, la facilitadora complementó: también tenemos que aprender a ser más cuidadosas al momento de sobrecargarse con actividades o situaciones que causan estrés, fácil sería decir que las cosas estresantes salgan de nuestras vidas, pero sabemos que no es así, más al contrario hay que ser conscientes de las cosas que nos generan estrés y buscar herramientas que se adapten a nuestras necesidades para manejarlas de manera efectiva.

En las próximas sesiones, también se les proporcionarán diversas técnicas diseñadas para ayudarles a lidiar con el estrés y encontrar momentos de relajación. Para aprovechar al máximo estas herramientas, les recomiendo asistir a las sesiones con ropa cómoda. Esto les permitirá realizar las actividades con facilidad y disfrutar al máximo de los beneficios que brindarán estas técnicas para su bienestar emocional. Por último, se realizó la despedida dando gracias por su participación.

## **Observaciones:**

En la primera actividad, se pudo observar que las participantes comprendieron el tema de la ansiedad. Incluso, algunas de ellas, después de la explicación, mencionaron sentirse identificadas con algunos de los síntomas mencionados, compartiendo sus experiencias haciendo notar que, durante su relación abusiva, experimentaron un alto nivel de ansiedad.

En la segunda actividad, al expresar sus sentimientos a través de dibujos, se notó que las participantes estaban concentradas y relajadas al realizar sus creaciones. Algunas mencionaron que no eran expertas en dibujo, pero aun así se esforzaron por plasmar sus emociones. Esto resalta su compromiso y participación en la actividad, otras participantes también mencionaron que ésto les ayudó a concentrarse solo en dibujar dejando de lado sus preocupaciones.

En la tercera actividad, se podía observar en sus rostros la satisfacción que les generaba inflar el globo como una forma de liberar emociones. Aunque algunas participantes mencionaron que no experimentaron el alivio que esperaban, otras destacaron que inflar el globo y soltar el aire les brindó una sensación de ligereza y liberación emocional. Se notó que esta actividad tuvo un impacto positivo en algunas de las participantes, al proporcionarles una forma efectiva de desahogarse.

## **SESIÓN N°20**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó: ¿durante la semana volvieron a realizar la actividad del globo para descargar sus emociones negativas? las participantes mencionaron que “no”, argumentando diversas razones como, “*me olvide el globo en casa*”, “*mi hijita lo sacó de mi cartera*”, “*no recuerdo donde coloque el globo*”, “*el mío se pinchó*”.

Seguidamente la facilitadora mencionó: Recuerden que, al igual que en las sesiones de autoestima, es importante que puedan aplicar estas técnicas para ayudarles a reducir el estrés y la ansiedad. Durante estas sesiones, seguiremos explorando diversas técnicas, algunas las podrán realizar en casa, mientras que otras podrán realizarlas en el trabajo, un parque u otros lugares.

## “LA ANGUSTIA”

**Objetivo:** Comprender qué es la angustia y cómo se experimenta.

**Materiales:** Ninguno

### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora comenzó preguntando ¿alguna vez sintieron angustia? ¿Cómo se expresa la angustia en el cuerpo? Algunas participantes respondieron: *“yo creo que la angustia, es no tener claro lo que realmente uno quiere, hay la opresión de que las cosas no van a salir como uno espera”, “para mí es la incertidumbre que uno tiene ante algo y empieza a doler el pecho, la cabeza, a veces duele el cuerpo se expresa de diferentes maneras la angustia”, “yo creo que es no saber realmente cómo están las cosas, cómo van a salir algunas y el miedo de que pase lo peor, ahí empieza a doler el pecho, es una sensación de vacío que también llegamos a tener”, “también se da con dolor muscular a mí me suele doler los hombros cuando me angustio mucho y no puedo dormir estoy pensando que va a pasar algo malo así que me da insomnio”*

Seguidamente la facilitadora complementó: En nuestro día a día, estamos enfrentando situaciones que pueden causarnos malestar. A veces el ritmo de vida que llevamos es estresante, y nos vemos constantemente enfrentados a diferentes adversidades que se nos presentan. Hay días en los que nos despertamos desanimados, con pocas ganas, un poco tristes o con ganas de llorar. Al estar acostumbrados a nuestra rutina, empezamos a ver esto como algo normal y nos preguntamos qué va a pasar durante el día.

Pero ¿qué sucede si estos sentimientos se prolongan por varios días?, ahí podemos decir que ya no es normal, porque estamos empezando a tener angustia, empezamos a ver todo de forma pesimista y decimos que nuestro ambiente también juega en nuestra contra porque todo lo que nos pasa es de forma negativa.

La angustia aparece cuando una persona se preocupa de forma excesiva sin motivo aparente, lo que provoca descontrol a nivel emocional. Nos lleva a sentir mucha ansiedad y viene acompañada de síntomas físicos.

Como ustedes mencionan algunos de los síntomas que se presenta con la angustia es dolor en el pecho por las palpitaciones más seguidas, dolores de cabeza, dolor corporal, también podemos notar síntomas como:

- Tristeza
- Desganados
- Cambios de humor
- Ansiedad
- Temblor
- Nerviosismo y dificultad para respirar
- Sofocos
- Sudoración

## **ACTIVIDAD N°2**

### **RETRATO DE LA ANGUSTIA**

#### **Objetivos:**

- Explorar y trabajar la emoción de la angustia o el sufrimiento.
- Reflexionar acerca de la expresión de emociones

**Materiales:** Pintura artística “Angustia” de David Alfaro Siqueiros (ver anexo 12)

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad entregando unas hojas de la pintura a cada participante y dio la siguiente consigna:

- Deben describir la postura de la persona.
- Identificar qué partes del cuerpo predominan y qué actitud podían interpretar
- Deben identificar qué emoción refleja la pintura

Después de unos minutos se pidió a las participantes que compartan al grupo las identificaciones que hicieron del dibujo, alguna de ellas mencionaron: *“Yo noto una persona triste, una persona que se está lamentando de algo, en la forma que se apoya en su cabeza, solo puedo interpretar tristeza, preocupación, no sé de algún hijo o algo”, “yo veo que se está lamentando, puede ser que esté llorando también, porque se está abrazando con una mano y la otra está apoyada en su cabeza como lamento y queriendo darse consuelo”, “yo la veo muy triste, como queriendo llorar, por la posición de sus manos es como si quisiera llorar y pero a la vez contener el llanto que nadie le vea se lo guarda, tiene una postura triste melancólica”, “a mí me parece que la señora está pensando y está muy preocupada por algo”*

Agradeciendo a todas por su participación, la facilitadora mencionó: La imagen que acaban de ver es una pintura creada por David Siqueiros, la cual puede interpretarse de distintas maneras, y esto depende de cómo uno se siente, de las cosas en las que estaba pensando al ver la imagen, así como de cualquier situación que pueda estar generando preocupación.

Seguidamente se dio la siguiente consigna:

- Deben reflexionar y responder las siguientes preguntas, ¿alguna vez estuvieron en esa situación?, ¿cómo se sentía?

Después de unos minutos, se pidió a las participantes que compartieran sus respuestas, alguna de ellas mencionaron: *“como mencione, a mí me suele doler los hombros cuando me angustio mucho y no puedo dormir pero pensando en qué va a pasar algo malo y me da insomnio”*, *“ yo paro pensando toda la noche y no puedo dormir durante días, es algo feo que uno puede pasar, porque después me enfermo de los nervios”*, *“yo estoy en constante preocupación por las deudas que tenemos con mi marido, hace un año, me llegó a dar embolia y cuando me preocupo mucho mi ojo izquierdo se cierra por completo”*, *“yo llego a tener dolor de pecho, siento como punzadas fuertes cuando tengo preocupación por algún familiar o qué será de mí y mi marido en el futuro, porque no tenemos un sustento seguro”*

Antes de finalizar la actividad se agradeció a las participantes por compartir como se sienten cuando presentan angustia y se mencionó que se realizarán distintas actividades que puedan hacer en esos momentos de angustia.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **VISUALIZAMOS**

**Objetivos:** Lograr una relajación placentera a base de concentración de la mente

**Materiales:**

- Colchoneta o manta.
- Parlante.

**Descripción de la actividad:**

La actividad comenzó solicitando a las participantes que se acostaran en las colchonetas y se dio la siguiente consigna:

- Deben prestar atención a lo que se menciona en el video y seguir las indicaciones, para poder experimentar una sensación de relajación más profunda.

**Autora:** Martha Fabregas

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=WBx5ZarWh3Q&ab\\_channel=RelajayVisualiza](https://www.youtube.com/watch?v=WBx5ZarWh3Q&ab_channel=RelajayVisualiza)

**Descripción del video:** La narradora guía la respiración mediante diversas acciones de contracción muscular, utilizando una propuesta de visualización creativa que busca fomentar la tranquilidad mental.

Una vez finalizado el video, la facilitadora solicitó a las participantes que compartieran cómo se sintieron al realizar la actividad. Algunas de ellas mencionaron: *“me gustó mucho el video, al seguirle a la chica lo que decía me iba sintiendo relajada”, “yo me quedé dormida al inicio del video porque estaba cansada, todos estos días estaba estresada porque mi hijo se enfermó y no pude salir a vender ni tampoco dormir bien porque tenía que cuidarlo”, “para mí fue muy placentero el video, mientras lo escuchaba me fui sintiendo tranquila, hace tiempo que no me sentía así, fue una bonita experiencia licen”*.

Antes de finalizar la actividad se agradeció a las participantes por compartir su experiencia con el video.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de concluir la sesión, se les indicó a las participantes que estas actividades pueden ser realizadas cada vez que sientan angustia o cuando perciban una carga excesiva de problemas. También se les sugirió realizarlas con sus familiares o compartirlas con un grupo de amistades. Asimismo, se les indicó que deben tener cuidado al sobrecargarse con actividades o situaciones, ya que esto puede manifestarse a nivel corporal y hacer que se sientan agotados durante un período prolongado. Por último, se realizó la despedida dando gracias por participación en la sesión.

### **Observaciones:**

La primera actividad se trabajó el tema de la angustia, donde las participantes hacían mención de los síntomas corporales que se les presenta al sentir angustia, esta actividad fue



enriquecedora ya que también se trabajó con los conocimientos previos de las participantes y la facilitadora iba complementando, estoy ayudó a que sea una actividad más enriquecedora.

En la segunda actividad, las participantes dieron distintas formas de interpretar una imagen que también era relacionada a la angustia, así mismo la facilitadora incitó a las participantes a reflexionar y comentar cómo ellas notan que expresan la angustia de manera corporal, haciendo que las señoras puedan identificar también en qué circunstancias se generan estos sentimientos o sensaciones corporales.

En la tercera actividad se pudo notar algunas participantes que se durmieron mientras transcurría el vídeo, otras de ellas mientras prestaban atención al video, haciendo algunos movimientos porque mencionaban que sentían su cuerpo pesado y les daba miedo, al finalizar la actividad la mayoría de las participantes se les podía notar una postura más relajada y su tono de voz igual

## **SESIÓN N°21**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a las sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó ¿cómo se sentían, después de la anterior sesión? a lo que algunas participantes mencionaron: *“la anterior sesión me fui muy relajada licen, espero que esta sea igual”*, *“yo fui a buscar otro video similar para poder hacer en mi casa, porque me gustó mucho la tranquilidad con la que me fui”*, *“a mí me hizo recordar que sabía ver esos videos cuando era más joven, después ya no tenía tiempo para relajarme”*, *“a mi igual me gustó licen, después de ver el video sentía mi cuerpo más liviano”*.

Después de la participación de todas, la facilitadora mencionó que en esta sesión no se utilizarán videos de relajación, sino que se enfocará en identificar los factores que generan ansiedad.

### **“NUESTROS PENSAMIENTOS”**

**Objetivo:** Analizar el impacto de los pensamientos invasivos en la mente.

**Material:** Ninguno

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora comenzó explicando que el pensamiento está basado en lo que percibimos a través de nuestros sentidos, estos pueden ser diversos y se clasifican en varias categorías en función de su naturaleza y su impacto. Algunos pensamientos comunes pueden ser:

- Pensamientos positivos, que están asociados con emociones positivas, como alegría, esperanza, gratitud o amor.
- Pensamientos negativos, que incluyen ideas y reflexiones que generan emociones negativas, como la tristeza, la ansiedad, el miedo o la ira.
- Pensamientos intrusivos, normalmente son pensamientos no deseados y constantes que surgen sin control y pueden generar ansiedad.
- Pensamientos obsesivos, suelen ser repetitivos, perturbadores y pueden causar angustia. Pueden estar asociados con trastornos mentales como el trastorno obsesivo - compulsivo (TOC).

Estos tipos de pensamientos pueden influir en nuestra percepción y en cómo experimentamos el mundo a nuestro alrededor, también pueden variar según la situación, el contexto y la perspectiva individual.

**ACTIVIDAD N°2**

**LA OLLA A PRESIÓN**

**Objetivos:**

- Identificar factores que generan ansiedad
- Identificar los pensamientos que generan ansiedad.

**Materiales:**

- Olla a presión
- Hojas cortadas
- Marcadores

### **Descripción de la actividad:**

Se inició repartiendo tres tarjetas a cada participante y se dio la siguiente consigna:

- En cada hoja deben escribir una cosa que les estresa en el trabajo, familia, con los hijos, con los padres, etc.
- Después deben depositar la hoja dentro de la olla a presión.

Posteriormente, la facilitadora repartió las hojas al azar y pidió a las participantes que analizaran y separaran las situaciones en dos grupos: aquellas que podían ser elegidas para evitar que les afecten (cómo cargarse de compromisos, dejar para último momento trabajos) y las que no pueden ser elegidas porque son parte de su rol (obligaciones, trabajos de la oficina). Las situaciones que no podían ser elegidas debían ser devueltas a la olla.

Luego, se indicó que debían separar las situaciones consideradas inaceptables (aquellas que requieren la intervención de otros profesionales, como violencia o excesivas horas de trabajo) la cuales también debían ser colocadas en la olla a presión. Y las situaciones aceptables que podrían ser manejadas por ellas mismas

Al tener en mano solo las situaciones aceptables, se dio la siguiente consigna:

- Deben leer y analizar la situación con la que se quedaron para poder dar una posible solución desde su punto de vista.

Después de unos minutos, la facilitadora invitó a las participantes a compartir las situaciones y las posibles soluciones que proponen. Algunas de ellas mencionaron: *“la situación que me tocó dice, cuando me pongo a pensar en el futuro y veo que me falta muchas cosas por hacer y mejorar y pienso que no lograré cumplir con mis objetivos, la solución que le doy es, muchas veces nos hacemos la idea que no vamos a poder lograr los objetivos, muchas veces por el tiempo que nos falta, pero no es así, como dijo la licen hay que ir de poco a poco”*

- *“Me tocó una hoja que dice, el desentendimiento de mi ex pareja para con sus hijas, el no hacerse cargo de las necesidades que tienen sus hijas, yo le sugiero que mejore la comunicación con él o exigir la asistencia familiar”*

-“Esta persona puso, tengo miedo por mis hijos, temo que podría pasarles lo peor como un secuestro o un infanticidio, le sugiero que hable a sus hijos les prevenga, para que no lleguen a tener comunicación o ningún contacto con personas desconocidas”

-“A mí me tocó una hoja que dice, cuando siento que no puedo más y tengo un colapso de emociones empiezo a pensar en todo y solamente encuentro frustración, enojos, encuentro todo lo malo y de ahí me da ansiedad, cuando le esté pasando eso podría sobresalir, ocuparse en una venta para que no piense en nada, también puede hacer ejercicio, ver videos cómicos”

Seguidamente la facilitadora agradeció a las participantes por compartir las posibles soluciones a las circunstancias de otras participantes, después mencionó: Al compartir sus preocupaciones ayuda significativamente a ampliar las posibles soluciones frente a las circunstancias que les aqueja, lo que facilita resolverlas de una manera más eficaz y evita sentirse acorralada por pensamientos intrusivos.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **¡PUES VA SER QUE NO!**

**Objetivo:** Aprender a decir “NO” en diferentes situaciones sin sentimiento de culpabilidad.

#### **Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras

#### **Descripción de la actividad:**

Se preguntó a las participantes ¿es más difícil decir que sí o decir que no? ¿Por qué? ¿en qué situaciones cuesta más decir que no? alguna de ellas respondieron: “a mí, me cuesta más decir que no cuando mis familiares me piden ayuda”, “me cuesta cuando me piden favores mis amistades, porque pienso que se pueden llegar a sentir mal por mi culpa”, “muchas veces mi mamá me pide que le ayude con sus animales, cuando tengo que venir a las sesiones, y me cuesta decirle que no, porque me pongo a pensar que ella ya está mayor y no hay quien más le ayude”

Seguidamente la facilitadora agradeció por sus comentarios y mencionó: A menudo nos resulta difícil rechazar las peticiones de personas a las que apreciamos mucho, ya que sentimos

una especie de obligación moral al tratarse de familiares o amigos cercanos. En ocasiones, nuestra disposición a ayudar se basa en el agradecimiento que les tenemos o en nuestra percepción de que puedan ser personas vulnerables, lo que nos lleva a preguntarnos quién más lo hará si no somos nosotros. Sin embargo, a veces brindamos esta ayuda más por un sentido de deber que por un deseo de hacerlo. El rechazo de estas peticiones puede ser interpretado como ingratitud de nuestra parte hacia ellos, lo que nos genera un conflicto entre lo que sentimos que debemos hacer por ellos y nuestros límites personales al ofrecer esa ayuda.

No negarse a las peticiones de ayuda puede generar consecuencias negativas, como la sobrecarga de responsabilidades, lo que puede desencadenar estrés y ansiedad debido al agotamiento físico o mental, como también la incapacidad para establecer límites puede hacernos sentir menos valoradas al priorizar constantemente las necesidades de los demás.

Asimismo, mencionó que se puede aprender a decir “no” a los demás de manera asertiva y respetuosa para establecer límites saludables. Seguidamente nombro algunos puntos que pueden ayudar a rechazar una petición de ayuda:

- Hay que comunicar la negatividad o rechazo a la petición de favor de manera clara y sin rodeos, por ejemplo: “Lo siento, no puedo hacerlo” o “No me resulta posible en este momento”.
- Se debe mantener un tono firme pero amable para demostrar respeto por la otra persona y por sus propios límites.
- Debemos reconocer que el rechazar una petición de ayuda, no nos hace malas personas, sino que estamos reconociendo y valorando nuestras propias necesidades.
- Aprender a decir "no" también significa reconocer nuestras propias limitaciones y no debemos sentirnos culpables por respetarlas.
- Hay que tener en cuenta que, si no se puede ayudar a la persona directamente, debemos considerar el ofrecer una solución alternativa. Por ejemplo, podríamos decir: “No puedo hacerlo, pero quizás pueda ayudarte de esta otra manera”.

Seguidamente la facilitadora, repartió hojas a las participantes y les dio la siguiente consigna:

- Deben pensar en una situación o compromiso en la que se vieron incapaces de decir no.

- A continuación, deben responder las siguientes preguntas para ver si su respuesta hubiera podido cambiar: ¿Lo que debo hacer es más importante que la solicitud recibida o del compromiso que me invitaron?, ¿dispongo del tiempo necesario para brindar esa ayuda o asistir al compromiso?, ¿ayudó simplemente porque no tengo otra alternativa o porque siento que debo un favor?, ¿me siento con ánimos de brindar la ayuda o aceptar el compromiso?
- Si las respuestas son negativas, se debe buscar otra manera de rechazar la solicitud o el compromiso, tomando en cuenta lo mencionado anteriormente.

Después de unos minutos se pidió a las participantes comentar lo que habían escrito, algunas mencionaron: *“Mi mamá a veces me pide que le ayude con sus animales, cuando tengo que venir a las sesiones, y me cuesta decirle que no, porque me pongo a pensar que ella ya está mayor y no hay quien más le ayude, al responder la pregunta ¿Lo que debo hacer es más importante que la solicitud recibida? A veces me siento así porque me siento más tranquila y relajada cuando vengo, pero otras veces también tengo qué hacer y me quedo ayudándole, a la pregunta ¿dispongo del tiempo necesario para brindar esa ayuda?, muchas veces no tengo tiempo porque para venir debo agarrar trufi una hora antes para llegar a tiempo, ¿ayudo simplemente porque no tengo otra alternativa o porque siento que debo un favor?, muchas veces le ayudo porque ya está mayor y mis hermanos no le quieren ayudar a arrear a los animales, ¿Me siento con ánimos de brindar la ayuda o aceptar el compromiso? a veces no, porque tengo otras cosas que hacer y no tengo tiempo, sin embargo le termino ayudando no más.*

*-“Yo puse que me piden plata para pagar sus cosas y no puedo decirles que no porque son mis familiares, si me pongo a pensar, muchas veces yo también suelo necesitar ese dinero para comprar algunas cosas a mis hijos y tengo que esperar a que me paguen, de tener el tiempo necesario sí lo tengo, pero a veces necesito ese dinero, muchas veces no tengo otra alternativa, ya que vienen a pedirme prestado llorando o me dicen que soy la única persona que siempre les ayuda, me siento bien ayudándoles en lo que puedo, pero como mencioné a veces unos días después que les presto, pueda llegar a necesitar el dinero y ya me veo en crisis, como otra alternativa a esto, pude pensar que solo puedo prestar la mitad de lo que me piden, para tener un ahorro también para mí y así no estar preocupada hasta que me paguen”*

-“Yo muchas veces me vi en la situación de asistir a compromisos en los cuales no sentía ganas en asistir por algunas personas o porque toman mucho, tomando en cuenta las preguntas ¿lo que debo hacer es más importante que la solicitud recibida o el compromiso? sí porque a veces, no me interesa ir, prefiero quedarme en mi casa con mi hijo o salir a pasear con él, porque es más importante para mí que ir a ver a personas tomar, de la pregunta ¿dispongo del tiempo necesario para brindar esta ayuda o asistir a este lugar? a veces sí tengo tiempo pero como le digo y no quiero ir, y a veces solo por cumplir tengo que ir a la fuerza, me quedo solo un rato y después me vuelvo, la otra pregunta ¿ayudó simplemente porque no tengo otra alternativa o porque siento que debo un favor para asistir a esos lugares? a veces mi mamá o mi pareja me dicen, pero ellos te han apoyado mucho; tienes que ir; cómo vas a ser mal agradecida; por lo menos deberías ir un rato a hacer presencia y después volverte, entonces a la fuerza a veces tengo que ir a esas reuniones o eventos. De la última pregunta ¿me siento con ánimos de brindar la ayuda o aceptar el compromiso? a veces no tengo ánimos de asistir, pero igual tengo que ir y lo malo es que después me reclaman, me dice estás con tu cara de enojada, era que no vengas, y a veces suele haber discusiones con mi expareja. Otra alternativa que pude encontrar y de acuerdo a lo que usted nos mencionaba es decirle simplemente no quiero asistir, que quiero pasar tiempo con mi hijo y que no me siento cómoda estando en ese lugar, que de gana voy a ir si voy a estar incómoda y también voy a estar con mi cara de enojada, entonces prefiero no ir para que las otras personas tampoco piensen mal. Y si es que me llegan a preguntar mis tíos de por qué no asistía al evento les puedo decir que no me sentía bien, que prefería quedarme en mi casa con mi hijo o que estaba muy cansada porque ese día tenía muchas cosas que hacer”

(Hubo más relatos por parte de las participantes, pero solo se seleccionaron tres debido a la extensión de las narraciones)

Antes de finalizar la actividad la facilitadora agradeció a todas las participantes por sus comentarios y mencionó: Mientras más analicemos y busquemos formas de cómo decir “no” ante diferentes situaciones, más fácil se nos resultará establecer límites a las personas y a los eventos en nuestro entorno. Es posible que al principio nos cueste, lo cual es algo normal, pero con el tiempo nos será más sencillo realizar este análisis basado en las preguntas y rechazar algunas situaciones a las que no deseamos asistir o brindar ayuda, aunque a veces no sea de nuestra preferencia hacerlo.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de culminar la sesión la facilitadora preguntó a las participantes que les pareció estas actividades realizadas, algunas de ellas mencionaron: *“me gusta mucho las actividades porque al hacer que otras personas lean nuestra situación a mí me ayudó a ver más soluciones para lo que estoy pasando, de la última actividad igual me parece interesante que tenemos que aprender a poner límites porque a veces nos encontramos presionadas por muchas cosas y por no querer hacer sentir mal, nos cargamos de más cosas y nos quedamos sin tiempo, después renegamos de eso, cuando sabemos que podemos evitarlo”*

- *“Me pareció interesante la sesión de hoy, porque ahora me pongo a pensar como el pensar tanto en una sola cosa o varias cosas pueden llegar a enfermarnos, incluso el llenarnos de muchas actividades o muchos compromisos, por eso ahora entiendo cómo es que yo siempre estoy estresada, paro nerviosa, siento que no tengo tiempo para nada, cuando es culpa mía de no dar prioridades algunas cosas y desligarme de otras con el simple hecho de decir que no, que no tengo tiempo o que no les voy a poder ayudar esta vez”*.

Una vez finalizada la participación de todas, la facilitadora comentó que si desean repetir la actividad de la “olla a presión” en otra sesión para explorar más alternativas en la solución de problemas, podrían hacerlo saber y con gusto se llevará a cabo.

Para concluir, se llevó a cabo la despedida agradeciendo la participación y los comentarios aportados durante la sesión.

### **Observaciones:**

En la primera actividad, se notó la disposición por parte de las participantes para tomar atención en la explicación proporcionada por la facilitadora respecto a los pensamientos invasivos que comúnmente se dan en la rutina diaria. La atención brindada sugiere un claro interés en adquirir estrategias o herramientas para lidiar con estos pensamientos intrusivos y, posiblemente, mejorar su bienestar psicológico.

En la segunda actividad, se pudo apreciar la solidaridad que surge entre las participantes del grupo al brindar soluciones a ciertos temas de estrés de sus compañeras. Con total confianza, desde su perspectiva, ofrecían posibles soluciones a estos problemas, demostrando que existe un entorno de apoyo y colaboración dentro de sus grupos.



En la tercera actividad, cuando la facilitadora les planteó la pregunta sobre las situaciones en las que les resulta difícil decir que no, algunas participantes con desánimo señalaron que les cuesta negarse cuando se trata de brindar ayuda a familiares o amistades cercanas. A medida que avanzaba la actividad, las participantes comenzaron a darse cuenta de que priorizar la ayuda a los demás, sin considerar sus propias necesidades, puede llevar a la sobrecarga personal. Asimismo, de una manera positiva pudieron practicar el cómo rechazar el brindar una ayuda o asistir a lugares a los que realmente se desea acudir tomando en cuenta los deseos y necesidades personales donde se les notó con mayor seguridad personal.

## **SESIÓN N°22**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente indicó que en esta sesión se seguirá trabajando con los pensamientos intrusivos.

### **“REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA”**

**Objetivo:** Desarrollar conceptos de reestructuración cognitiva.

**Material:** Ninguno

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad explicando que la reestructuración cognitiva busca modificar y cambiar los pensamientos negativos o distorsionados que solemos tener. Para cambiar estos pensamientos erróneos, es importante identificarlos y analizarlos a profundidad, haciéndonos la pregunta ¿Por qué tenemos estos pensamientos? Así podemos reemplazarlos por otros más realistas y positivos.

También mencionó que la mayoría de las personas tienden a aceptar estos pensamientos sin cuestionarlos, ya que surgen de manera automática, sin que nos demos cuenta y con el tiempo llegamos a acostumbrarnos a ellos. Esto puede ocasionar interpretaciones distorsionadas de los acontecimientos, las emociones o conductas. A veces, estas distorsiones en nuestros

pensamientos alteran nuestra percepción de la realidad, lo que lleva a una interpretación errónea de la información a nuestro alrededor, generando consecuencias negativas.

Seguidamente, la facilitadora preguntó a las participantes: ¿Alguna vez han reflexionado sobre por qué están experimentando esos pensamientos negativos?, algunas participantes mencionaron: *“la verdad que yo no licen porque creo que estamos acostumbrados a vivir con muchas cosas encima porque no nos tomamos el tiempo para pensar en eso”*

*-“Para mí no era algo de mucha importancia pensar en eso, sí hubo muchas veces que yo me decía, por qué me va tan mal, por qué me sucede esto a mí, todo siempre me sale mal, pero no me puse a pensar el motivo de pensar así y también puede ser porque no tenía tiempo, tenía que trabajar, ver a mis hijos, el tema de la denuncia. Y antes cuando estaba con mi expareja tampoco tenía tiempo porque tenía que hacer las cosas del hogar y lo único que pensaba era, por favor que ese día no sea tan tormentoso como el día anterior”*

*-“Yo creo que recién estamos aprendiendo a dedicarnos tiempo, como antes no lo hacíamos, no pensábamos en muchas cosas que nos lastimaban y tampoco nos poníamos a pensar por qué la mayoría de nuestros pensamientos eran negativos, yo ahora me doy cuenta con lo que usted menciona, que sí llegué a tener bastantes pensamientos negativos, que no me ayudaban a salir de donde estaba y lo único que hacían eran bajarme más la autoestima”*

*-“No licen porque antes eso no era algo muy importante para mí, lo más importante era mi familia, claro ahora cambian un poco las cosas y me doy importancia también, pero antes no pensaba en cómo me sentía si no era algo referente a mi familia, ahora me di cuenta que estos pensamientos negativos no eran buenos para mí, más al contrario creo que nos bajaba mucho la autoestima, recién me pongo a recordar y pensar que tenía muchos pensamientos negativos, pensamientos que en vez de ayudarme a progresar solamente me estancaban, trato de cambiarlos y un poco de trabajar en ellos, aun me cuestan, pero yo sé que lleva su tiempo”*

Antes de finalizar la actividad la facilitadora mencionó: Como mencioné hace un momento, estos pensamientos surgen automáticamente y al no estar acostumbrados a analizarlos, los aceptamos sin darnos cuenta de las consecuencias que pueden tener en nuestra vida diaria. Me alegra mucho que la mayoría de ustedes esté reconociendo que los mismos no contribuyen a su progreso, sino que, por el contrario, en algunos casos, detienen su avance, y al reconocer esto están buscando la manera de cambiarlos. En esta y las próximas sesiones se van a trabajar

distintas dinámicas o estrategias que les ayudarán a manejar a estos pensamientos negativos, y con el tiempo, podrán incorporarlas como parte de su vida diaria.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **NO PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

**Objetivo:** Combatir los pensamientos que generan ansiedad.

**Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad mencionando: Es importante reconocer si los pensamientos que surgen en nuestra mente son positivos o negativos. Hay que comprender que estos pensamientos no siempre reflejan la realidad de lo que está ocurriendo, ya que son más bien palabras que pasan por nuestra mente y no la realidad. También es importante tener en cuenta que nuestros pensamientos no dictan directamente nuestra forma de comportarnos, pero sí pueden tener alguna influencia.

Seguidamente la facilitadora dio la siguiente consigna:

- Deben doblar la hoja en tres partes y en la parte final van a escribir algunos pensamientos negativos que se les están presentando. Luego deben repetirlo en su mente de 10 a 15 veces.
- Después deben agregar la frase “estoy pensando que” antes de los pensamientos negativos que escribieron, y deben repetirlo en su mente de 10 a 15 veces.
- Por último, antes de la frase previa, deben agregar la expresión “me doy cuenta que”, y deben repetirlo en su mente de 10 a 15 veces.

Después de unos minutos se pidió a las participantes que compartieran lo que escribieron algunas de ellas mencionaron: *“yo puse, me doy cuenta que estoy pensando que no soy lo suficientemente buena para cocinar”*, *“coloqué, me doy cuenta que estoy pensando que soy torpe para hacer manualidades”*, *“el mío es, me doy cuenta que estoy pensando que no voy a*

*lograr tener mi emprendimiento”, “me doy cuenta que estoy pensando que soy una mala madre, por no dedicarle mucho tiempo a mis hijos”, “yo me doy cuenta que estoy pensando que no voy a poder lograr cumplir con mis objetivos”, “me doy cuenta que estoy pensando que mi familia nunca entenderá que quiero formar una familia con el papá de mi hijo”, “me doy cuenta que estoy pensando que me da miedo que en el futuro mis hijos no me quieran y me reclamen porque su papá no se quedó con ellos”, “me doy cuenta que estoy pensando que si yo no me hago cargo de las cosas, todo puede salir mal”.*

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora agradeció a las participantes por compartir. Mencionó que esta actividad nos ayudará a darnos cuenta que los pensamientos no somos nosotros, y al repetir estas frases vamos a entender que los pensamientos no reflejan la realidad que estamos experimentando.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **APRECIANDO MÍ ENTORNO**

**Objetivo:** Centrar la mente en un objetopreciado para disminuir los pensamientos negativos.

**Materiales:** Ir a un espacio al aire libre.

#### **Descripción de la actividad:**

En esta actividad, se solicitó a las participantes dirigirse al mirador de la Loma. Allí, se les pidió que se sentaran en círculo en el césped, y se les dio la siguiente consigna:

- Deben de observar el entorno en el que se encuentran y centrar su atención en un solo objeto que les llame la atención, mientras lo observan vayan pensando lo bello, estupendo y práctico que es ese objeto.

Después de unos minutos la facilitadora pidió a las participantes que compartieran lo que pudieron observar, alguna de ellas mencionaron: *“yo me puse a ver las ramas del árbol, cómo se movían con las brisas del viento, cada hoja del árbol, la fragilidad que se nota en las horas y ramas y a la vez la fuerza que tienen las ramas delgadas para sostener cada hoja”, “me puse a ver cómo juegan los niños, con la inocencia y la imaginación que tienen, su diversión y alegría es contagiosa”, “estaba concentrada viendo al heladero, cómo se acercan las personas a comprar, la felicidad que les causa tener el helado en mano”, “estaba viendo los asientos,*

*algunos están nuevos pintados, otros están medio rotos, pero aun así las personas los usan para sentarse, descansar un poco y algunas personas para charlar”*

A continuación, la facilitadora explicó que concentrarse en un objeto durante un rato, ayuda a aumentar los pensamientos positivos que representan a ese objeto, o situación. Pero para lograr esto es importante prestar atención a los pensamientos agradables y observar cómo se sentían al hacerlo.

Después se les pidió que se enfoquen en otros objetos, algunas participantes mencionaron: *“yo me puse a sentir el pasto en el que estamos sentadas, la frescura que nos deja al tocarlo, el color verde que llega a tener en esta temporada”, “Me enfoqué en la señora que está colocando las flores allá, haciendo formas, con mucha delicadeza las agarra y arma la formita, los colores que tiene cada flor, algunas son matizadas y me empecé a imaginar el olor que deben de tener”, “yo me puse a ver las hormigas que están pasando por el borde de allá, como van en sincronía llevando cosas, ayudándose entre ellas”, “en el cielo me puse a ver las formas de las nubes, cómo se van moviendo, el color blanquecino que tiene algunas nubes y las otras un color más oscuro mostrando que va llover”, “yo me enfoqué en sentir el viento en mi rostro, cómo se siente suave la brisa, me di cuenta que cuando nos enfocamos en una cosa, empezamos a disfrutar mejor las sensaciones, el color o el olor que va teniendo”*

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora mencionó que mientras más tiempo se concentren en los objetos que les generan sensaciones agradables, les resultará más fácil mantener esas sensaciones placenteras, permitiendo que su mente atraiga otros pensamientos positivos en cualquier situación.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de hacer el cierre de la sesión la facilitadora preguntó a las participantes ¿cómo se sintieron al realizar estas actividades? ¿creen que estas actividades les ayudarán a reducir los pensamientos intrusivos? algunas participantes mencionaron: *“yo me sentí bien licen, me acuerdo que usted antes nos mencionó que si repetimos muchas veces algo se quedará en nuestra mente y al repetir esas frases antes del pensamiento negativo que tengo y que solo me baja la moral, me doy cuenta que yo no soy así y que solo estoy pensando eso”, “a mi me gustó venir al mirador y concentrarme en un objeto, pude olvidarme de muchas cosas en este tiempo, siento que me va ayudar mucho a concentrarme en una sola cosa cuando estoy muy preocupada*

*o estresada”, “yo también siento que me ayudarán mucho las actividades lícitas, porque son sencillas de hacer, en la casa o en el trabajo”, “lo que nos enseñó hoy lícitas, están fáciles de hacer, me gustó mucho poder estar en el mirador y que nos enseñe la actividad de concentrarse en el ambiente”*

Seguidamente la facilitadora mencionó: Es inevitable no tener pensamientos negativos o erróneos porque a veces estos pensamientos nos ayudan a tener precaución ante algunas situaciones.

Pero si no aprendemos a controlarlos, estos pensamientos hacen que se incremente nuestro miedo ante situaciones que no son realmente de peligro, incluso provocando ataques de pánico o fobias. Por eso es importante practicar algunas actividades de las que se les va enseñando para que puedan fortalecer sus pensamientos positivos y detectar en qué momento los pensamientos negativos se están volviendo intrusivos en nuestro diario vivir.

Por último, se realizó la despedida dando gracias de su participación y se les pidió que por favor para la siguiente sesión puedan venir con ropa cómoda ya que se realizará actividades de relajación.

### **Observaciones:**

En la primera actividad, las participantes mostraron disposición para prestar atención a la explicación proporcionada por la facilitadora sobre la reestructuración cognitiva. Cuando se les preguntó si alguna vez habían reflexionado sobre la razón detrás de sus pensamientos negativos, se percibió cierta incomodidad en los rostros de las participantes al admitir que nunca lo habían hecho. A lo largo de la actividad, algunas participantes se percataron de la importancia de abordar este tema en su desarrollo personal.

En la segunda actividad, se observó que las participantes experimentaban diversas sensaciones y sentimientos al descubrir la presencia de varios pensamientos negativos a lo largo del día. Durante el transcurso de la actividad, al momento de pedirles que escribieran la frase "Me doy cuenta de que estoy pensando" seguida del pensamiento negativo, se percibió un cambio en el tono de voz y las expresiones faciales de las participantes. Este cambio reflejaba su comprensión de que esos pensamientos son solo eso, pensamientos, y que pueden aprender a manejarlos en lugar de permitir que los controlen.

En la tercera actividad, se pudo apreciar el entusiasmo de las participantes al llevar a cabo la dinámica al aire libre. Al preguntarles sobre los objetos en el que debía centrar su atención y sus reflexiones al respecto, se podía notar que se encontraban tranquilas al comentar el análisis de los objetos que vieron. También se podía apreciar una sensación de calma y alegría al comprender cómo una actividad aparentemente sencilla generaba beneficios significativos.

## **SESIÓN N°23**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó ¿si durante la semana pudieron realizar las actividades de la sesión anterior?, algunas participantes mencionaron: *“yo si las realicé licen, porque ese día me sentí tranquila ahora cada vez que salgo a la calle y tengo muchos pensamientos en mi mente, trato de concentrarme en mi entorno”*, *“yo también las realicé licen, las veces que podía y me ayudaron mucho a no sobre pensar las cosas para no estresarme”*, *“a mi igual me ayudaron licen, como le dije la anterior sesión, me gustaron las actividades porque eran fáciles de hacer y les enseñé a mis hijos también para que lo puedan hacer”*, *“a mí me gustó mucho el de concentrarse en el entorno, como vivo en el campo allá se puede escuchar más sonidos del campo, como los pájaros, el aire que a veces hace sonar las hojas, el sonido de los animales o de las piedras cuando caminas, es bonito”*

### **“CONOCIENDO LOS TIPOS DE RELAJACIÓN”**

**Objetivo:** Proporcionar a las participantes distintas técnicas de relación para abordar el estrés, la ansiedad y mejorar su bienestar mental y emocional.

**Material:** Ninguno

### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora comenzó la actividad explicando: existen varias técnicas de relajación para disminuir los niveles de ansiedad. Estas técnicas abarcan desde ejercicios de respiración y meditación, como la relajación muscular progresiva, hasta técnicas que emplean la visualización guiada y la atención plena.

Seguidamente se les preguntó a las participantes ¿conocen estas técnicas o las habían practicado antes? alguna de ellas mencionó: *“yo solía escuchar videos donde me tenía que imaginar algún escenario, mi anterior psicóloga me daba eso de tarea”, “yo escuché que concentrarse en nuestra respiración ayuda mucho a no estresarse, pero nunca lo intenté”, “recuerdo que una vez me pude a ver un video en el internet y me quedé dormida”*. Así mismo otras participantes también mencionaron que no habían escuchado acerca de eso y que no habían practicado dichas técnicas anteriormente.

Después de los comentarios de las participantes, la facilitadora mencionó: Algunas técnicas mencionadas pueden funcionar para ciertas personas, otras quizá no, pero es importante que se practiquen algunas de estas técnicas hasta conseguir aquella que se adapte más a sus necesidades individuales.

Además, estas técnicas pueden brindar beneficios para la salud física, mental y emocional como:

- Reducir los niveles de estrés
- Liberar la tensión que ayuda a mejorar el estado de ánimo
- Ayuda a tener un mejor descanso
- Mejorar la concentración y la capacidad de estar más presentes en el momento actual.
- Además, la práctica constante de estas técnicas de relajación puede ayudar a gestionar problemas de salud mental, como el trastorno de ansiedad, el estrés postraumático, entre otros.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **EJERCICIO DE RELAJACIÓN CON AFIRMACIONES**

**Objetivos:** Lograr una relajación placentera para evitar el estrés.

**Materiales:** Colchonetas o manta



### **Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad indicando a las participantes que adoptaran una postura cómoda, si deseaban podían permanecer sentadas o se podían recostar en las colchonetas para tener mayor comodidad y confort.

A continuación, se les dio la siguiente consigna:

- Deben cerrar los ojos y concentrarse en las indicaciones que se irán dando en el desarrollo de la actividad.
- En un tono suave y relajado, la facilitadora orientó a las participantes: deben concentrarse en su brazo derecho (o en el izquierdo en caso de ser zurdos), y repetir cinco veces “Estoy en paz conmigo misma y totalmente relajada”

La facilitadora inició trabajando con la pesadez corporal, mencionando:

- Repetir cinco veces “mi brazo derecho es pesado”, cuando tengan la sensación de que su brazo derecho esté pesado, repitan mentalmente dos veces “estoy completamente tranquila”
- Repetir cinco veces “mi brazo izquierdo es pesado”, cuando tengan la sensación de que su brazo esté pesado, repitan mentalmente dos veces “estoy completamente tranquila”
- Repetir cinco veces “mi pierna derecha es pesada”, cuando tengan la sensación de que su pierna esté pesada, repitan mentalmente dos veces “estoy completamente tranquila”
- Repetir cinco veces “mi pierna izquierda es pesada”, cuando tengan la sensación de que su pierna esté pesada, repitan mentalmente dos veces “estoy completamente tranquila”
- Repetir cinco veces “mi cuello y mis hombros son pesados”, cuando tengan la sensación de que su cuello y hombros estén pesados, repitan mentalmente dos veces “estoy completamente tranquila”

Seguidamente fue trabajando en la etapa de calor corporal, mencionando:

- Repetir cinco veces “mi brazo derecho está caliente”, cuando tengan la sensación de que su brazo derecho está caliente, repitan mentalmente dos veces “estoy completamente tranquila”

- Repetir cinco veces “mi brazo izquierdo está caliente”, cuando tengan la sensación de que su brazo esté caliente, repitan mentalmente dos veces “estoy completamente tranquila”
- Repetir cinco veces “mi pierna derecha está caliente”, cuando tengan la sensación de que su pierna esté caliente, repitan mentalmente dos veces “estoy completamente tranquila”
- Repetir cinco veces “mi pierna izquierda está caliente”, cuando tengan la sensación de que su pierna esté caliente, repitan mentalmente dos veces “estoy completamente tranquila”
- Repetir cinco veces “mi cuello y mis hombros están calientes”, cuando tengan la sensación de que su cuello y hombros están calientes, repitan mentalmente dos veces “estoy completamente tranquila”

Por último, se trabajó con la etapa de pulsaciones, mencionando:

- Repetir cinco veces “mi respiración es tranquila y regular” cuando tengan la sensación repetir dos veces “estoy completamente tranquila”
- Repetir cinco veces “mi ritmo cardiaco es tranquilo y regular” cuando tengan la sensación repetir dos veces “estoy completamente tranquila”
- Repetir cinco veces “mi frente está fresca” cuando tengan la sensación repetir dos veces “estoy completamente tranquila”
- Repetir cinco veces “mi respiración es tranquila y regular” cuando tengan la sensación repetir dos veces “estoy completamente tranquila”
- Repetir cinco veces “estoy despejada, fresca y totalmente relajada” cuando tengan la sensación repetir dos veces “estoy completamente tranquila”
- Una vez terminada con las etapas de autoafirmación en silencio, se les indica a las participantes que estire suavemente los brazos, las piernas, el cuerpo, que poco a poco vayan abriendo los ojos.

Una vez finalizada la guía de sensaciones corporales, la facilitadora indicó a las participantes que de a poco vayan abriendo los ojos. seguidamente les pidió que puedan

compartir cómo se sintieron durante la actividad, qué reacciones les provocó, algunas participantes mencionaron: *“yo estoy sintiendo mi cuerpo menos pesado y más relajado licen, cuando iba repitiendo la frase en mi mente, iba sintiendo mi cuerpo más suelto con un poco de frescura”, “yo siento mi cuello y brazos relajados, incluso he sentido una especie de calor mientras hacía el ejercicio de repetir, están interesantes las sensaciones licen, al principio me daba un poco de miedo pero después ya no”, “siento mi brazo derecho pesado, de tanto repetir lo que iba diciendo, me lo creí y empecé a sentirme un poco más tranquila, me asombré que puede controlar mentalmente todo lo que usted iba mencionando licen”, “yo al repetir mi mente que debo sentirme fresca, sentí en mi cuerpo como un aire que pasaba desde la punta de mis pies, primera vez que realizó esta forma de relajación y me gustó licen”, “yo no pude sentir como las demás de mis compañeras licen, no sé si fue porque no me concentré bien en lo que decía o estaba muy cansado que pensé que me quedé dormida, y desperté un poco asustada”*

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora mencionó: No se preocupen si no llegan a sentir lo mencionado en algunas de las actividades de relajación, ya que no todas de estas actividades resultan de la misma manera para todas. Puede haber actividades que les hagan sentir bien y se adecuen a sus necesidades, mientras que otras no. Es importante seguir intentando y buscar aquellas actividades de relajación que puedan ser beneficiosas de acuerdo a sus necesidades individuales.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **¡YO SOY!**

**Objetivo:** Lograr una relajación placentera aumentando la autoestima.

**Materiales:**

- Colchonetas o manta
- Parlante

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad mencionando a las participantes que podían escuchar el video estando sentadas en las colchonetas o en las sillas, eligiendo la posición con la que se sintieran más cómodas y confortables. Seguidamente dio la siguiente consigna:

- Con los ojos cerrados deben de prestar atención al video y mentalizar las afirmaciones que se van mencionando.

**Página:** Dale yoga a tu vida

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=-wObrC2x7Eo&ab\\_channel=DaleYogaATuVida](https://www.youtube.com/watch?v=-wObrC2x7Eo&ab_channel=DaleYogaATuVida)

**Descripción del video:** en el video, se mencionan afirmaciones positivas que comienzan con las palabras ¡yo soy! para promover la relajación a través del refuerzo de la autoestima.

Una vez finalizado el video, la facilitadora mencionó que poco a poco abrieran los ojos y que si lo deseaban compartieran sus opiniones sobre el video, expresando cómo se sintieron al escuchar las afirmaciones y la reacción que les provocó, algunas participantes mencionaron: *“me gustó mucho lo que decía la narradora, su tono de voz me dio tranquilidad y me hizo recordar a las actividades de autoestima, cuando íbamos reconociendo lo que nosotros somos y con el video me di cuenta que soy más cosas de lo que pensaba”, “bueno con el video me sentí con la mente más positiva y clara, me di cuenta que yo soy muchas cosas y puedo tener una mente más relajada pensando en positivo”, “Me sentí relajada, con ganas de dormirme y sentí que todos mis problemas por algún momento dejaron de existir, porque me concentré en las afirmaciones que decía el video de todo lo que soy”.*

Al finalizar la actividad la facilitadora agradeció a las participantes por compartir lo que les hizo sentir el vídeo y les mencionó que mientras más escuchemos afirmaciones positivas, ayudará a que la mente aprenda a elegir si vale la pena pensar de manera negativa y estresante, o si es mejor reconocer las cualidades y potencialidades que tenemos para que sea una ayuda para resolver distintos problemas de una mejor manera y así evitar el estrés.

#### **Cierre de la sesión:**

Antes de culminar la sesión la facilitadora mencionó: Para estas actividades, es importante contar con la mayor concentración posible y un ambiente tranquilo para tener una relajación eficaz. Además, de realizarlas de manera consecutiva para que ayude a prevenir el estrés, ayudando a mantener la mente y el cuerpo en un estado más tranquilo y relajado.

Por último, se realizó la despedida dando gracias por su participación en la sesión y se les pidió que para la siguiente debían asistir con ropa cómoda para realizar las actividades sin complicaciones.

### **Observaciones:**

En la primera actividad, las participantes prestaron atención a la explicación proporcionada por la facilitadora sobre los tipos de técnicas de relajación. Se detallaron las diversas técnicas que abarcan la relajación, al mismo tiempo que se les preguntó a las participantes si alguna vez habían practicado alguna de las mismas. Algunas participantes, con un poco de melancolía, mencionaron que habían intentado utilizar estas técnicas, pero lamentablemente no les resultaron como esperaban. Además, se procedió a explicar los beneficios que conllevan el uso de estas técnicas, generando entusiasmo entre las participantes por trabajar con las mismas.

En la segunda actividad, se observó que a algunas participantes al comienzo les costaba concentrarse y seguir las indicaciones que la facilitadora proporcionaba durante el desarrollo de la técnica de relajación. Sin embargo, a medida que avanzaba la actividad, se notó una mayor concentración de las participantes en seguir las indicaciones dadas. Al finalizar, las participantes entusiasmadas comentaron su experiencia con la técnica de relajación donde algunas mencionaron que era la primera vez que participaban en esta actividad, otras manifestaron su gusto por ella y también entre ellas pudieron identificar dificultades para lograr una concentración plena y así obtener los beneficios de la técnica de relajación.

En la tercera actividad, se pudo notar que las participantes estaban muy atentas al escuchar el video que se reproducía, ya que este promueve la relajación a través de afirmaciones positivas, fortaleciendo así la autoestima con dichas declaraciones. Al finalizar la actividad, las participantes compartieron lo que más les gustó y les llamó la atención de este tipo de videos, expresando la decisión de escucharlo de nuevo.

## SESIÓN N°24

### ACTIVIDAD DE INICIO

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se mencionó que en la sesión se seguirá trabajando con algunas técnicas de relajación.

#### “RELAJACIÓN PROGRESIVA”

**Objetivo:** Desarrollar conceptos de la técnica de relajación.

**Material:** Ninguno.

#### Descripción de la actividad:

La facilitadora inició la actividad haciendo la siguiente pregunta ¿Recuerdan que en la sesión anterior hablamos sobre las distintas técnicas de relajación? algunas participantes mencionaron: *“si licen como los de respiración que son las más sencillas de hacer”*, *“como la que hicimos en la anterior sesión la que nos decía qué debíamos sentir y qué repetir en nuestra mente”*, *“yo estuve investigando y de los que usted nos mencionaba hay aún más, estaba viendo del yoga, las posturas que hacen, para eso nosotras necesitaríamos años de práctica”*

Seguidamente la facilitadora mencionó: la relajación progresiva es una técnica que consiste en que las personas de manera consciente, tensen y relajen cada parte de su cuerpo. esto se realiza con la guía de un instructor o acompañados de un video que indica los pasos a seguir.

Así mismo el principal objetivo es el de reducir el estrés a través de la tensión muscular que se realiza, lo que a su vez permite relajar la mente y el de generar una sensación de bienestar y tranquilidad. Con frecuencia esta técnica se combina con la respiración profunda y la visualización.

Por último, la facilitadora explicó, que, al enfocarse en cada parte del cuerpo de manera individual, las personas que practican esta técnica de relajación logran conectarse con su respiración, su ritmo cardíaco y las sensaciones musculares que surgen durante el proceso. Es importante considerar que aquellas personas que desean aplicar esta técnica y padecen ansiedad pueden llegar a interpretar estas sensaciones como signos de peligro, lo que podría desencadenar un miedo excesivo o incluso un ataque de pánico. Por eso, se recomienda mentalizarse antes de

la práctica de la técnica, ya que estas sensaciones son parte del proceso de relajación y no indicadores de peligro.

Además, la facilitadora indicó a las participantes, si al realizar las actividades ustedes llegan a experimentar estas sensaciones de peligro, debe de comentar inmediatamente a su persona o la psicóloga del Slim.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **TENSIÓN Y RELAJACIÓN MUSCULAR**

**Objetivos:** Lograr una relajación placentera mediante las técnicas de tensión

**Materiales:**

- Silla
- Parlante
- Computadora

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora comenzó la actividad pidiendo a las participantes que se coloquen cómodamente en las sillas. Además, les recomendó prestar mucha atención a la narración del video y seguir las indicaciones exactamente cómo se van presentando, con el fin de experimentar una sensación de relajación más efectiva.

**Autor:** Easy Zen

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=UnYFsVPQu4A&ab\\_channel=EasyZen](https://www.youtube.com/watch?v=UnYFsVPQu4A&ab_channel=EasyZen)

**Descripción del vídeo:** El vídeo se enfoca en llevar a cabo ejercicios de relajación guiada a través de la tensión controlada de ciertas partes del cuerpo. Buscando no solo reducir la tensión física, sino también disminuir el estrés mental y emocional

Una vez finalizado el video, la facilitadora mencionó que si deseaban compartieran sus opiniones sobre el video, expresando cómo se sintieron y qué reacción que les provocó, algunas participantes mencionaron: *“a mí me gusta mucho el video licen, al momento de escuchar a la chica, me iba concentrando en todo lo que ella decía, también me gustó mucho su melodía de fondo, yo creo que eso me ayudó más a relajar, trataba de no dormirme porque había un*

*momento que sentía mis ojos pesados y tenía la sensación de dormirme pero me decía, no te puedes dormir tienes que seguir escuchando el video para relajarte, y creo que sí lo logré me gustó mucho”*

*-“A mí también me gustó, sobre todo la primera parte donde decía que tenemos que aprender a escuchar a nuestro cuerpo, las emociones y las sensaciones que vamos teniendo, creo que es lo que estuvimos haciendo también en otras sesiones y al escuchar este video ayuda a que nos concentremos más y no los dejemos de lado”.*

*-“Para mí fue un video muy placentero licen, me gustó poder realizar las tensiones del mi cuerpo mientras ella lo mencionaba y al soltar me daba cuenta que se siente más relajado el cuerpo, me empecé a sentir más tranquila, más suelta de mi cuerpo porque yo había llegado muy muy cargada de cosas a la sesión, tenía una semana muy fuerte porque mi papá se me enfermó, entonces llegué muy pero muy tensa, ahora me siento un poco mejor, como más relajada más liviana también mi mente, igual la siento más tranquila, ya no estoy pensando en muchas cosas como normalmente suelo hacer”*

*-“Se siente bonito licen, yo me quedé con una sensación distinta después de quitar la tensión en las aportes de mi cuerpo, sobre todo en mis hombros y mi cara, como me dio preembolia cada vez tengo que hacerme masajes en la cara que no se paralice de nuevo y creo que esta actividad me ayudará mucho para estar un poco más relajada”*

Antes de finalizar la actividad, la facilitadora agradeció por compartir su experiencia y mencionó: Como podrán observar, este método de relajación implica la tensión consciente de los músculos, permitiendo que, al liberar esa tensión, se experimente una sensación de relajación y alivio corporal. Es recomendable practicar esta forma de relajación cuando se experimenta estrés o se ha tenido un día en el que se percibe el cuerpo especialmente rígido.

### **ACTIVIDAD N° 3**

#### **RELAJACIÓN Y DISTANCIAMIENTO**

**Objetivos:** Lograr una relajación placentera

**Materiales:**

- Colchonetas



- Parlante
- computadora

**Descripción de la actividad:**

Antes de comenzar con la actividad, la facilitadora mencionó: vamos a realizar otra técnica de relajación, en la cual se experimentará una mayor conexión con la mente y las sensaciones corporales generadas por los procesos mentales.

Además, les solicitó que se recostaran en las colchonetas y se les recomendó prestar mucha atención a la narración del video, siguiendo las indicaciones con el objetivo de experimentar una sensación de relajación más efectiva.

**Autor:** Miryam Domínguez

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=zbCKbPILzyc&ab\\_channel=Meditaci%C3%B3n3](https://www.youtube.com/watch?v=zbCKbPILzyc&ab_channel=Meditaci%C3%B3n3)

**Descripción del video:** El video se centra en la realización de ejercicios de respiración guiados, diseñados para calmar la ansiedad mental y emocional. Además, se ofrece una guía para la relajación completa del cuerpo, invitando a prestar atención a las sensaciones corporales durante el proceso.

Una vez finalizado el video, la facilitadora mencionó que si deseaban compartieran sus opiniones sobre el video, expresando cómo se sintieron y qué reacción que les provocó, algunas participantes mencionaron: *“Bonito licen, la forma en cómo nos guiaba a narradora, de lo que vayamos sintiendo cada parte de nuestro cuerpo me hizo recuerdo a una sesión anterior donde usted también nos decía que debíamos mencionar cómo vayamos sintiendo nuestro cuerpo, esa música de fondo también creo que ayudó mucho a que nos sintiéramos más relajados al menos yo estoy encantada con el video”*

*-“Me gustó licen porque no debíamos mover nada de nuestro cuerpo, solo concentrarnos con la mente en las partes que mencionaba y qué sensación debíamos sentir”*

*-“Esta si es otra forma de relajarse licen, porque solo debíamos mentalizar lo que ella decía y me doy cuenta del poder que tenemos con nuestra mente para hacernos sentir lo que ella nos decía, porque hubo un momento en que dijo -deben sentir como una luz que atraviesa*

*por todo su cuerpo- y yo me quedé impactada porque si llegué a sentir como si algo pasaba de mi cabeza hasta mis pies y salía, estuvo bonita la actividad licen”*

*-“A mí también me gustó la actividad licen porque hay veces que llegamos tan cansadas a nuestras casa y solo queremos dormir, pero igual despertamos cansadas, yo creo que esta relajación si la hacemos antes de dormir ayudaría mucho a poder descansar mejor”*

Antes de finalizar la actividad, la facilitadora agradeció por compartir su experiencia y mencionó: Como se les había mencionado al inicio de la actividad, esta técnica de relajación es distinta a la anterior, porque se centra únicamente en la concentración para lograr una experiencia más profunda y significativa.

Si hubiéramos realizado esta técnica al inicio, es probable que la experiencia no hubiera sido la misma, porque a veces nos cuesta mantener la concentración en una sola cosa o un pensamiento, pero como ya se hizo una técnica de relajación previa, esto ayudó a que pudieran tener una mejor experiencia.

#### **Cierre de la sesión:**

Antes de finalizar la sesión, la facilitadora preguntó a las participantes: ¿Cómo se sienten ahora en comparación con el inicio de la sesión? ¿Creen que podrían realizar esta actividad en sus casas? algunas participantes mencionaron: *“me siento más relajada, como dije hace rato no tuve una buena semana asique el hacer estas actividades me ayudó a despejar un poco mi mente y relajarme”, “a mí también me ayudó mucho a sentirme más tranquila, sobre todo con el cuerpo más suelto y relajado, yo si volvería hacer en mi casa la actividad de tensionar los músculos”, “yo sinceramente licen con la actividad de solo pensar no me sentí tan relajada, como la actividad de presionar los músculos, esa si me ayudó mucho, porque al soltar los músculos sentía un alivio y más liviano mi cuerpo”, “Estaba bonita la sesión licen, hacer esas dos actividades me relajó tanto que ahora tengo sueño, me iré directo a descansar mientras pueda, aprovechando que mis hijo deben estar en clases, también estaba pensando en enseñarles a mis hijos para que aprendan a relajarse un poco porque a su corta edad, ya los veo todo el día nerviosos”*

Además, la facilitadora aconsejó que puedan realizar algunas de las técnicas que se les enseñaron hasta esta sesión, ya sea para comenzar sus días de manera más relajada o lograr un

mejor descanso por las noches. Finalmente, se llevó a cabo la despedida agradeciendo su participación y se les solicitó que en la siguiente sesión asistieran con ropa cómoda para facilitar la realización de las actividades

### **Observación:**

En la primera actividad, se abordaron los conceptos de relajación progresiva, debido a que este tipo de relajación era algo nuevo para las participantes, se pudo notar que se mostraron interesadas y estuvieron atentas a la explicación que se les brindaba a lo largo de la actividad. En la misma se explicó en qué consiste este tipo de relajación, cuál es su objetivo y los beneficios que se pueden obtener al practicarlo.

En la segunda actividad, se observó que al inicio del video, algunas participantes tenían dificultades para sentarse cómodamente en la silla, mencionando me da miedo dormirme y caerme, por lo que preferían apoyar sus sillas en la pared. Durante el transcurso del video, algunas de las participantes abrían los ojos repentinamente, sugiriendo signos de somnolencia y posterior sobresalto. Por otro lado, algunas otras participantes mostraban tranquilidad al seguir las indicaciones presentadas en el video. Al concluir la actividad, se notó que algunas participantes se encontraban más relajadas, lo cual se reflejaba en su tono de voz y postura al finalizar la sesión, esto se confirma con los comentarios que fueron haciendo de qué les pareció la actividad.

En la tercera actividad, se llevó a cabo una técnica de relajación en la que las participantes debían prestar atención a las sensaciones corporales. Durante el desarrollo del video, se observó que algunas participantes llegaron a quedarse dormidas, por lo que la facilitadora, de una manera tranquila, se encargó de despertarlas para evitar que se sobresaltaran o se asustaran. Al finalizar la actividad, otras participantes expresaron su sorpresa al notar el impacto que la mente puede tener en la percepción de las sensaciones corporales y que si logran concentrarse al máximo, podrán experimentar una sensación de relajación placentera.

## SESIÓN 25

### ACTIVIDAD DE INICIO

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se les preguntó ¿cómo se sentían, después de la anterior sesión? a lo que algunas participantes mencionaron: *"yo me siento bien licen, me fui muy relajada la anterior vez, llegué a mi casa directo a dormir porque les conté que toda la anterior semana no estaba pudiendo dormir bien de lo que se enfermó mi papá"*, *"yo también me fui relajada a mi venta, sentía mucha tranquilidad, esta vez no hice caso a ninguna provocación de mi vecina de venta, porque me dije a mi misma esta tranquilidad nadie me la quita"*, *"me gustó licen, yo para hacer dormir a mi hijita coloqué, estos días el video y con la melodía ella se quedá dormida, hasta eso yo me voy relajando para también dormir bien"*, *"para mí fue la primera vez que vi ese tipo de vídeo y me gustó mucho licen, sentía que estaba en paz por ese tiempo"*

### “TÉCNICA DE RESPIRACIÓN”

**Objetivos:** Desarrollar conceptos de las técnicas de respiración.

**Material:** Ninguno.

### Descripción de la actividad:

Se inició la actividad preguntando a las participantes ¿alguna vez habían realizado alguna técnica de respiración? ¿Y si lo hicieron cómo se llegaron a sentir? algunas mencionaron: *"yo si lo hacía licen, porque a la psicóloga que iba me recomendó que lo haga para no desesperarme cuando tenga algunos problemas"*, *"como técnica mismo no licen, pero si trato de concentrar en mi respiración cuando estoy muy estresada o cargada de cosas"*, *"yo lo intenté una vez licen, porque leí que ayuda mucho cuando se está estresada, pero parece que no lo realice bien, porque sentía que no me funcionaba"*

Al finalizar los comentarios de las participantes la facilitadora explicó: las técnicas de respiración consisten en una serie de pasos que permiten respirar con cierto orden y sentido a la vez. Practicar la respiración consciente y enfocada puede ayudar a reducir el estrés, promover la relajación y aumentar la concentración. Esta técnica puede ser útil tanto en situaciones de estrés agudo como en la vida diaria para mantener un estado de calma y bienestar.

Podemos llegar a pensar que es una técnica sencilla, pero al igual que las demás técnicas que estuvimos aprendiendo, también tiene un cierto grado de dificultad, porque debemos concentrarnos en nuestra forma de respirar y muchas de las personas no tenemos una buena manera de respirar, lo que a veces dificulta que podamos tener los beneficios de la técnica de relajación mediante la respiración.

Por último explicó que existen varios tipos de técnicas de respiración que podemos practicar, como la respiración diafragmática, que involucra trabajar con el abdomen, la respiración completa, que implica comenzar con el abdomen y luego llenar los pulmones, la respiración nasal que enfatiza la importancia de respirar principalmente a través de la nariz, la respiración consciente y controlada, donde se considera la velocidad y profundidad de la respiración, y la respiración regular, que se basa en mantener un ritmo constante, suave y tranquilo en la respiración.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **RESPIRACIÓN ABDOMINAL**

#### **Objetivos:**

- Ejercitar las técnicas de respiración.
- Lograr una relajación placentera.

#### **Materiales:**

- Colchoneta o manta
- Parlante
- Computadora

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora comenzó la actividad sugiriendo a las participantes que se recostaran en las colchonetas para estar más cómodas y confortables. Además, les indicó que escucharan atentamente las instrucciones proporcionadas en el video.

**Autor:** Noe

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=M\\_qnGw5SUGM](https://www.youtube.com/watch?v=M_qnGw5SUGM)

**Descripción del video:** El video es una guía para aprender a respirar de manera correcta, regulando tanto el aspecto físico como el emocional. Presenta tres técnicas de respiración: abdominal, torácica y torácica-clavicular, que aumentan la conciencia sobre las áreas de la respiración y fortalecen la capacidad pulmonar.

Una vez finalizado el video, la facilitadora mencionó que si deseaban compartieran sus opiniones sobre el video, expresando cómo se sintieron y qué reacción les provocó, algunas participantes mencionaron: *“me gustó la forma en que explicó cómo debemos sentir que estamos respirando bien, y creo que esto también ayuda mucho para controlar nuestra respiración en las otras técnicas que aprendimos”, “a mí me gustó que nos enseña tres formas de respirar, y mientras lo hacía sentía que mi propio pulso se fue relajando de a poco, creo que empezaré a hacer estas respiraciones antes de dormir”, “a mi igual me gusto licen, la respiración abdominal es la que me recomendó la psicóloga a la que iba, porque me ayudaba a no tener exceso de pensamientos que me provocaban estrés”, “para mí fue algo satisfactoria la forma de respirar que decía en el video, pero la última donde hablaba de la clavícula si no me equivoco, no lo podía, lo sentía difícil”, “las primeras dos formas de respiración se sintieron fáciles de hacer y yo creo que para mí las acomodaría y así las podría realizar cuando más lo necesite, porque no todo el tiempo voy a poder estar echada”*

Antes de finalizar la actividad, la facilitadora agradeció por compartir su experiencia y mencionó: Como pudieron notar en el video, se nos enseñan tres distintas formas de respiración, pero para el día a día es mejor enfocarse en la respiración abdominal. Al observar y sentir cómo nuestro abdomen se expande y contrae con cada respiración, podemos empezar a relajarnos poco a poco. La respiración abdominal, nos brinda la posibilidad de encontrar calma y bienestar gradualmente en nuestras actividades diarias.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **RESPIRACIÓN INTERNA**

##### **Objetivos:**

- Ejercitar las técnicas de respiración.
- Lograr una relajación placentera.

**Materiales:**

- Colchoneta
- Parlante
- Computadora

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora pidió a las participantes que se sentaran cómodamente en una colchoneta y prestaran atención a las indicaciones proporcionadas en el video.

**Autor:** Lele Figueroa

**Link:**[https://www.youtube.com/watch?v=jzLLgej3pi8&t=365s&ab\\_channel=LeleFigueroaYoga](https://www.youtube.com/watch?v=jzLLgej3pi8&t=365s&ab_channel=LeleFigueroaYoga)

**Descripción del video:** El video proporciona una guía sobre la técnica de la respiración nasal, resaltando la importancia de inhalar y exhalar conscientemente por esta vía para potenciar la atención y el enfoque mental.

Una vez finalizado el video, la facilitadora mencionó que si deseaban compartieran sus opiniones sobre el video, expresando cómo se sintieron y qué reacción que les provocó, algunas participantes mencionaron: *“A mí me gustó esta forma de respirar licen, porque a veces yo tengo problemas para respirar mi nariz mucho se tapa y al hacerlo de esta manera, sentí como el aire iba entrando por mis fosas nasales”, “para mí fue interesante respirar de la forma que indicaba en el video, al principio no podía porque estoy resfriada, pero después si lo logre, y ya no estoy sintiendo tan incómodo el catarro que tengo”, “aprender esta nueva forma de respirar estuvo bien licen porque al menos yo me concentré en cómo el aire entraba por una fosa nasal y a la vez como salía de ella, y lo mismo hacía con la otra, me gustó porque puedo decir que tuve una buena concentración mientras la iba haciendo”, “a mí al principio licen me dio mareos, no sé si sea normal pero después se me fue pasando, porque seguía haciendo lo que indicaba en el video”*

Antes de finalizar la actividad, la facilitadora agradeció por compartir su experiencia y mencionó: La finalidad de este tipo de respiración es aumentar la capacidad pulmonar, además de estimular la oxigenación del cerebro y combatir el estrés y la ansiedad. Si se llega a

experimentar algo de mareo, esto nos indica que posiblemente no se está respirando correctamente, por lo que es importante practicar estas técnicas poco a poco.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de realizar el cierre de la sesión la facilitadora preguntó ¿Cómo se sintieron al momento de realizar estas técnicas de relajación?, ¿Les resultó fácil realizar estas técnicas? algunas participantes mencionaron: *“yo me sentí bien, me parecen útiles estas formas de respirar, sobre todo porque yo si me doy cuenta que no respiro de una manera correcta”, “a mi también me parecen útiles estas actividades licen, como le dije la respiración abdominal me va servir mucho para poder hacerlas en mi venta porque ahí paro con mucho estrés”, “A mi si me parecieron fáciles de hacer las actividades en cualquier momento, porque no son complicadas, solo debemos recordar las indicaciones que nos dio en el video”.*

Para finalizar la sesión la facilitadora recomendó realizar estas técnicas en sus hogares junto a sus familias para disfrutar de la tranquilidad, favorecer la claridad mental y mejorar el desempeño en trabajos u otras actividades. Por último, se realizó la despedida dando gracias de su participación en las sesiones de esta área.

### **Observaciones:**

En la primera actividad, se desarrolló el tema de técnicas de respiración, donde algunas participantes mencionaron que intentaron utilizar esta técnica, pero no les resultó bien, y otras mencionaron que escucharon hablar de ellas, pero hicieron el intento de realizarlas. A medida que se desarrollaba la explicación, se percibió un marcado interés por parte de las participantes, quienes se mantuvieron atentas a las explicaciones brindadas a lo largo de la actividad.

Durante la segunda y tercera actividad, se notó que las participantes estaban concentradas al llevar a cabo la respiración abdominal y la interna, prestando atención a las indicaciones proporcionadas en el video. Tras concluir ambas actividades, las participantes expresaron con emoción y asombro los beneficios experimentados, resaltando las diferencias entre las dos técnicas. Asimismo, manifestaron la intención de incluirlas en su rutina diaria.



### **Conclusiones del área:**

Desde la primera sesión, se evidenció que las participantes no solo comprendieron el concepto de ansiedad, sino que lograron establecer una relación directa con sus experiencias personales, particularmente en contextos de abuso. Este reconocimiento les permitió identificar síntomas específicos, lo que a su vez facilitó la identificación de situaciones pasadas en las que experimentaron altos niveles de ansiedad.

Las actividades que implicaban la expresión a través del dibujo y la liberación de emociones no solo despertaron una participación activa y comprometida por parte de las participantes, sino que también les proporcionaron un medio para explorar y canalizar sus sentimientos de una manera constructiva. Además de esto, se trabajó en la identificación y confrontación de pensamientos negativos, brindando a las participantes herramientas para abordar estos patrones de pensamiento.

En cuanto a las técnicas de relajación, a pesar de que algunas participantes inicialmente encontraron dificultades al momento de realizarlas, durante el desarrollo de estas técnicas fueron aceptadas con un creciente interés y entusiasmo. También se destacó el esfuerzo de las participantes por seguir las indicaciones y su disposición para incorporar estas técnicas en su vida diaria. La introducción de técnicas de respiración como una estrategia adicional para manejar la ansiedad mostró un impacto positivo, despertando un interés entre las participantes por aprender nuevas formas de afrontar sus niveles de ansiedad y manejarlos de manera más efectiva en su día a día.

# Estrategias de Afrontamiento



## **ÁREA: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

### **Objetivos:**

- Generar habilidades de afrontamiento ante problemas.
- Aprender a gestionar las emociones.
- Resolver los conflictos de una mejor manera.

**Detalle:** El área está conformada por las sesiones 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32 y 33 donde se desarrollaron actividades relacionadas a las formas de afrontar distintos problemas. Cada sesión cuenta con el detalle del material que utilizó y el respectivo procedimiento.

### **SESIÓN N°26**

#### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes y solicitando que se registraran en la lista de control de asistencia. Seguidamente, la facilitadora explicó que, a partir de esta sesión y durante las próximas siete sesiones, se abordarán los modos de afrontamiento. Durante este período, se les proporcionarán valiosas herramientas y técnicas que les permitirán no solo reconocer sus emociones, sino también resolver sus conflictos de la manera más saludable y efectiva.

#### **“HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO”**

**Objetivo:** Desarrollar el tema de estrategias de afrontamiento ante problemas.

**Materiales:** Ninguno

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad preguntando a las participantes qué entienden por habilidad de afrontamiento, algunas mencionaron: *“es la forma de enfrentar las circunstancias”*, *“es dar solución a las cosas”*, *“como dice su nombre, yo creo que es la habilidad de enfrentar distintos problemas”*, *“es hacer frente a todo lo que nos pasa”*, *“el esfuerzo que podemos para superar adversidades”*

Seguidamente de la participación de todas, la facilitadora explicó: el afrontamiento es un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para dar una respuesta adaptativa y así poder reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar.

La capacidad de afrontar no se refiere solo a resolver los problemas, sino también a la capacidad que tenemos de gestionar nuestras emociones y manejar el estrés ante una situación o problema.

Para poder modificar nuestra forma de afrontamiento ante eventos estresantes, es necesario tener en cuenta nuestra capacidad de analizar la información, buscar ayuda o aceptar el apoyo de nuestro entorno social.

Sabemos que nuestra vida está sujeta a cambios, aunque, muchas veces, pasan desapercibidos y nos adaptamos a determinadas situaciones sin que nos genere mucho malestar. Algunas veces estas adaptaciones ante las situaciones son de manera negativa, porque suelen dar lugar a confrontaciones agresivas o situaciones de riesgo.

Es importante poder contar con estrategias de afrontamiento o estilos de afrontamiento que nos permitan abordar de manera adecuada diversas situaciones y encontrar la mejor solución y/o respuesta, evitando generar emociones negativas que puedan hacernos sentir mal o paralizarnos.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **NOSOTROS PODEMOS**

#### **Objetivos:**

- Fomentar la búsqueda de apoyo
- Mejorar la comunicación.

**Materiales:** Soga

#### **Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad explicando a las participantes que esta actividad les ayudará a aprender a expresar sus pensamientos de manera más efectiva. seguidamente se dio la siguiente consigna:

- Deben formar parejas dándose la espalda y sentarse en el suelo sujetándose de los brazos.
- Deben levantarse del suelo sin soltarse de los brazos y conversar entre ustedes sobre cómo lograr ponerse de pie.

Después de que todas las participantes hicieron la actividad, la facilitadora hizo las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron cuando estaban en esta situación conflictiva? algunas participantes respondieron: *“era chistoso por yo le pechaba a ella para poder levantarme un poco y ella se caía”, “para mi igual fue gracioso, porque ella me decía cuento hasta tres y nos paramos, pero no podíamos”, “nosotras estábamos a punto de levantarnos, la primera vez que lo intentamos, pero nos resbalamos y otra vez estábamos en el piso”, “al principio creo que se veía complicado el cómo levantarse hasta que se le agarra maña licen”*

Seguidamente les preguntó ¿Qué método utilizaron para poder levantarse? ¿Se sintieron escuchados por su pareja?, algunas participantes mencionaron: *“nosotras nos decidimos apoyarnos bien en la espalda de la otra y así nos levantamos, primero hicimos lo que dijo ella y después lo que hice yo y logramos pararnos, aunque no aguantábamos la risa”, “nosotras nos pusimos como en cuclillas para levantarnos, lo intentamos varias veces y lo logramos”, “con ella intentamos de todo para poder levantarnos pero nos reíamos mucho y no pudimos”, “a nosotras nos favoreció mi tamaño, sabía que para algo bueno iba servir ser alta, mientras yo me paraba le iba jalando a ella y así pudimos”, “nosotras no pudimos licen, lo veíamos complicado”*

Después de que todas las parejas comentaron su experiencia, la facilitadora mencionó: se dan cuenta de la importancia de la comunicación, algunas mencionaron que lo intentaban de varias maneras, donde una daba una idea, y la otra ofrecía otra sugerencia, hasta que finalmente lo lograban. Muchas veces, estamos acostumbradas a hacer todo solas, lo cual está bien, pero también es importante reconocer que a veces necesitamos la ayuda de otra persona. Debemos saber cómo pedirla de manera adecuada, expresando lo que necesitamos para que nos puedan ayudar y aprender a escuchar para evaluar si eso nos beneficiará o no.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **DA LA VUELTA A LA SÁBANA**

**Objetivo:** Estimular la búsqueda de soluciones a una situación conflictiva

**Materiales:** Sábanas o un trozo de papel grande.

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora puso sábanas en el piso. Y pidió que se coloque encima de la sabana dos o tres personas.

Seguidamente dio la siguiente consigna:

- Deben dar vuelta a la sábana entre todas utilizando únicamente los pies, sin salir de ella ni tocar el suelo.
- Deben platicar entre ustedes como dar la vuelta a la sabana.

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora hizo las siguientes preguntas: ¿Cómo han llegado a la solución?, ¿Todos colaboraron al decir cómo darán la vuelta la sabana? Algunas participantes mencionaron: *“nos costó un poco pero logramos, pateando la esquina de la sabana, como es delgada daba miedo de pisar el suelo, nosotras si colaboramos todas para dar la vuelta”, “a nosotras igual nos costó licen, como éramos tres, quedamos en que cada una se haría cargo de una esquina pero ya nos vimos en conflictos porque todas terminamos en el medio y no podíamos movernos a ningún lado, así que tuvimos que comenzar de nuevo y ver otra forma, hasta que lo logramos”, “de nosotras fue fácil licen, porque le dimos la vuelta hacía el lado derecho, mientras ella iba recorriendo la sabana, yo pisaba al otro lado para que resbale”*

Para concluir la actividad, la facilitadora mencionó: Algunas veces enfrentar problemas puede ser desafiante como dar vuelta a una sábana delicada y frágil. A pesar de la posible dificultad, la resolución de problemas necesita que lo trabajemos con cuidado y estrategias que se acomoden a nosotras. Al igual que con la sábana, los desafíos pueden parecer difíciles al principio, pero con determinación y colaboración, podemos superarlos.

**Cierre de la sesión:**

Antes de finalizar la sesión se pidió a las participantes que piensen y mencionen ¿cómo creen que logran superar sus problemas? algunas participantes mencionaron: *“yo a veces soy muy directa para resolver algo, si se trata de una persona insisto hasta poder hablar con ella”, “yo si tengo un problema me alejo de todos hasta poder encontrar una solución”, “a mí me dicen que me enfoco mucho en el problema y siempre termino enfermándome”, “yo analizó el*

*problema que estoy enfrentando, para poder decidir si necesita de todo mi atención o no, porque antes pensaba mucho y solo me frustraba”, “cuando se me presenta un problema, le cuento a mi esposo y él siempre me dice tranquila lo vamos a solucionar juntos”, “yo igual me alejo de todos hasta encontrar una solución, no busco ayuda, porque muchas veces me han fallado cuando más necesitaba ayuda, así que ahora lo soluciono sola”*

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora agradeció por su participación en la sesión y realizó la despedida.

### **Observaciones:**

En esta sesión, se consideró el número de participantes para realizar las actividades planificadas. Si fue necesario equilibrar los grupos se invitó a la psicóloga a unirse y participar en las actividades.

Al realizar la primera actividad, se pudo observar que las participantes ya tenían un conocimiento previo sobre la habilidad de afrontamiento, esto ayudó a que ellas compartieran sus perspectivas individuales, enriqueciendo el aprendizaje conjunto. Durante el desarrollo de la actividad, las participantes demostraron un alto grado de interés y concentración en el tema.

En la segunda y tercera actividad, se pudo notar que al principio las participantes se sentían un tanto confundidas, ya que ambas tareas les presentaban retos inusuales y desconocidos. En la segunda actividad, debían enfrentarse al desafío de ponerse de pie, mientras que en la tercera actividad debían darle la vuelta a una sábana utilizando solo sus pies, sin tocar el suelo en ningún momento. Para ambas actividades, se requería una coordinación precisa y encontrar una estrategia efectiva.

Sin embargo, a medida que avanzaban en sus análisis y en sus intentos para superar estas tareas, la tensión inicial se fue transformando en un ambiente de risas y alegría. La colaboración, el esfuerzo conjunto y la búsqueda de soluciones creativas destacaron la importancia de afrontar los desafíos con optimismo y la capacidad de superar obstáculos de manera efectiva.

## **SESIÓN N°27**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia. Seguidamente la facilitadora indicó que en la sesión se trabajaría la aceptación de la responsabilidad, donde se tratará la importancia de ella ante un problema.

### **“ACEPTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD”**

**Objetivo:** Desarrollar el tema responsabilidad ante un problema o conflicto.

**Materiales:** Ninguno.

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora dio inicio a la actividad explicando que la aceptación de la responsabilidad se refiere a la capacidad que tenemos para reconocer y asumir las consecuencias de nuestras acciones y decisiones.

En ocasiones, nos encontramos expuestas a que algunas personas intenten manipularnos para que lleguemos a asumir responsabilidades que no nos corresponden, incluso nos atribuimos culpas que no son nuestras.

Por eso es de mucha importancia trabajar con la autocrítica, porque nos permite observar la capacidad que tenemos para valorar los puntos negativos y positivos de nuestros comportamientos y pensamientos, haciendo una reflexión profunda sobre nuestras acciones

El aceptar nuestra responsabilidad dentro de un problema a base de la autocrítica, nos ayuda:

- Ayuda a mejorar la capacidad para analizar las situaciones, conductas, acciones y pensamientos propios se vuelve fundamental para la autocrítica.
- A tener una actitud más positiva para asumir nuestros errores y considerarlos como una posibilidad de mejora.
- La autocrítica es un proceso individual. Sin embargo, el recibir comentarios de otras personas puede ayudarnos a aprender a ser más selectivos al escuchar a los demás y



utilizar la información relevante para nuestro propio crecimiento, al mismo tiempo que descartamos lo que no resulta útil en la resolución de un problema.

- También la autocrítica es fundamental para el crecimiento personal, donde la reflexión, en busca de la mejora personal, debe ir acompañada con la formulación de estrategias para corregir los errores que identificamos y llevar a cabo esfuerzos para lograrlo.

Antes de finalizar la actividad, se les preguntó a las participantes si deseaban agregar algo. Algunas mencionaron: *“a lo que usted explica licen la autocrítica va junto con el autoestima, si nos criticamos de forma negativa en vez de ayudarnos, vamos a estancarnos igual que en la autovaloración y el autoconcepto”, “me parece bien la explicación licen porque muchas veces he escuchado, si él reacciona así es porque tú no le atiendes bien y yo me sentía mal, pensaba que el atenderlo era parte de mi obligación”, “como me crie en un ambiente donde también había violencia, pensé que yo siempre hacía algo para alejarlo, pero nunca supe qué”, “yo recuerdo que llegué al punto de sentirme mal, cuando discutimos y no me pegaba, porque empecé a normalizar eso en mi familia, realmente me doy cuenta el mal que estaba haciendo de mi vida”.*

## **ACTIVIDAD N°2**

### **MIS DESEOS**

#### **Objetivos:**

- Facilitar a los participantes a pensar profundamente en algunos deseos y aspiraciones y lo que están haciendo para lograrlos.
- Fomentar la autocrítica en la resolución de problemas.

#### **Materiales:**

- Hoja
- Lapicera

#### **Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad repartiendo hojas y lapiceras a las participantes, seguidamente se mencionó: “Su médico les ha informado que solo les queda un año de vida y ustedes están

convencidas de que el diagnóstico es correcto” Deben escribir en la hoja cómo cambiaría su vida, con esta noticia.

Después de unos minutos, se solicitó a las participantes que, de manera voluntaria, compartieran lo que escribieron. Algunas de ellas mencionaron: *“para mí sería preocupante por mis hijos, no sabría con quién dejarlos, solucionando eso empezaría a estar más tiempo con ellos, salir a pasear, viajar a distintas provincias, estar más feliz”, “yo igual me preocuparía más con quién dejar a mi hijo, porque no confío en que su padre le cuidaría y tampoco confío en mi familia, como es pequeño no entendería la situación así que le dedicaría el doble de mi tiempo, le enseñaría muchas cosas en todo ese año y al final le dejaría a cargo de mi mamá”, “si me entero eso, lo único que cambiaría de mi vida sería viajar a conocer más lugares, porque siento que ya estoy haciendo todo lo que deseo hacer por mí”, “para mí sería una noticia muy fuerte porque yo dejé todo en Santa Cruz a causa del COVID, pero me gustaría volver todo ese año ahí con mis hijos y mostrarles más lugares bonitos de allá”, “yo viajaría al mar rojo con mi esposo a conocer los lugares que habla en la biblia”*

Después que todas las participantes compartieran, la facilitadora, preguntó ¿Qué les detiene para hacer esas actividades en familia? Algunas de las participantes coincidieron en mencionar que el factor económico es limitante para ellas. Otras mencionaron que están en medio del proceso legal de sus denuncias, mientras que algunas aún no se sienten seguras de realizar cambios en sus vidas.

Para concluir con la actividad, la facilitadora mencionó: Como ustedes mencionan, si se enteraran de esa noticia, pasarían más tiempo con sus hijos. Aunque en ocasiones el factor económico puede limitar la posibilidad de realizar un viaje o salir al campo, es importante considerar que, si desean pasar tiempo en familia, pueden llevar a cabo actividades como ir al parque o realizar juegos recreativos con ellos.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI QUESO?**

**Objetivo:** Reflexionar sobre lo que implica aceptar la responsabilidad de nuestras acciones en la vida.

**Material:** Cuento “quién se ha llevado mi queso” (anexo 13)

### **Descripción de la actividad:**

Para esta actividad se procedió a dar una hoja con el cuento “¿Quién se ha llevado mi queso?” dando la siguiente consigna:

- En las hojas van a encontrar un cuento de dos ratoncitos, por favor deben leerla con atención porque al finalizar se hará algunas preguntas.

Una vez concluida la lectura, la facilitadora procedió hacer algunas preguntas: ¿Se han encontrado alguna vez en una situación como esta?, ¿Qué posición has tomado, la del personaje de Fisgón o la de Escurridizo? algunas participantes mencionaron: *“yo era el Escurridizo, porque no sabía que iba pasar después de hacer la denuncia a mi expareja, porque dependía de él económicamente por mucho tiempo, me daba miedo que mis hijos sufran carencias, hasta que no aguante más y decidí denunciarlo, una vecina me ayudó a conseguir trabajo y él ahora está con dos demandas una mía y otra por agresión a su última pareja”, “Licen también son los pensamientos negativos, lo que nos hacen quedarnos en nuestra zona de confort, porque llegamos a pensar ¡y si no sale como quiero!, ¡por ahí tomo una mala decisión!, y al final decidimos no arriesgarnos en nada”, “Yo creo que al principio siempre te va dar miedo porque a veces quieres hacer algo pero te entra esa incertidumbre de pensar, no sé qué pasará después, pero si confiamos en nosotros sabremos que si nos va tendremos mucha ganancia y si nos va mal aprenderemos de ello”, “yo hace tiempo quería abrir una estética pero me daba miedo que no me fuera bien, porque vi que muchos negocios fracasaban, pero tampoco quise que mi sueño se quede ahí, después de pensarlo mucho junto a mi amiga decimos colocar nuestra pequeña estética”, “como dice el cuento, el miedo a lo desconocido es lo que no te deja intentar algo nuevo”*

Antes de finalizar la actividad, la facilitadora complementó: como ustedes mencionan, en muchas ocasiones, son los miedos o pensamientos negativos los que nos limitan y nos impiden animarnos a hacer cosas que deseamos. El cuento nos ayuda a comprender que, en ocasiones, solo es necesario dar el primer paso y confiar en nuestras cualidades y potencialidades, también nos ayuda a darnos cuenta la importancia de la confianza en uno mismo y la autodeterminación.

Cuando superamos nuestros temores y nos atrevemos a realizar nuevos desafíos, comenzamos a utilizar todo nuestro potencial. Además, hacemos conciencia de que somos las

protagonistas de nuestra propia historia y que tenemos el poder de moldear nuestras vidas de la manera que deseamos.

### **Cierre de sesión:**

Antes de culminar la sesión, la facilitadora preguntó a las participantes ¿Qué tipo de autocrítica suelen darse cuando están en un problema o conflicto? Algunas respondieron: *“yo sabía menospreciar lo que hacía, pero con lo que trabajamos en autoestima me ayudó a sacar lo bueno de las cosas, empecé a decirme ¡si fallo no importa, algo bueno voy a aprender!”*, *“Crecer en un entorno destructivo hace que uno si o si, se recrimine de las cosas que hace, a mí me está costando dejar de criticarme en negativo, porque estoy acostumbrada, pero estoy en proceso de mejorar”*, *“Yo me decía que siempre hago mal las cosas, que tomo malas decisiones por eso siempre me pasan cosas malas y siempre tenía miedo de hacer algo porque no quería equivocarme”*, *“Yo llegué al punto de pensar que la violencia que recibía era mi culpa,*

Después de la participación de todas, la facilitadora complementó: Es fundamental que reconozcan que solían tener esa forma de autocrítica, ya que al hacerlo dan a entender que en la actualidad están trabajando en superarla. Es importante recordar que la autocrítica puede realizarse de manera constructiva, lo que les ayudará a mejorar no solo su autoestima sino también su autoconcepto. por lo que esto también ayuda a que ustedes sean responsables de las actitudes y acciones que tienen hacia las demás personas y consigo mismas

Y se va mencionando que también es bueno enseñar a los niños sobre la autocrítica y logran resolver sus problemas de una mejor manera, por último, se realizó la despedida dando gracias por su participación y si deseaban podían argumentar algo de lo que se pudo trabajar en esta sesión.

### **Observaciones:**

Al realizar la primera actividad, se observó que las participantes estaban dispuestas a prestar atención al tema que se estaba discutiendo. En esta actividad, se trató la importancia de aceptar la responsabilidad acompañada de la autocrítica para el crecimiento personal. Al finalizar la actividad, algunas de las participantes compartieron situaciones personales relacionadas con el tema.

En la segunda actividad, al exponerles una noticia impactante, la mayoría de las participantes expresaron con nostalgia que su principal preocupación sería con quién dejar a sus hijos, debido a que algunas de ellas son madres solteras y no mantienen buena relación con su familia. Asimismo, coincidieron en mencionar que les gustaría pasar más tiempo con sus hijos y tener la posibilidad de realizar viajes, entre otras cosas.

En la tercera actividad, se les proporcionó material de lectura que les permitió reflexionar y compartir sus propias experiencias al tomar la iniciativa para perseguir un sueño. Durante este ejercicio, algunas de las participantes también expresaron sus temores relacionados con la posibilidad de realizar cambios significativos en sus vidas.

## **SESIÓN N°28**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente la facilitadora mencionó que en esa sesión se trabajaría el tema del autocontrol, y se llevarían a cabo actividades para identificar y gestionar las emociones.

#### **“AUTOCONTROL”**

**Objetivo:** Generar estrategias centradas en las emociones y los sentimientos.

**Material:** Ninguno.

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad preguntando a las participantes qué entienden por autocontrol, algunas mencionaron: *“licen es tener control de nosotras mismas”*, *“es pensar antes de actuar”*, *“es estar calmada cuando algo malo pasa”*, *“es controlar el enojo y no desquitarse con otras personas”*, *“no reaccionar de pronto, sino pensar antes sobre el problema”*

Seguidamente se explicó: como ustedes mencionan el autocontrol implica regular nuestros propios pensamientos y emociones para mantener la calma en situaciones estresantes. Por otro

lado, la gestión emocional nos permite identificar y controlar nuestras emociones con el objetivo de afrontar de manera más efectiva los desafíos que surgen en nuestra vida.

Al aprender a desarrollar la gestión emocional, adquirimos la habilidad que nos permite llevar una vida más tranquila, ya que logramos entender y aceptar cada emoción que experimentamos. Trabajar con las emociones también nos ayuda a desarrollar un profundo autoconocimiento, comprendiendo el por qué surgen estas emociones y qué sentimientos generan en nosotros.

Existen formas para poder desarrollar la gestión emocional:

- Debemos aprender a diferenciar lo que podemos evitar y lo que podemos manejar, por mucho que queramos no podemos controlar todo lo que vivimos o lo que otros llegan a sentir, pero sí podemos analizar la situación y cambiar nuestra perspectiva de ver las cosas.
- Debemos aprender a centrarnos en nosotros mismos y en el momento presente que estamos viviendo, dejar de compararnos y pensar en la vida, logros y fracasos de los demás.
- Hay que planificar un futuro inmediato, que sea viable, con planes a corto y mediano plazo. Si queremos plantearnos un objetivo grande, lo mejor sería separarlo en varios objetivos pequeños, lo que nos va ayudar a alcanzarlos en menos tiempo.
- Debemos gestionar nuestras preocupaciones una a la vez, si vamos a preocuparnos, entonces lo mejor es limitarlo a un momento específico del día, con el fin de evitar que nuestra mente llegue a sobrepensar las cosas y generemos estrés o ansiedad.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **PALETA DE COLORES 2**

#### **Objetivos:**

- Identificar las emociones que experimentan a base de sus sentimientos.
- Promover la expresión de emociones.

**Materiales:** Calendario semanal (Ver anexo 14)

### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora indicó que para llevar adelante esta actividad deben animarse a poner en juego sus emociones y sensaciones. Seguidamente repartió el calendario semanal a cada participante y dio la siguiente consigna:

- Deberán identificar una emoción y asociarlos a un color, de la paleta de colores. Ejemplo: Verde - tranquilidad, rojo – enojo.
- Después, deberán registrar las emociones que experimenten a lo largo de la semana en el calendario, considerando los diferentes días de la semana y las tres partes del día. (Mañana, tarde y noche)
- Deben de identificar el día en el que experimentan más emociones negativas.

Después de unos minutos, se les pidió a las participantes que recordaran por qué experimentaron emociones negativas ese día y que lo compartieran voluntariamente con el grupo. Algunas de ellas mencionaron: *“Para mi él día miércoles tiene más emociones negativas, porque ese día salí renegando de mi casa, porque mis hijos no se apuraban para ir al colegio y su papá me echaba la culpa, porque no les apuro, después tenía que ir a recoger la ficha para llevar a mi hijo menor al neurólogo, pero no iba atender ese día y se iba a reprogramar las citas para después de dos semanas, ya por la tarde estaba limpiando la parte donde yo vivo y mi suegra empezó a hablar que yo estaba haciendo caer basura a sus plantas, que ella limpia y yo siempre termino ensuciando, cuando no cayó nada en esa parte, así que ya no limpié nada y me entré a ver tele”*

*-“Yo el sábado tuve un día complicado, porque mis vecinos empezaron a reclamar que mi casa está más salida que las demás y me empezaron amenazar que van a hacer caer mi pared, yo le llamé a mi esposo porque él estaba en su trabajo y me dijo que vaya a derechos reales a ver cómo se puede hacer ese tema, porque a nosotros ya nos vendieron así la casa, fui y ahí me dijeron que tengo que hacer caer la pared, que cómo no me voy a dar cuenta para comprar, en vez de ayudarme porque el plano mismo marca el lote así, solo me retó así que todo el día estaba llorando de porque hay personas malas y envidiosas y pensando que puedo hacer, si eso corresponde a mi casa, es parte del lote, en los papeles figura así, porque si hago caer la pared voy a tener que hacer otros papeles”*

-“Yo igual el sábado renegué mucho, porque el papá de mis hijos fue a mi casa a controlarme si yo estaba ahí, yo ese día tenía reunión de mi barrio así que me fui ahí toda la mañana y le dejé encargando a mi hijo que se vaya a pedir comida de las señora que tiene su venta de comida, normalmente siempre hago eso cuando tengo reunión y la señora ya le conoce a mi hijo, pero resulta que al papá de mis hijo le da la gana de ir a ver qué estoy haciendo ese día y les encuentra a ellos solos, de ahí empezaron las llamadas y llamadas a mi celular, los mensajes de dónde estoy, que capaz estoy con mi amante y mis hijos están sin comer, al principio no le hice caso, pero después ya empezó amenazarme con que va a llamar a la policía y va hacer la denuncia por abandono de hogar, como si yo hubiese dejado días a mis hijos solos, así que tuve que salirme de la reunión ir a mi casa y le dije de todo, quién es él para controlarme, que más bien yo le voy a denunciar a él por calumnias porque tengo de prueba los mensajes y también tengo pruebas de dónde estaba, porque yo soy dirigente de la junta vecinal de mi barrio y mi nombre estaba en la acta de libros, él se asustó y calladito se tuvo que ir”

(Existen más comentarios de las participantes, pero solo se tomó en cuenta estas tres, debido al espacio)

Seguidamente, la facilitadora les preguntó a las participantes ¿cómo pueden cambiar estas emociones negativas para que no les afecte tanto? algunas de ellas respondieron: “Yo creo que deberíamos pensar por qué nos estamos enojando”, “Tomarse un tiempo para respirar, usted ya nos enseñó formas de cómo respirar para estar tranquilas”, “También sería prestar atención al sonido de ahí en el entorno por un momento, porque yo desde que lo hago, no me enojo tan rápido como antes”, “yo creo que en el momento nos cuesta mucho poder concentrarnos en otra cosa que no sé lo que acaba de pasar, pero quizá con el tiempo si se pueda controlar mejor las emociones, sería cuestión de no olvidarse”

Antes de finalizar la actividad la facilitadora mencionó: Las técnicas y estrategias que se mencionan pueden no funcionar de la misma manera para todas, pero pueden adaptarlas según sus necesidades. No siempre es necesario seguirlas al pie de la letra, ya que cada persona piensa y siente de manera única. Además, para que se integren en nuestra vida, es importante recordar que el cambio se produce gradualmente. Cuanto más las apliquemos, más automáticas se vuelven estas reacciones.



La actividad que se acaba de realizar ayuda mucho a reconocer las emociones que se nos presenta día a día y reflexionar qué circunstancias causan esas emociones.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **LA BANDA SONORA**

**Objetivo:** Identificar las emociones y recuerdos que surgen a través de diferentes melodías.

**Materiales:**

- Parlante
- Hojas
- Lapiceras

**Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad repartiendo las hojas y lapiceras a las participantes, seguidamente la facilitadora dio la siguiente consigna:

- Mientras escuchan las canciones, deben describir situaciones, recuerdos o sentimientos que les generan las canciones.

**Autora:** Alicia MG

**Link:** [https://www.youtube.com/watch?v=x\\_M9CRIHqfk&ab\\_channel=AliciaMG](https://www.youtube.com/watch?v=x_M9CRIHqfk&ab_channel=AliciaMG)

**Descripción del video:** En el video, se puede escuchar la melodía que evoca sentimientos de ternura, angustia, amor, rabia, tristeza y alegría.

Luego de unos minutos, se les pidió a las participantes que compartieran lo que habían escrito. Luego, la facilitadora reprodujo la primera melodía relacionada con la ternura y formuló la siguiente pregunta: ¿Qué sintieron o que pensaron al escuchar esta melodía? Algunas de ellas mencionaron: *“yo tuve recuerdos de la infancia”, “a mí me transmitió tranquilidad”, “a mí me dio paz y sueño”, “yo recordé momentos que pasé con mis hijos”*

Después la facilitadora reprodujo la segunda melodía relacionada a la angustia y planteó la siguiente pregunta: "¿Qué experimentaron o en qué pensaron al escuchar esta melodía?" Algunas de ellas comentaron: *me dio miedo”, “me puse nerviosa”, “me daba tranquilidad”,*

*“me transmitía misterio, desesperación”, “pensaba en oscuridad y la mala relación de violencia que tuve”, “me hizo recuerdo a mi juventud”*

Posteriormente, la facilitadora reprodujo la tercera melodía relacionada al amor y planteó la siguiente pregunta: ¿Qué sintieron o qué pensaron al escuchar esta melodía? Algunas de ellas mencionaron: *“me transmitió nostalgia”, “sentí tranquilidad, paz y reflexión”, “Sentí tristeza, porque tuve recuerdos de cuando era joven y me arrepiento de no poder seguir con mis metas”, “a mí me transmite alegría, felicidad la melodía era agradable”, “me hizo recuerdo de una película que me gustaba mucho, se llama fantasma de amor, es bonita”*

Seguidamente la facilitadora reprodujo la cuarta melodía relacionada con la rabia y formuló la siguiente pregunta: ¿Qué sintieron o qué pensaron al escuchar esta melodía? Algunas de ellas mencionaron: *“me dio miedo escuchar la canción”, “me causó miedo, recuerdo de muerte”, “me recordaba a una película de terror”, “me recordaba mi niñez”*

Luego, la facilitadora reprodujo la quinta melodía relacionada con la tristeza y formuló la siguiente pregunta: ¿Qué sintieron o que pensaron al escuchar esta melodía? Algunas de ellas mencionaron: *“me transmite amor hacia mi familia”, “a mi mente se vinieron bonitos recuerdos en familia”, “me hizo recuerdo al comienzo de una película que veía con mis hijos”, “a mí me hizo pensar en romanticismo, tranquilidad”, “recordé bonitos momentos cuando salíamos de viaje”, “a mí me hizo recuerdo a mi trabajo en Bermejo”*

Y, por último, la facilitadora reprodujo la sexta melodía relacionada con la alegría y formuló la siguiente pregunta: ¿Qué sintieron o qué pensaron al escuchar esta melodía? Algunas de ellas mencionaron: *“me hacía sentir nerviosismo y desesperación”, “yo sentía emoción fuerza”, “me hizo recordar aún festival del colegio”, “a mí me hizo recordar a una película de los 80”*

### **Cierre de la sesión:**

Antes de concluir con la sesión la facilitadora hizo mención que a veces nos dejamos sobrellevar por las emociones negativas que solo nos causan malestares y nos hacen actuar de una manera impulsiva, por eso es bueno prestar atención a nuestros sentimiento y emociones antes de buscar una solución para los problemas presentes.

Se pidió a las participantes que expliquen ¿Cómo se sintieron al momento de reconocer sus emociones mediante las actividades desarrolladas?, ¿Después de esta sesión empezaron a tomar más en cuenta sus emociones? *“yo me sentí muy bien al poder reconocer las emociones que se me presentan día a día al menos este calendario me ayuda a darme cuenta qué día realmente estoy cargada de emociones negativas para empezar a trabajar con eso”, “a mi igual el calendario me va a servir mucho para que yo pueda utilizarlo en otros días y hacer un análisis de las emociones que voy sintiendo porque me gusta estar pendiente de cómo me siento a diario”, “estás actividades yo creo licen, que sí nos ayudan mucho a tomar más en cuenta cómo nos sentimos porque como usted ya mencionaba anteriormente estamos acostumbrados a vivir en la rutina y dejamos pasar muchas cosas que sentimos a diario”, “yo sí utilizo todas las actividades que usted nos va enseñando, porque me están ayudando mucho a sobrellevar toda la situación difícil que estoy atravesando con lo del divorcio”*

Por último, se realizó la despedida dando gracias de su participación.

### **Observaciones:**

Al realizar la primera actividad, se pudo observar que las participantes ya tenían un conocimiento previo sobre el auto control y gestión de emociones, esto ayudó a que las participantes compartieran sus perspectivas individuales, enriqueciendo el aprendizaje conjunto. Durante el desarrollo de la actividad, las participantes demostraron un alto grado de interés y concentración en el tema.

En la segunda actividad, se observó cómo las participantes lograron identificar las causas que desencadenan emociones negativas al trabajar con la paleta de colores. Reconocieron y reflexionaron sobre lo que provoca esas emociones negativas. Al compartir su análisis, se notó que algunas participantes expresaron su sentir con un tono de voz brusco, denotando molestia al mencionar a sus exparejas como causantes. Mientras que otras expresaron sus sentimientos con tono más suave y melancólico al darse cuenta de que tienen la capacidad de tomar medidas para que esas emociones negativas no les afecten tanto pero que están trabajando en ello.

La tercera actividad estuvo repleta de emociones, tanto positivas como negativas. Se presentaron diversas melodías a las participantes, y se les pidió escribir los recuerdos o emociones que les evocaba cada pieza musical. Algunas participantes rememoraron eventos de su infancia, otras asociaron las melodías con fragmentos de películas que compartieron con

algún familiar. Para algunas, las distintas melodías generaron sentimientos de tranquilidad, enojo, felicidad, miedo o tristeza.

## **SESIÓN N°29**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente la facilitadora mencionó que se trabajará en la búsqueda de apoyo social, donde podrán comprender la importancia de buscar ayuda para resolver de una mejor manera sus problemas.

### **“BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL”**

**Objetivo:** Desarrollar el tema de apoyo social

**Materiales:** Ninguno.

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora comenzó preguntando ¿qué entienden por búsqueda de apoyo social? algunas participantes mencionaron: *“es pedir ayuda a tus amistades o familiares”*, *“es pedir consejos para que puedas resolver tu problema de una mejor manera”*, *“es buscar información de alguna institución”*, *“es requerir ayuda de tu entorno social”*, *“también es apoyarse sentimentalmente en amistades para que te ayuden a sobrellevar una situación”*

Seguidamente la facilitadora preguntó ¿algunas veces llegaron a buscar apoyo? ¿Qué tipo de apoyo buscaron?, algunas participantes mencionaron: *“a mí me costó mucho poder buscar ayuda de alguna amistad o algún familiar cuando pasaba por violencia, porque me daba vergüenza contarles lo que me había pasado hasta que una vecina se me acercó y me empezó a hablar, aconsejar y me dijo que les cuente porque son mi familia y siempre me van a apoyar pase lo que pase”*,

- *“Como yo dejé todo en Potosí para venir a vivir aquí con mis hijos, realmente no sabía dónde ir para hacer la denuncia, no conocía las instituciones, hasta que una vez en el centro había una feria donde me dieron la dirección del Slim y viene a averiguar de cómo puedo hacer la denuncia para pedir las pensiones para mis hijos y ahora estoy en ese trámite”*

-“Ya había comentado una vez que a mí no me gusta pedir ayuda porque cuando lo hago siempre me dan la espalda”, “yo normalmente pido consejos y apoyo a mi marido o a mi tía con la que siempre hablo, porque son en los que más confío para que me puedan ayudar en caso de que esté pasando por algo difícil”

Seguidamente se empezó a explicar que a veces cuando pasamos por un problema tenemos el pensamiento en que solas podemos solucionarlo y sobrellevar esa situación. A veces puede ser así, podemos solucionar algunas situaciones sin ayuda de nadie, pero hay ocasiones que necesitamos buscar ayuda, un consejo o asesoramiento.

Asimismo, se explicó que existen la red de apoyo natural, como la familia, los amigos, los vecinos, etc., que ofrece un apoyo inmediato y emocional, basado en relaciones cercanas.

Como también la red de apoyo organizada, como grupos de ayuda psicológica, instituciones de acogida, que cuentan con estructuras sólidas y ofrecen conocimientos y estrategias para resolver problemas

El apoyo social cumple funciones diferentes que se puede requerir o brindar, como ser:

- La función emocional está relacionada con aspectos como el confort, el cuidado y la intimidad.
- La función informativa involucra recibir consejos y orientación
- La función instrumental, que implica la disponibilidad de ayuda directa en forma de servicios o recursos.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **FÁBULA DEL AGUILUCHO**

**Objetivo:** Darse cuenta de la importancia de asumir una actitud positiva frente a la adversidad.

#### **Materiales:**

- Hojas con la fábula del aguilucho (ver anexo 15)
- Lapicera

### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad entregando a las participantes la fábula del gauchito y les dio la siguiente consigna:

- En las hojas van a encontrar la fábula del aguilucho, por favor deben leerla con atención porque al finalizar se hará algunas preguntas.

Después de unos minutos la facilitadora hizo las siguientes preguntas a las participantes ¿Te has sentido identificada con el aguilucho, en alguna parte del cuento? alguna de ellas respondieron: *“yo si, por mucho tiempo solo me fijaba en las cosas que iban a salir mal pensaba que no iba a lograr todo lo que me proponía y sólomente me desvalorizaba”, “yo igual licen había momentos en que me ponía a pensar qué puedo hacer para mejorar mi vida, porque no me gustaba vivir en violencia, pero terminaba pensando que era mejor dejarlo tal como está, porque me daba miedo que el cambio iba a ser para mal”, “yo creía que vivir en un ambiente tóxico lleno de violencia, era normal, me costó mucho hacer la denuncia y separarme de mi expareja, ahora estoy trabajando en mí para cambiar mis pensamiento y poder mejorar mi vida”, “yo creo que la mayoría pasamos por menospreciar nuestras capacidades al igual que el águila”*

Seguidamente les preguntó ¿Quiénes son tus apoyos en la vida, que como la naturista les pueden ayudarte? Algunas participantes mencionaron: *“para mí son mis hijos”, “para mí mi gran apoyo es mi tía y mi esposo”, “yo como apoyo tengo mi mejor amiga que la conozco de su infancia”, “de mí son mis hijos porque por ellos sigo luchando”, “de mí son mis hermanitos porque yo estoy a cargo de ellos y mi abuelita que me está mirando desde el cielo”, “yo como apoyo tengo a mis papás”*

Por último se hizo la siguiente pregunta, ¿Podemos buscar alguna situación en la vida, en la que nos animemos a dar el paso, aunque no esté cerca ningún naturista? algunas participantes mencionaron: *“si se me llega a presentar si dicen porque yo ya empecé a confiar en mí y en las capacidades que tengo”, “si licen, porque aprendí a ya no estar en un lugar donde me siento mal”, “yo creo que al principio tendría mis dudas pero después si me animaría hacer algunos cambios de mi vida porque sería para mejorarla”*

Al finalizar la participación de toda la facilitadora mencionó: En muchas ocasiones, las experiencias de violencia que cada una de ustedes ha atravesado pueden haber afectado su capacidad de salir de su zona de confort, y es por esto que recibir ayuda es necesario. Como mencionamos anteriormente, hay situaciones que podemos resolver por nuestra cuenta, pero también enfrentaremos circunstancias en las que necesitaremos la asistencia de otras personas o consejos. Esta fábula nos ayuda a comprender que debemos permitirnos buscar y aceptar este apoyo, ya sea de individuos o instituciones, en lugar de conformarnos, como al principio hacía el aguilucho. Debemos reconocer que también somos como águilas y que solo necesitamos extender nuestras alas para volar nuevamente, o incluso mejor.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **ESCALADA**

**Objetivo:** Reconocer la importancia de tener una red de apoyo

**Materiales:**

- Cuadrado de hojas de papel.
- Lapiceras

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora repartió cuadrados de papel a cada participante con una lapicera y se dio la siguiente consigna:

- Empleando solo la lapicera deberán transportar el papel con solo equilibrarlo de un extremo del salón al otro.
- Cada vez que se caiga el papel deben empezar de nuevo.

Después de que todas las participantes hayan completado la actividad, la facilitadora les pide que repitan la misma consigna en parejas y luego en grupos de tres personas.

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora hace las siguientes preguntas, ¿Cómo se sintieron al hacer la actividad de manera individual?, Algunas participantes mencionaron: *“era un poco complicado, porque el papelito se caía a cada rato”*, *“si de mi igual se volaba porque me reía”*, *“me di cuenta que mi mano tiembla, porque el papelito no se quedaba ni un segundo encima de la lapicera a cada rato aparecía en el piso”*, *“pensaba que era fácil la*

*actividad, pero si se complicó porque el papel se resbalaba”, “fue complicado al principio pero después de tantos intentos lo logré”*

Seguidamente la facilitadora preguntó *¿Cómo se sintieron cuando hicieron la actividad en parejas o grupo de tres? alguna participantes mencionaron: “resultó más fácil porque entre todas sujetamos el papel para que no se caiga”, “sí ya realizando en pareja o de tres personas fue más fácil ir al otro lado del salón”, “lo bueno de hacerlo en pareja o de tres es que buscamos la forma de que el papel no se caiga”, “entre pareja ya fue más sencillo ir de un lado a otro”, “si el papel ya no se caía y no teníamos que comenzar de nuevo”*

Antes de finalizar la actividad la facilitadora mencionó: Si usamos la imaginación por un momento, podríamos pensar que el papel representa a un problema que a veces se nos presenta. Algunas personas podrán resolverlo por sí mismas, pero otras van a necesitar el apoyo o los consejos de otras personas. Por eso es importante que puedan crear una red de apoyo con personas cercanas a ustedes.

#### **Cierre de sesión:**

Antes de concluir la sesión, la facilitadora explicó: cuando buscamos ayuda, no solo obtenemos el apoyo necesario, sino que también ampliamos nuestra perspectiva sobre las posibles maneras de abordar un problema. Al buscar ayuda, también vemos nuevas ideas y soluciones que quizás no habíamos considerado antes. Además, al involucrar a otros, nos damos cuenta de que no estamos solos frente a las circunstancias difíciles ya que la colaboración y el intercambio de experiencias con personas de nuestra red de apoyo pueden proporcionarnos fortaleza.

Seguidamente se preguntó a las participantes, si deseaban argumentar algo de lo que se pudo trabajar en esta sesión. Algunas participantes mencionaron: *“me gustó el cuentito, me hizo pensar en muchas cosas que dejé de hacer por temor al fracaso”, “el cuento estaba bonito para pensar que somos águilas”, “me gustó mucho las actividades licen, porque a veces es necesario darse cuenta que necesitamos una red de apoyo como usted mencionó, al menos yo dejé de confiar en las persona porque me dieron la espalda muchas veces, mi familia, los policías que no hacían justicia, pero ahora empezaré a ver qué personas si me tendieron la mano”, “si licen, muchas veces con tantos problemas empezamos a dudar de nosotros, nos olvidamos lo fuertes que podemos llegar a ser y como dice el refrán con compañía los problemas son más ligeros”*



Por último, se realizó la despedida dando gracias de su participación.

**Observaciones:**

En la primera actividad, se trabajó con el conocimiento previo de las participantes en relación a lo que significa la búsqueda de apoyo social. Durante esta actividad, la facilitadora notó que las participantes estaban receptivas a la explicación haciendo que reconozcan el apoyo que recibieron en algún momento de su vida.

En la segunda y tercera actividad, las participantes lograron reconocer la importancia de solicitar ayuda y ser receptivas al apoyo brindado por otras personas. Este reconocimiento les permitió comprender que, en momentos de dificultad o desafío, no están solas y que buscar ayuda no es signo de debilidad, sino una muestra de valentía y sabiduría.

Además, durante estas actividades, las participantes se dieron cuenta de la importancia que tiene el crear y mantener una red de apoyo con personas cercanas a ellas. Al contar con esta red, tienen un recurso valioso al cual recurrir cuando enfrentan obstáculos o situaciones emocionales complicadas, el cual no solo les va proporcionar apoyo emocional, sino que también pueden ofrecer consejos y perspectivas valiosas que pueden ayudar a encontrar soluciones y superar los desafíos de manera más efectiva.

## **SESIÓN N°30**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente La facilitadora mencionó que en esta sesión se va a trabajar en cómo analizar y planificar una solución para un problema, con el fin de poder afrontarlo de la mejor manera.

### **“ANÁLISIS Y PLANIFICACIÓN DEL PROBLEMA”**

**Objetivo:** Abordar el tema de análisis del problema.

**Material:** Ninguno.

### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora comenzó la actividad explicando que analizar un problema es fundamental para elaborar planes concretos y estratégicos, lo que a su vez permite tomar decisiones cuidadosas para afrontar la situación.

También destacó que, cuando nos enfrentamos a un problema, tendemos a centrarnos en su origen, quiénes están involucrados, cómo se dio este problema, y en encontrar soluciones.

Muchas veces pasamos por alto la posibilidad de que nuestras experiencias pasadas, incluso las negativas, pueden servir para abordar desafíos similares en el presente. En lugar de considerar el pasado como una carga de recuerdos negativos que nos afectan, debemos aprender a aprovechar nuestras experiencias anteriores y rescatar las estrategias que ya se utilizaron y funcionaron en el pasado para solucionar algunos problemas.

También podemos recurrir a las experiencias de otras personas al buscar apoyo social. Pero es importante ser analíticos para ver si las estrategias que otros han utilizado son realmente útiles para nuestro propio crecimiento personal o si simplemente les ayudaron a evitar el problema en lugar de resolverlo.

Es importante reconocer que no debemos evadir la responsabilidad si somos parte del problema. En lugar de desvincularnos y permitir que otras personas sean afectadas, debemos asumir la responsabilidad y trabajar en soluciones efectivas para abordar el problema.

Al finalizar la explicación, se preguntó a las participantes Si han analizado un problema propio o de alguien conocido para determinar si la solución que se aplicó podría ser útil en su propia situación, o si han consultado a alguien de confianza sobre cómo resolvieron un problema similar para evaluar si esa solución podría funcionar en su caso, y así podrían utilizar esa información de manera más efectiva. Algunas participantes mencionaron: *“Para poder divorciarme y que no me quiten mis hijos, fui a preguntar a distintos abogados como hacer que me den la custodia, porque a mi prima, su esposo les quitó a sus hijitas, solo porque ella no tenía un trabajo seguro, diciendo que él era el agresivo en su casa, yo no entiendo por qué le dieron la custodia, así que yo por miedo de que me hagan lo mismo, fui a averiguar por todo ello”*

- “Ahora suelo sacar fotos de los mensajes y grabar las llamadas que me hace mi expareja, porque la última vez que me agredió la llevó a su novia y cuando fui a realizar la denuncia resultó que yo salí demanda, aparte de alborotadores mentirosos resultaron ser, declararon que yo fui la que empecé a insultarlos y querer pegar a su novia y que ellos solo se defendieron”

- “Yo sabía preguntarle a mi mamá, cómo es que ella aguantó tanto a mi papá en su relación, porque a mí ya no me gustaba vivir esa misma situación de violencia y ella me decía con los años te vas a acostumbrar y él va cambiar, pero más bien a tiempo me di cuenta que no quería esa vida y decidí denunciarlo para que eso se termine, porque sus agresiones cada vez eran más fuertes y yo misma me decía por qué aguantas tanto, esto ya no es vida y logré salir de eso”

- “A mi pastor le sabía preguntar cada vez, que puedo hacer para no ser tan impulsiva y ser tan directa, y él me decía que tengo que controlarme, que tengo que tomar mate, yo lo hice pero sentía que no me funcionaba mucho, hasta que empecé a venir aquí y ya conozco muchas formas de poder relajarme”

## **ACTIVIDAD N°2**

### **FANTASÍA DE UN CONFLICTO**

**Objetivo:** Promover la forma de resolver un conflicto.

**Material:**

- Hojas
- Lapiceras

**Descripción de la actividad:**

A las participantes se les entregó hojas y se les pidió que se sentaran en un semicírculo. La facilitadora comenzó a explicar la siguiente situación:

“Se encuentran caminando por la calle y ven a lo lejos, a alguien que creen que conocen, mientras se van acercando a la persona, se dan cuenta que es una persona con la que tienen muchos conflictos. A medida que se van acercando, ustedes se ponen más nerviosas porque no saben cómo reaccionar cuando se crucen con ella, pero se les van ocurriendo algunas alternativas.

La facilitadora dio la siguiente consigna: "Deben anotar en la hoja lo que harían o pensarían en esa situación." Después de unos minutos, se pidió a las participantes que leyeran lo que habían escrito. Algunas participantes mencionaron: *"con solo verla a mí me malograría el día"*, *"la ignoro y no le presta atención si paso por su lado o por el frente"*, *"yo le saludaría como si nada"*, *"hago como que no la vi y me distraigo con otra cosa para que no me afecten el día"*, *"simplemente pasó por su lado como si estaría distraída"*, *"si es una persona que no me agrada, hago de cuenta que no la conozco"*, *"yo me entro a la primera tienda que vea, porque si es una persona con la que aún tengo problemas, no me aguantaría de decirle sus verdades"*

Después de los comentarios de todas las participantes, la facilitadora comentó, justo cuando estaban a unos metros de distancia la persona se sube a un auto y se va.

Seguidamente les pregunta: ¿cómo se sienten?, ¿están satisfechas de la manera que pensaron en comportarse? Algunas participantes mencionaron: *"sí ni sé por qué no reaccioné de mala manera"*, *"yo también le hice estoy satisfecha porque no iba a dejar que su presencia me malogre el día"*, *"el saludo es lo mínimo que puede recibir una persona de mí, solo porque me enseñaron que debo ser respetuosa ante todo"*, *"sí, licen porque yo no voy a dar mi atención a personas que no se lo merecen"*, *"yo sí, porque ya me quedó claro que debo controlar mis emociones y sentimientos así que estoy trabajando en eso y prefiero ignorara a esa persona"*

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora comentó: Es importante tomarse al menos unos minutos para analizar la situación. En ese proceso, podemos darnos cuenta de que es mejor no actuar impulsivamente, sino pensar un momento y encontrar la mejor manera de reaccionar en esa situación para evitar sentirnos mal después.

Lo importante de analizar la situación es que cada una de ustedes se sienta satisfecha con la reacción que decidieron tener, ya que serán ustedes quienes deberán enfrentar las consecuencias de las decisiones que tomen.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **"VIAJANDO CON TODO LO NECESARIO"**

##### **Objetivos:**

- Reflexionar sobre la importancia de tomar decisiones y afrontar las consecuencias.
- Reconocer la importancia de los valores para resolver los conflictos.

**Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras
- Lista de elementos (Ver anexo 16)

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad entregando a cada participante una lista de elementos y dio la siguiente consigna:

- Deben imaginar que van a realizar un viaje a la playa, por lo que es necesario que preparen su maleta, empacando las cosas más importantes para resolver los problemas que se les puedan presentar en el viaje.
- Solo pueden elegir 10 elementos de los que se muestran en la lista de elementos que se les entregó

Después de unos minutos se pidió que compartan con el grupo, lo que eligieron de la lista y por qué eligieron eso, algunas participantes mencionaron: *“Yo elegí amor, porque es importante llevarlo a todo ello, también elegí un celular; para poder comunicarme, ropa cómoda para estar en la playa, toallas para secarme y bañarme, un traje de baño también para entrar al mar, un bronceador para aprovechar el sol, comunicación; porque es importante si se viaja en familia para entendernos entre todos, confianza; también es muy importante tenerla en familia, comida sana; porque no voy a comer chatarra todo el tiempo; nos puede hacer mal, respeto, es muy importante al igual que la comunicación, medicina; por si alguien se enferma”*

*-“Yo llevaré amor; para estar con mi familia, un celular para sacar fotos y tener recuerdos, ropa cómoda para tener una bonita vacación, toallas; para secarnos al salir del mar, salvavidas; porque no se nadar y mi hermanito tampoco, bronceador, confianza; para sentirme a gusto en el mar porque va haber mucha gente y no me gusta estar muy rodeada de gente, agua potable; porque me gusta tomar mucha agua y no sé si allá el agua sea rica, comida sana; porque no me gusta la comida procesada y medicinas; por si a alguien le hace mal la comida u otra cosa.*

-“Yo escogí llevarme también el amor; porque es un sentimiento que siempre nos tiene que acompañar, llevaría reglas sociales; para que mi familia no haga lo que quiera en el viaje, también ropa cómoda; para estar cómoda en el viaje, comida rápida o chatarra; para comer en el viaje, un salvavida para mis hijos porque no saben nadar, agua potable para tomar en el viaje, una linterna; por si queremos ir acampar y medicinas para mis hijos sobre todo vitaminas”

-“Yo me llevo al amor; porque es lo más importante que debe haber en la vida, un celular para comunicarme con mi familia y sacarme fotos, ropa cómoda; porque a los viajes siempre se lleva ropa, cobijas para taparme por si hace frío, toalla para secarme, salvavidas porque no se nadar, libros porque me gusta leer y lo puedo hacer mientras estoy en la arena, agua potable para tomar, linterna para poder leer en la noche y comida sana por si la comida del lugar no me gusta.

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora preguntó a algunas de las participantes: "¿Por qué no eligieron comunicación, confianza, tolerancia, respeto?" *Las participantes respondieron: porque escogí amor y ahí entra todo eso, por eso no los escogí para el viaje”, porque ya había escogido otras cosas también importantes para el viaje y ya se hacían las 10 cosas que teníamos permitidas”, porque no lo vi necesario, ya llevaba amor”*

Seguidamente se preguntó a las participantes si deseaban cambiar algo de lo que escogieron en su lista, algunas participantes mencionaron: “*si yo cambiaría la comida chatarra por comida saludables, es que no leí la lista antes de escoger mis cosas”, “cambiaría la linterna por comunicación y respeto, porque ahora que lo menciona si lo veo importante”*

La facilitadora agradeció por compartir su lista y responder las preguntas, después, mencionó que, en muchas ocasiones, cuando salimos a la calle o viajamos, tendemos a preparar con anticipación las cosas importantes que vamos a necesitar, como maletas, carteras o mochilas. Sin embargo, a menudo pasamos por alto la importancia de llevar siempre con nosotros nuestros valores. Estos valores son fundamentales para la resolución de problemas, ya que la buena comunicación nos permite escucharnos y entendernos mutuamente, el respeto es esencial para establecer una comunicación efectiva, la tolerancia nos ayuda a comprender lo que la otra persona trata de comunicar, y la confianza nos brinda la seguridad en nuestras palabras y decisiones.

Estos valores desempeñan un papel crucial en nuestra vida cotidiana, ayudándonos a ser la persona que somos y capacitándonos para analizar y comprender mejor los problemas que puedan surgir durante el día.

### **Cierre de la sesión:**

Antes de realizar el cierre de la sesión la facilitadora mencionó: No debemos olvidar recurrir a nuestras experiencias, ya que, como mencionamos anteriormente, también nos ayudan a encontrar soluciones más viables para resolver un problema. Al igual que la búsqueda de apoyo social, esto nos ayuda a ampliar nuestra forma de percibir el problema y a no centrarnos únicamente en los aspectos negativos que resaltan del conflicto.

Seguidamente se preguntó a las participantes si desean argumentar algo de lo que se pudo trabajar en esta sesión, algunas de ellas mencionaron: *“Jamás había pensado que podría recordar otros problemas para solucionar los de ahora, normalmente, solemos recordar los problemas pasados como una forma de superación”, “me gustó la sesión licen porque me doy cuenta que recordar nuestro valores, también es una forma de cuidarnos”, “como usted dijo a veces nos olvidamos de reconocer los valores que nos representa como personas, creo que por eso también nos volvemos más vulnerables a los comentarios o reacciones del entorno”, “estaba interesante la sesión licen, primero nos hizo imaginar a una persona que podemos odiar para ver nuestra reacción y después en un viaje al mar para que nos demos cuenta que a veces no damos importancia nuestros valores”*

Después de la participación de todas, la facilitadora se despidió, agradeciendo su participación en la sesión.

### **Observaciones:**

En la primera actividad, se evidenció la disposición de las participantes para prestar atención a la explicación brindada por la facilitadora sobre el análisis y la planificación del problema. Además, las participantes aportaron ejemplos de sus vidas cotidianas, lo que enriqueció la descripción del tema y lo hizo más dinámico.

En la segunda actividad, se observó que las participantes respondieron de manera positiva al plantearles una situación hipotética en la que debían encontrarse con una persona que les

resultaba antipática. Donde mencionaban varias estrategias para manejar la situación, desde establecer límites claros hasta gestionar sus propias emociones.

La tercera actividad tenía como objetivo destacar la importancia de los valores en la resolución de conflictos. Durante la ejecución de la actividad, se observó que algunas participantes sí consideraron los valores de la lista y pudieron explicar por qué deseaban llevar esos valores en su viaje. Esto indicaba que entendían que, en caso de surgir algún problema, los valores son fundamentales para resolver situaciones de manera efectiva y eficiente.

Además, se notó que otras participantes reconocieron la importancia de los valores después de que sus compañeras o la facilitadora explicaran su relevancia. Esto resalta la influencia del intercambio de ideas en el reconocimiento y comprensión de la importancia de los valores en la resolución de conflictos.

## **SESIÓN N°31**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente la facilitadora comentó que en esa sesión se va a trabajar en las formas de resolver un problema a través del distanciamiento positivo, la huida o evitación que algunas personas utilizan para abordar una situación complicada por la que están atravesando.

### **“DISTANCIAMIENTO POSITIVO, HUIDA O EVITACIÓN”**

**Objetivo:** Reconocer tácticas para la resolución de un problema de manera positiva.

**Material:** Ninguno.

### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad comentando: Se acuerdan que hablamos de la manera que ustedes resuelven un problema, donde comentaban las diferentes formas en que abordaban su problema, algunas mencionaron que lo enfrentan de manera directa, a eso se le llama confrontación.



También indicaron que se alejan de todo hasta encontrar una solución, a esa reacción la podríamos llamar distanciamiento positivo porque puede ser que al momento de alejarse prefieren tomar un respiro y después buscar una solución al problema.

Otro grupo de ustedes mencionaron, que suelen pensar, si realmente necesitan prestarle atención o no al problema, lo que podríamos llamar un distanciamiento positivo o evitación, ya que al pensar en ello, algunas pueden decidir que el problema no requiere su atención y lo evitan, mientras que otras pueden decir que sí necesitan prestarle atención, pero optan por tomar un distanciamiento para aclarar sus pensamientos antes de buscar una solución al problema.

También hay personas que reaccionan de manera violenta con maltratos e insultos, lo que se considera confrontación con agresiones. Por otro lado, existen personas que abordan el problema de manera positiva, considerándolo como una oportunidad de cambio y crecimiento personal. Reconocen aspectos positivos del problema, lo que se denomina como una reevaluación positiva.

Es importante entender que no existe una forma correcta o única para abordar los problemas que se nos presentan, ya que cada persona es única y puede tener sus propias estrategias preferidas para solucionarlo. Lo importante es la capacidad de adaptarse a las circunstancias y elegir la forma de enfrentar los problemas que mejor se ajuste a la situación y a nuestros objetivos personales.

Como herramientas para gestionar los conflictos son:

- Comunicarse de forma asertiva, expresar lo que sentimos sin necesidad de insultar ni dañar al otro
- Ver los obstáculos que se presentan a la hora de comunicarse, alejarse del ruido, controlar las emociones negativas que vamos teniendo.
- Practicar la escucha activa, donde debemos escuchar para entender, no solo escuchar para atacar.

Por otro lado, hubo personas que mencionaron que sobre piensan en el problema hasta solucionarlo, por lo que debemos reconocer que, al estar muy adentrados a un problema, éste nos puede generar inconvenientes en la salud, ya que se incrementa el estrés por no hallar una solución rápida al problema, que con el tiempo se generan malestares somáticos, dolores

corporales. Para evitar estos sucesos, es bueno tomarse un tiempo para poder respirar, tratar de alejarnos un poco del problema para aclarar nuestras ideas de cómo resolverlo.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **RESPIRACIÓN EN CUATRO TIEMPOS**

#### **Objetivos:**

- Familiarizarse con la técnica de respiración.
- Experimentar una relajación placentera.

#### **Materiales:**

- Computadora
- Parlante

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora inició la actividad explicando a las participantes que se llevaría a cabo una técnica de respiración que ayuda a relajar la mente y aclarar las ideas para abordar los problemas. Luego, dio las siguientes consignas: Deben de sentarse cómodamente y escuchar atentamente las indicaciones que se darán en el video.

**Autor:** The Vortex Way

**Link:** <https://www.youtube.com/watch?v=AXsBog5Q9BU>

**Descripción del video:** El video guía la respiración en cuatro tiempos, indicando cuándo deben inhalar y exhalar. La duración total del video es de 11 minutos.

Al finalizar el video, la facilitadora pidió a las participantes que comentaran cómo se sintieron al realizar ese ejercicio. alguna de ellas mencionó: *“me gustó, sentí fácil realizar la respiración de esa forma”, “al momento de ir respirando como indicaba en el video, me di cuenta que me sentía más relajada, menos tensa”, “yo igual licen, empecé a sentir una tranquilidad indescriptible, sobre todo porque cerré mis ojos y me concentré más”, “me gustó porque es una respiración más pausada y fácil de poderla hacer”*

Al finalizar la participación de todas, la facilitadora comentó: Como mencionaron, esta es una técnica de respiración sencilla que se puede realizar en cualquier momento del día y en

cualquier lugar, ya que ayuda a disminuir poco a poco la tensión que podemos estar presentando. Además, ayuda a mantener un distanciamiento positivo frente a un problema, ya que nos permite concentrarnos en la respiración para no actuar impulsivamente por las emociones que estemos experimentando en ese momento.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **¡ANALIZAMOS!**

**Objetivo:** Analizar soluciones a los problemas

**Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora repartió tres hojas a cada participante y les dio la siguiente consigna:

- Deben escribir en cada hoja un problema o una preocupación que tengan
- Seguidamente se les explica que deben de responder las siguientes preguntas: De este problema o preocupación ¿Qué se encuentra bajo mi control?, ¿Puedo resolver algo de lo que no ha ocurrido?, ¿Qué puedo hacer ahora en mi presente para que eso que me da tanto miedo, no ocurra?, ¿Puedo resolverlo ahora mismo o puedo dejarlo a mi yo del futuro?

Después de unos minutos se pidió a las participantes que escogieran un problema de los que escribieron y que compartan con el grupo, de manera voluntaria. algunas participantes mencionaron: *“El no poder vender libremente por la envidia de otras persona, te ponen piedras en el camino, respondiendo a la pregunta ¿que se encuentra bajo mi control? yo creo que la reacción que puedo tener ante esta situación porque a veces yo me siento mal que no me dejen vender y otras veces simplemente voy a buscar otro lado para irme a poner y poder vender, de la pregunta ¿puedo resolver algo que no ha ocurrido? en este caso sí puedo resolver porque es algo que me ocurre normalmente cuando salgo a vender la otra pregunta ¿qué puedo hacer ahora en mi presente para que eso que me da tanto miedo no ocurra? lo malo de vender ambulatoriamente es que no tienes un lugar fijo y sí o sí tengo que ir buscando un espacio en*

*donde yo pueda vender; porque a peces donde me coloco a vender; aparece un dueño antiguo y yo me tengo que mover a otro lado y para unirme a su sindicato es caro; a ellos igual hay que entregar un monto el cual yo no cuento todavía, a la pregunta ¿puedo resolverlo ahora mismo o puedo dejarlo a mí yo del futuro? yo creo que puedo resolver, por el momento buscar lugares donde yo pueda vender cómodamente y a mí yo del futuro le puedo dejar que ahorre para que podamos unirnos al sindicato y me den un espacio seguro donde ya no me tenga que mover; ni tenga que pelear; para que yo pueda vender cómodamente”*

*-“Para mí algo que me preocupa es el trámite que está haciendo mi vecina por la calle, ya le había contado que me están molestando por la pared de mi casa y ahora mi vecina está haciendo un trámite para ir a presentar a la FEDJUVE para que vengán a derribar mi pared, porque dicen que estoy estorbando en la acera y la calle, y no entienden que eso es parte de mi lote. Respondiendo a las preguntas ¿que se encuentra bajo mi control? yo creo que puedo ir a averiguar también a la FEDJUVE; cómo puedo hacer para que ya no me sigan molestando y también asesorarse con un abogado, porque mis vecinos me siguen molestando; ¿Puedo resolver algo de lo que no ha ocurrido? yo creo que sí, para prevenir, buscar información y hacerme asesorar bien porque tampoco quiero que me quiten un pedazo de mi casa; yo tendría que volver hacer los planos, hacerlos registrar en derechos reales entonces va a ser un costo más para mí; ¿qué puedo hacer ahora en mi presente para que eso que me da tanto miedo no ocurra? creo que puedo asesorarme e ir a buscar información; si puedo respaldarme con papeles pero de poco en poco y eso presentará al presidente de barrio; ¿puedo resolver ahora mismo no puedo dejarlo a mí yo del futuro? yo creo que lo puedo hacer de a poco, para no desesperarme de golpe y estresarme”*

*-“A mí me preocupa no tener casa propia, aún vivo en alquiler, es un gasto que no se recupera el dinero y no puedo tener anticrético, del problema o preocupación ¿que se encuentra bajo mi control? ahorita no sé si tengo algo bajo mi control, porque en el trabajo en el que estoy tampoco gano mucho como para poder adquirir un anticrético, ¿puedo resolver algo de lo que no ha ocurrido? varias veces viviendo en alquiler me ocurrió que no tenía para pagar a tiempo el alquiler y tuve problemas con la dueña de casa, lo que optó por hacer ahora es economizar un poco mis gastos y el de mis hijos para poder ahorrar un poco más y pagar a tiempo el alquiler, ¿qué puedo hacer ahora en mi presente para que eso que me da tanto miedo no ocurra? podría conseguir un nuevo trabajo pero el problema es con quién dejaría a mis*

*hijitos, por lo tanto creo que me única salida sigue siendo el economizar un poco más para pagar el alquiler y tener otro resto del monto para guardarme y poder juntar para un anticrético, ¿puedo resolverlo ahora mismo o puedo dejarlo a mi yo del futuro? en la forma en que lo estoy haciendo creo que estoy resolviendo de poco a poco ese problema que me preocupa, porque encontré una solución, si bien no es algo rápido pero sé que con el futuro se va a dar y voy a poder tener un espacio en anticrético o si Dios quiere comprarme un lote y hacer mi casa”*

(Existen más comentarios de las participantes, pero solo se tomó en cuenta estas tres, debido al espacio)

Después de que todas las participantes compartieron su preocupación o problema y sus respuestas, la facilitadora comentó: si nos damos cuenta estas preguntas nos ayudan mucho a poder ver la dimensión del problema en que estamos atravesando, de esta manera, evitamos presionarnos para encontrar una solución, lo que podría llevarnos al estrés.

Si logramos identificar el problema y vamos respondiendo poco a poco estas preguntas nos damos cuenta que si podemos encontrar una solución en ese momento o no, también podemos darnos cuenta si el problema está completamente bajo nuestro control o necesitamos la ayuda de otras personas

### **Cierre de la sesión:**

Antes de dar cierre a la sesión, la facilitadora pidió a las participantes que comentaran si creían que las actividades les serían de ayuda en el futuro cuando se enfrentan a problemas. Algunas participantes mencionaron: *“Yo sí utilizaría ambas actividades licen porque la de respiración me va ayudar mucho a tener calma y estas preguntas me van a ayudar, como usted menciona, a ver qué tan grande es mi problema y qué tanto puedo ayudar, o si requiero de ayuda de otras personas”*

*- “Si licen, a mí también me son de gran ayuda, porque el de respiración lo puedo realizar en cualquier momento como usted mencionaba anteriormente, no tendría que estar en mi casa, sino que lo puedo realizar incluso en la calle o en mi trabajo, el de las preguntas lo haría más en mi casa, porque tengo que sentarme a pensar bien el problema, identificarlo, para que recién pueda responder las preguntas”*

*-“Para mí son de gran ayuda licen, sobre todo el de respiración, porque a veces a mí me cuesta contenerme ante un problema y a veces tengo este impulso de reaccionar, porque me siento atacada y después me doy cuenta que estoy haciendo mal, porque no gano nada con enojarme y atacar a otras personas, sobre todo si son personas que nada tienen que ver en el problema, entonces sí me va ayudar el de respiración porque aquí me sentía muy tranquila mientras lo hacía”*

*-“Yo creo que ambas actividades están muy sencillas para poderlas realizar en nuestras casas o en el trabajo, porque en una solamente es responder unas preguntas, tampoco es que tenemos que escribir mucho sino responder puntual las preguntas y el de respiración ayuda mucho a que podamos tener la calma, muchas veces cuando yo me siento estresada no sé ni qué hacer en ese momento y el de respiración me va a ayudar”*

Por último, la facilitadora agradeció a las participantes por sus comentarios en las actividades y mencionó: Todos los días estamos sometemos a distintos problemas o conflictos, ya sean personales o interpersonales, son parte de nuestra existencia, pero la forma en cómo reaccionamos es lo que nos ayuda a progresar como personas. además, dice mucho de nosotras si nos vamos a estancar en el problema o lo vamos a ver como una oportunidad. Seguidamente se realizó la despedida dando gracias de su participación en la sesión.

### **Observaciones:**

En la primera actividad, se observó la predisposición de las participantes al prestar atención durante la explicación del tema de distanciamiento, huida o evitación que se realizó. Su actitud receptiva no solo se limitó a escuchar, sino que también se manifestó en la disposición para internalizar y considerar las ideas presentadas, lo que contribuyó a un ambiente enriquecedor de intercambio de conocimientos y experiencias

En la segunda actividad, se pudo observar que, durante el video, las participantes llevaron a cabo la técnica de respiración según las indicaciones proporcionadas. A medida que el video avanzaba, se percibía cómo las participantes mostraban un mayor estado de relajación algo que confirmaron al expresar cómo se sintieron al concluir el video.

En la tercera actividad, las participantes, mediante preguntas clave, lograron comprender la magnitud del problema que estaban afrontando. Pudieron determinar si era posible encontrar

una solución en ese momento o si el problema no estaba completamente bajo su control, además de reconocer si necesitaban la asistencia de otras personas. Esto les permitió evitar sentir estrés o sobreanalizar la situación.

## **SESIÓN N°32**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente la facilitadora comentó que en esta sesión se trabajará en la reevaluación positiva como forma de resolver un problema y la implementación de acciones de cambio.

### **“REEVALUACIÓN POSITIVA Y ACCIONES DE CAMBIO”**

**Objetivo:** Abordar el tema de la reevaluación positiva.

**Materiales:** Ninguno

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora comenzó la actividad mencionando: La reevaluación positiva es un proceso en el que reflexionamos sobre experiencias o situaciones pasadas para rescatar lo positivo o las lecciones que nos dejaron, lo cual contribuye a nuestro crecimiento personal. En lugar de centrarnos en lo negativo o en las dificultades que enfrentamos al abordar esos problemas, nos concentramos en los aspectos beneficiosos.

Cuando aplicamos la reevaluación positiva como una acción de cambio, nos sentimos más empoderadas y motivadas a colocarnos objetivos o aspiraciones que nos impulsan a mejorar positivamente en nuestras vidas y tener una mejor resolución de problemas en el futuro.

Cada persona sigue un camino que le ayuda a encontrar su verdadero ser y sentirse totalmente conectado a sí mismo y sus experiencias vitales, pero para que esto se pueda lograr, no debemos olvidar que durante el proceso hay que ir haciendo reevaluaciones positivas de lo que estamos atravesando, así también logremos identificar algunas falencias que estamos teniendo, pero a la vez podemos darnos cuenta de las motivaciones que nos están ayudando al lograr nuestro objetivo.

## ACTIVIDAD N°2

### LA CARRERA DE LA VIDA

#### Objetivos:

- Reflexionar sobre experiencias o situaciones pasadas para identificar los cambios positivos que realizaron o las lecciones que tuvieron.
- Analizar el progreso en los objetivos planteados.

**Materiales:** Hoja con imagen de pista de atletismo.

#### Descripción de la actividad:

Se inició la actividad mencionando: recuerdan que esta actividad ya lo realizamos al inicio del programa, donde cada una de ustedes expresaron en qué lugar de la pista de atletismo se encontraban en ese entonces y por qué creían que se encontraban ese lugar, tomando en cuenta "*el ámbito personal*", "*el ámbito profesional*" y "*el ámbito familiar*", en esta oportunidad vamos a hacer lo mismo, pero tomando en cuenta la situación actual en la que se encuentran. Seguidamente la facilitadora dio la siguiente consigna.

- En cada carril de la pista de atletismo, deben colocar "*ámbito personal*", "*ámbito profesional*" y "*ámbito familiar*" de forma separada.
- Deben de marcar en la imagen con una X su posición actual que consideren que se encuentran en cada uno de estos ámbitos y deben de reflexionar porque creen que se encuentran en esa posición.
- Para la reflexión en el *ámbito personal*, se va a considerar cómo se sienten cada una consigo mismas, cuánto aprecio y cariño se tienen, si invierten tiempo en su salud física y mental.
- En el *ámbito profesional*, vamos a considerar también si aún están estudiando una carrera o colegio, como también cualquier tipo de trabajo que realicen. pensarán cuánto desempeño colocan en esas actividades, si les gusta donde trabajan, si les gusta la carrera que están estudiando, si realizan las tareas y presentan a tiempo, si tengo algún inconveniente en mi trabajo.



- En el *ámbito familiar*, vamos a considerar cómo es la relación con su familia de origen o la familia nuclear, pero deben de especificar a qué tipo de familia se están refiriendo.

Después de unos minutos, la facilitadora devolvió las hojas de pista de atletismo, que habían llenado en la sesión nº4 y dio la siguiente consigna:

- Deben realizar una comparación entre ambas pistas de atletismo y determinar el progreso que han tenido en los tres ámbitos.
- Reconocer las lecciones o experiencia que tuvieron al reconocer su avance en los tres ámbitos.

Después de unos minutos se pidió a las participantes que compartan el avance que tuvieron y las lecciones o experiencia que se dieron cuenta al hacer el análisis. Algunas participantes mencionaron: *“En el ámbito familiar avancé un poco, ya me llevo mejor con mi mamá y mis hermanos, trato de no hacerles caso cuando quieren hacerme sentir mal y les digo si algo de lo que dicen me incomoda, ya no me quedo callada como antes. En lo profesional también avancé un poco y recién entre a un nuevo lugar a trabajar, ahí me siento más cómoda, me llevo mejor con las personas que estoy trabajando, porque son muy amables, mi jefe es comprensible, porque me busqué un trabajo en el que me siento más cómoda. En lo personal sinceramente avancé mucho porque empecé a valorarme, a quererme, a respetarme y reconocer que soy una persona que vale mucho, me acepto, tal como soy y me gusta mucho ser la persona en que me convertí”*

*-“En el ámbito profesional le cuento que ya me está yendo mejor en mi venta tengo un poquito más de clientela y compré más cositas para poder vender, siento que estoy generando un buen ingreso, para poder cuidar a mi hija. En lo familiar no tengo un buen avance, porque aún hay cosas que no aguanto bien de ellos porque me di cuenta que a veces sus palabras lastiman, entonces yo prefiero hacerme un lado y no escucharles para que no me lastime lo que me dicen. En el ámbito personal me siento más segura de mí misma o siento que ahora sí puedo decir lo que pienso sin miedo, me siento más segura en mi físico, y confío en que todo lo que me proponga lo voy a lograr”*

*-“Yo en el ámbito personal me doy cuenta que avancé bastante, me siento muy feliz de ser la persona en que me convertí, porque ahora sí puedo reconocer las virtudes que tengo, ahora*

*sí puedo decir que realmente me conozco más que antes, porque ahora me siento segura de poder decir lo que pienso, en mi trabajo me siento más tranquila, me doy cuenta en los momentos que necesito tomar un descanso, para poder rendir bien en mi trabajo, ya no me sobrecargo de muchas cosas, trato de organizarme mejor para no estresarme y cuidarme también mi salud, en el ámbito familiar ya tengo una mejor comunicación con mis papás, siento que aún tenemos cosas que necesitamos conversar y solucionar, pero yo creo que todo eso va a ser su debido tiempo”*

*-“Le cuento que empecé a dejar mi currículum a diferentes bancos para poder trabajar en mi carrera, solo espero que me vaya muy bien, porque fue una gran decisión que tomé, en el ámbito familiar aún me está costando poder crear mi familia con el papá de mi hijo, porque él no madura, él no reconoce que ya es momento que también deberíamos formar una familia y ya estoy pensando que si él va seguir así, voy a crear mi propia familia solo con mi hijo, para no estar dependiendo de él, también en el ámbito personal me siento más segura, puedo tomar mejores decisiones que antes, ya no me arrepiento de las decisiones que tomo, me siento mejor conmigo misma, con mi aspecto, siento que ahora sí puedo lograr más cosas de lo que antes tenía miedo intentar”*

(Hubo más relatos por parte de las participantes, solo se seleccionaron cuatro debido a la extensión de las narraciones)

Después que todas las participantes compartieron los avances que tuvieron, la facilitadora mencionó: Si se dan cuenta esta actividad ayuda a reconocer el progreso que se está teniendo en los diferentes ámbitos de la vida, ya que hacemos una reevaluación positiva donde analizamos los avances que vamos obteniendo. Recuerden que, aunque un avance pueda parecer pequeño, es significativo, ya que refleja un claro ejemplo de no permanecer en las mismas circunstancias, sino más ayuda a darse cuenta de los cambios que se están haciendo en sus vidas.

Hacer una reevaluación positiva ayuda a reconocer las mejoras o cambios que vamos realizando, como también ayuda a que nos coloquemos nuevos objetivos para seguir mejorando como personas.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **PARA REALIZAR UN CAMBIO, EMPIEZO POR MÍ MISMA**

**Objetivo:** Promover la reflexión individual para que cada participante tome conciencia de su situación actual en los distintos aspectos de la vida, y puedan comparar su progreso en relación con los desafíos previamente establecidos

**Materiales:**

- Texto “Para que las cosas cambien, empieza por ti misma” (Ver anexo 5)
- Hoja
- Bolígrafo.

**Descripción de la actividad:**

Continuando con las actividades, la facilitadora repartió a las participantes el texto “Para que las cosas cambien, empieza por ti misma”.

Después de unos minutos algunas participantes mencionaron: *“Licen, esto leímos cuando comenzamos con el programa”, “si licen, ya se me hacía conocida la lectura, ahora recuerdo que fue lo primero que leímos cuando comenzamos con las sesiones”, “me gustó volver a leer esto, porque me acuerdo que ese día nos hizo anotar en unas hojitas”, “me gusta mucho este cuento, porque usted ese día nos dijo que debemos pensar en nosotras, en las cosas que queremos y no pensar mucho en lo que dice la sociedad”, “me acuerdo que me gustaba el título porque tiene mucha razón, en que teníamos que cambiar nosotras para que los demás no empiecen a tratar mejor”*

Seguidamente la facilitadora mencionó: Como ustedes mencionan es la primera lectura que hicieron en la sesión n°4 y a la mayoría le gustó mucho el título, porque ustedes debían dar el primer paso en su vida para empezar a sentirse mejor.

Después se entregó las hojas de la sesión n°4 donde las participantes habían escrito situaciones que estaban atravesando en ese entonces y podrían aplicar la técnica de la lectura, así mismo dos situaciones que deseaban trabajar durante el tiempo que se aplicó el programa. y se dio la siguiente consigna:

- Basándose en las situaciones descritas en sus hojas, van a responder a las siguientes preguntas: ¿cómo decidieron aplicar la técnica que se menciona en la lectura? ¿cómo planificaron abordar las situaciones que deseaban trabajar durante el desarrollo del programa?

Después de unos minutos, se pidió a las participantes que comenten al grupo lo que habían escrito, alguna de ellas mencionaron: *“Yo en la hoja había escrito que voy a enseñar responsabilidad a mis hijos para que también me ayuden en casa porque en ese entonces no podía encargarme de todo, estaba reacomodando mi vida sin su papá y necesitaba también el apoyo de ellos, en estos meses puedo decir que me ayudaron a lavar lo que ellos se ensucian y es bonito porque a veces mi hija tiene la iniciativa de limpiar el piso, algo que también estaba trabajando en todo tiempo, fue quererme más, aprender a valorar cada cosa que hago porque como usted nos iba enseñando, yo antes no reconocía las cosas buenas que hacía, pensaban que eso es parte de mi vida y lo tengo que hacer pero no lo ponía importancia de que tomaba mi esfuerzo también para hacerlo y ponía mi empeño para cumplirlo, como tener una casa limpia, ordenada a pesar de que trabajo casi todo el día, cuidar de mis hijos, ser un madre soltera a veces no es fácil pero les dedico tiempo a ellos también porque no quiero ser una madre ausente, los fines de semana nos vamos al parque y de alguna manera creo que eso también a ellos les ayudó a no sentir mal la separación que tuvimos con su papá, y aprendí a dedicarme un poco de tiempo a mí misma”*

*-“Puse a trabajar más en mi estabilidad emocional, como lo iba diciendo todo tiempo del programa me costaba mucho poder estar tranquila y no explotar a la primera, yo decía soy una persona muy explosiva y va a llegar un punto en que va a ser contraproducente para mí, si bien yo no tengo hijos no me gustaba causar daño a otras personas porque a veces yo me enojaba y decía lo primero que pensaba sin importarme si le duele o no le duele a la otra persona, y ya después me sentía mal porque ya después pensaba que no era lo correcto, pero me costaba mucho poder controlar y es algo que también las sesiones me ayudaron a entender porque reaccionaba yo de esa manera, y me di cuenta que era porque siempre estoy a la defensiva para que no me causen daño, como de pequeña me hicieron mucho bullying por el vitíligo y mis padres me dejaron viviendo con mi tía, entonces no quería que me sigan haciendo daño y ahora con lo que vengo aquí creo que sí pude trabajar bien, porque trato de pensar antes de hablar, ya no digo las cosas con lo primero que se me venga a mi mente y como nos enseñó, trato de*

*ver si es que es necesario que me afecte o no, eso es algo que estaba trabajando durante las sesiones. Otra cosa igual era la preocupación porque yo soy muy preocupada, no sé qué va a hacer en mi vida más allá no tengo trabajo, de mi esposo se está por cumplir su contrato, entonces era algo que me preocupaba mucho pero aún sigo trabajando en eso, porque ahora tengo en mente que preocupándome sin hacer algo para cambiar, no arreglo nada, ya estoy aprendiendo diferentes cosas para poder tener un pequeño emprendimiento y tener un sustento de ahí, me gusta mucho las manualidades así que empecé a entrar a diferentes cursos para aprender, esas son las cosas que fui cambiando en mí”*

*- “Algo que pude notar en mis cambios es el dedicarme más tiempo a mí, como usted decía escucharme, entenderme, saber qué es lo que quiero y por qué lo quiero, a veces el tener un niño pequeño es difícil porque le damos toda la atención a él y siempre tenemos esa idea que tenemos que formar una familia, para que el niño crezca bien, aún sigo creyendo eso, pero también sé que yo igual puedo sacar adelante a mi hijo. Tratar de ver que el papá de mi hijo pueda decidirse si formar una familia o no, claro que no lo voy a obligar, pero es un buen papá, se preocupa por su hijo, lo cuida cuando trabaja, no es como otros hombres que se van, y yo sé que si nosotros llegamos a formar una familia igual vamos a ser buenos papás con nuestro hijo, solo que a veces a él le falta madurar y es algo en lo que trato de apoyarlo, pero no siempre porque mi prioridad también es mi hijo y yo, entonces tengo que dejar que él decida y ver qué quiere, hasta eso yo sigo enfocada en mí, en mi hijo, en mi trabajo, ese fue el cambio que vi, otro cambio que igual noté es en mi casa, ya me llevo un poco mejor con mi mamá si bien aún tenemos nuestras discusiones pero es porque ella socapa muchas cosas a mi hermana, aún le sigue manteniendo y ya varias veces yo le dije; que ya tiene que aprender ella, tiene que mantenerse sola, que ya tiene que cuidarles a sus hijos y que ya no es sola, sino que tiene hijos, pero mi mamá le sigue socapando en varias cosas y yo no puedo hacer mucho, cada vez que la escucho renegar, pues como vivimos en la misma, casa trato de no meterme, porque si me meto es para pelear, para discutir entonces prefiero no meterme porque ya se tiene que dar cuenta que mi hermana tiene que hacerse responsable en algún momento”*

*- “Yo coloqué subir mi autoestima, ser más confiada en mí y en las cosas que hago, y reconocerlo todo el potencial que tengo como persona, porque sé que tengo mucho aunque me cuesta reconocerlo y creo que mientras íbamos trabajando lo pude lograr, porque me di cuenta muchas cosas, fui sanando otras cosas que también era otra de mis objetivos, no lo escribí pero*

*era otro objetivo mío, sanar muchas cosas de mi mamá y mi papá, no los tengo cerca porque ellos están en Santa Cruz pero como hicimos en una sesión del perdón pues yo a ellos ya les perdoné por el daño que me hicieron, después aplicar lo de la lectura en mi casa creo que más lo apliqué con mi marido, porque él se crio un ambiente machista se podría decir y pues allá en Santa Cruz nosotras no somos así, las mujeres igual dan su lucha, él pensaba que yo viniéndome aquí a Tarija iba a volverme más sumisa, pues no, él aprendió también a reconocer las cosas que está haciendo mal, el daño que le está causando a nuestros hijos y aprendió por lo menos ayudar en casa, porque no voy a hacer yo todo sola aun sigo mal de mi pie y también tiene que hacer algo si no trabaja, que por lo menos ayude en casa. Estas son las cosas que fui cambiando con las sesiones, también me ayudó mucho los videos que veíamos, donde repetimos frases para sentirnos mejor o para meditar, para respirar, yo terminaba la sesión iba a mi casa a buscarle el video para verlo de nuevo y tenerlo cerca por si acaso, y si es que podía les enseñaba a mis hijos igual, porque tengo un hijo joven, entonces esos son los cambios que me di cuenta que fui haciendo”*

(Hubo más relatos por parte de las participantes, pero solo se seleccionaron cuatro debido a la extensión de las narraciones)

Agradeciendo a todas por su participación la facilitadora mencionó: Si se dan cuenta esta actividad, al igual que la anterior, nos ayuda a observar los cambios que hemos realizado en nuestras vidas y las diferentes estrategias que hemos aplicado. Llevar un registro de los cambios deseados ayuda bastante a no dejarlos en el olvido, porque la mente a veces es frágil.

Este registro puede ser semanal o mensual, no requiere de escribir mucho, sino que sea puntual y que ustedes lo entiendan, como el cuadrito que realizamos en una actividad previa en la que ustedes tenían que poner actividades que iban a realizar para el cambio que deseaban, qué recompensa se iban a dar, pero en este caso pueden hacer, qué estrategia ustedes van a utilizar para realizar este cambio.

Si durante la semana o al revisar, se dan cuenta que no utilizaron la estrategia planificada, pueden anotar una nueva estrategia para implementarla y así lograr esa mejora o cambio en sus vidas. Tener claridad sobre las estrategias utilizadas nos ayuda a mantener la disciplina que mencionamos en las primeras sesiones.

### **Cierre de la sesión:**

Una vez culminada con las actividades establecidas, la facilitadora hizo las siguientes preguntas a las participantes: ¿Cómo se sienten después de hacer la comparación de las metas que se establecieron? ¿En algún momento quisieron desistir de su objetivo? ¿Qué les ayudó a no desistir de su objetivo? ¿Pretende imponer otros objetivos?

Algunas participantes mencionaron: *“se siente bien licen, porque creo que haciendo este tipo de comparaciones realmente nos damos cuenta del avance que vamos teniendo y como usted nos decía varias veces, así sea un avance pequeño ya es un avance y el que nosotros hagamos una comparación es como si estaríamos reconociendo estos avances hasta incluso los puedo celebrar, yo sí le confieso que a veces ya no seguía con haciendo las actividades, porque tenía muchas cosas al día o llegaba cansada de mi trabajo, no tenía cabeza para pensar en otras cosas porque ya me hablaba el abogado, entonces quise dejarlo ahí, pero después recordaba que tenía que seguir y como venía las sesiones usted siempre nos mencionaba que tenemos que seguir adelante, no olvidarnos de los objetivos que nos ponemos, no olvidarnos de nosotras, entonces eso se quedaba en mi mente y no podía seguirme fallando yo misma o mintiéndome”*

*-“A mí también me gustó hacer esas comparaciones licen, porque como dice la compañera estamos aprendiendo a reconocer estos avances, incluso podemos celebrarlos a nuestra manera, porque también nos damos cuenta que no estamos haciendo lo mismo de siempre, que por diferentes motivos no seguimos con nuestro objetivo, pero usted nos está enseñando a ser más disciplinadas para poder cumplir estos objetivos y los nuevos objetivos que vamos teniendo”*

*-“Yo por mi parte licen reconozco que me costó mucho poder hacer lo que había en la hoja, porque era un poco complicado en ese entonces el tener una buena relación con el papá de mis hijos, estábamos en plena demanda de violencia, entonces yo no podía hablar con él, ni él conmigo, pero vi la forma de que mi abogado se pueda comunicar con él para que podamos mejorar la comunicación, aún seguimos en juicio por la violencia pero sí hablamos por llamadas para tratar el tema de los niños, él no va a dejar de ser su padre y mientras él quiera hacerse cargo de ellos yo no puedo negarle ese derecho, entonces creo que si encontrar diferentes maneras para poder solucionar ese problema, así mis hijos también no pierden todo*

*contacto con su papá y no se sientan mal. Hacer esta comparación igual me ayudó a darme cuenta que ya no estoy tan frágil como antes, sino que ya estoy más fuerte, más segura, más confiada en mí y hay días en los que realmente me despierto y me quiero comer el mundo, porque a comparación de antes me despertaba y decía ahora qué va a venir, con qué cosa nueva me voy a encontrar hoy día y me despertaba muy bajoneada, pero ahora no”*

(Hubo más relatos por parte de las participantes, pero solo se seleccionaron cuatro debido a la extensión de las narraciones)

Después de que todas las participantes compartieran la facilitadora felicitó a todas y les mencionó que se den un gran abrazo, porque lograron de alguna manera reconocer lo cambios que llegaron a tener, y que son mujeres fuertes y luchadoras.

Por último, se realizó la despedida dando gracias de su participación.

#### **Observaciones:**

En la primera actividad, se pudo evidenciar el interés de las participantes al atender la explicación sobre la reevaluación positiva y las acciones de cambio. Su predisposición también se vio reflejada en asimilar y reflexionar sobre las ideas presentadas.

En la segunda actividad, se les pidió a las participantes que compararan esta sesión con la sesión número 4, abarcando aspectos personales, profesionales y familiares. El propósito era que pudieran reconocer el progreso que habían logrado a lo largo del programa. Al compartir sus avances, se notó que algunas participantes se sentían contentas y orgullosas por los logros alcanzados. Sin embargo, otras participantes experimentaron sentimientos de nostalgia al darse cuenta de lo mucho que habían avanzado en un corto período de tiempo, sorprendiéndose por su propio progreso.

En la actividad tres, se solicitó a las participantes que analizaran dos preguntas específicas: ¿Cómo decidieron aplicar la técnica mencionada en la lectura? y ¿Cómo planificaron abordar las situaciones que deseaban trabajar durante el desarrollo del programa?, relacionándolas con lo que habían escrito en la última actividad de la sesión número 4. Durante el intercambio de respuestas, se evidenció un sentimiento de alegría y satisfacción entre las participantes al notar que, al priorizarse a sí mismas y trabajar en su propio crecimiento personal, comenzaron a



percibir cambios positivos en su entorno o colocar límites para seguir avanzando en su desarrollo personal.

## **SESIÓN N°33**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, luego, la facilitadora mencionó que esta sesión sería la última en la que se trabajarían los distintos modos de afrontamiento. A continuación, se dio inicio a la actividad planificada.

### **“ORIENTANDO MIS ACCIONES HACIA RESULTADOS EFECTIVOS”**

**Objetivo:** Analizar si ha ocurrido un cambio en aquello o en las personas que anteriormente servían como motivación o limitación para llevar a cabo transformaciones en la vida.

#### **Materiales:**

- Hojas
- Lapiceras

#### **Descripción de la actividad:**

Se inició la actividad entregando las hojas que corresponden a la sesión número 5, a las participantes. Donde escribieron una decisión significativa que hayan tomado en sus vidas. Posteriormente, basándose en esta decisión, respondieron a las preguntas: ¿Quién o qué me motiva a realizar cambios en mi vida? y ¿Quién o qué me limita a lograr los cambios que deseo?

A continuación, la facilitadora mencionó que se llevaría a cabo un análisis y comparación de lo que se había escrito previamente mediante unas preguntas, y luego se dio la siguiente consigna:

- Deben revisar lo que han escrito en las hojas entregadas y deben responder a las siguientes preguntas: ¿Han cambiado aquello que antes les motiva o limita a realizar cambios en su vida? ¿Cómo han percibido este cambio en sus sentimientos? ¿Qué creen que pudo haber causado este cambio?

Después de unos minutos la facilitadora pidió a las participantes que compartieran lo que escribieron, alguna de ellas mencionó: *“Las persona que me motivan a seguir adelante siguen siendo mis hijos, de las personas que me limitan hacer algún cambio, estaba mi familia porque siempre me están criticando en todo lo que hago, con nada se los puede tener contentos, pero poco a poco me di cuenta que si les sigo dando importancia me seguirán criticando y detenido en las cosas que deseo hacer, así que ahora preferí no darles mucha importancia”*

*-“Yo puse que los que me impulsaban a tener estos cambios son mis hijos porque quiero que ellos vean que su mamá es fuerte y a pesar de todo sigo de pie, lamentablemente no pude evitar que mis hijos tuvieran que vivir muchos momentos de violencia pero me di cuenta que las decisiones que tomaba desde que decidí hacer la denuncia a mi expareja debían ser para mejorar mi vida y la de mis hijos y ese era otro motivo por el que decidí asistir a las terapias, eso no cambió en absoluto”*

*-“Pensando un poco no llegué a cambiar a las personas que me impulsan a seguir adelante en mi vida, porque lo hago por mi hijo y por mí, si puedo decir que cambie mi pensamiento de las personas que me limitan a hacer mi cambio, la primera vez que hicimos la actividad me frustré yo misma con mis miedos y la opinión de la gente, pero ahora siento que estoy más segura de lo que quiero hacer, que antes, y la opinión de la gente o el qué dirán, aun me incomoda un poco, pero confié en que eso también puede llegar a cambiar”*

Agradeciendo a todas por su participación la facilitadora mencionó: Realizar el análisis para identificar si han ocurrido cambios en aquello que nos motivaba a realizar modificaciones positivas en nuestras vidas es importante. Porque estos cambios suelen producirse de acuerdo a nuestras necesidades o de los objetivos que aspiramos alcanzar, con el propósito de obtener resultados positivos y efectivos ya sea en lo personal, lo profesional o en resolver algunos problemas.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **AUTODETERMINACIÓN**

#### **Objetivos:**

- Analiza los resultados que has alcanzado en un período determinado y compáralos con las expectativas que tenías al establecer esas actividades.

- Establece nuevas actividades para alcanzar los logros esperados.

**Material:** Ninguno

**Descripción de la actividad:**

La facilitadora recordó a las participantes que al principio del programa crearon un plan de acción con actividades que debían llevar a cabo durante la duración del mismo.

Seguidamente se solicitó que compartieran su experiencia en relación con este plan, indicando si lograron cumplir con las actividades establecidas para alcanzar sus objetivos, si se encontraron con algún percance o si modificaron sus actividades u objetivos a lo largo del programa.

Algunos comentarios de las participantes son: *“A mí me costó cumplir con las actividades que me propuse para cumplir mis metas, porque me di cuenta que siempre coloco excusas cuando me tengo que poner en primer lugar a mí y con eso batallé mucho, pero pude lograr un objetivo que era quererme y cuidarme más”*

*- “Se acuerda licen que le comenté en una sesión que tuve que cambiar algunas actividades para poder cumplir con mis objetivos, porque me acuerdo que puse actividades como: todos los días voy a hacer ejercicio con el objetivo de bajar de peso, así que tuve que cambiarlo a día por medio. Después también coloqué que todos los días voy a escuchar un video de relajación y por problemas de tiempo tuve que cambiar eso de que una vez a la semana escucharía videos de relajación para sentirme más tranquila. También puse que una vez al mes voy a tener una cita conmigo misma, donde iba a tomar un café o cosas así, para disfrutar de mí tranquilidad, eso sí lo estuve realizando, me iba a comer algo sola o iba a caminar, también fui una exposición de cuadros, me fui a ver sola el museo porque quería pasar ese tiempo conmigo y disfrutar ese espacio de tranquilidad, sí logré cumplir las actividades que me propuse, solo tuve que cambiar el tiempo de algunas actividades, la recompensa que utilicé era colocarme una estrellita porque me hice como un cuadro en mi pared y si no lo cumplía ese día entonces me ponía media estrellita”*

*- “A mí me gustó mucho poder hacer ese cuadrito licen, al igual que mi compañera me hice un recordatorio en mi pared donde debía tiquear si es que cumplía la actividad o no y eso me ayudó mucho para poder cumplir lo que me había propuesto. No me puse muchas porque*

*yo sé que siempre las terminé dejando a la mitad y no quería que este sea el mismo caso. Una de las actividades que me puse fue mejorar mi autoestima algo que, sí lo hice viniendo a las sesiones, las actividades que usted nos enseñaba, me ayudaron mucho, a que pueda realizar mi objetivo de mejorar mi autoestima, ahora sí puedo decir que me aprecio, me conozco más, si alguien viene y me dice cosas negativas, no le creo porque yo ya sé el tipo de persona que realmente soy. También pude mejorar la relación con el padre de mi hija porque nosotros no nos hablábamos, yo no quería hablar con él porque me daba miedo volver con él, en todo este tiempo aprendí a ponerle límites, porque antes no lo hacía, ahora le puse el límite de que si vamos a hablar es todo relacionado a la niña nada más, no podemos hablar nada relacionado de mi vida personal, ni su vida personal, solo relacionado a la niña y temas que también tengan que ver en relación a la niña, quizá si esta actividad era la más complicada, pero estoy contenta de poder cumplir con las dos que me propuse”*

(Hubo más relatos por parte de las participantes, pero solo se seleccionaron tres. debido a la extensión de las narraciones)

Para finalizar la actividad, la facilitadora agradeció a las participantes por comentar su experiencia en cumplir sus objetivos planteados en la sesión N°5, también mencionó: Es importante realizar este tipo de análisis durante el transcurso y al alcanzar el objetivo, ya que nos ayuda a tomar conciencia del progreso que estamos experimentando o el objetivo que hemos logrado alcanzar. Asimismo, nos ayuda a notar si, durante el progreso, hemos realizado modificaciones en algunas actividades o en el objetivo que se planteó inicialmente.

### **Cierre de la sesión:**

Una vez culminada con las actividades establecidas, la facilitadora les hizo las siguientes preguntas a las participantes ¿Cómo se sienten después de hacer la comparación de las metas que se establecieron? ¿En algún momento quiso desistir de su objetivo? ¿Qué les ayudó a no desistir de su objetivo? ¿Pretende imponerse otros objetivos? Algunas participantes mencionaron: *“La verdad que al hacer esta comparación me sentí muy orgullosa por el avance que tuve, creo que me quedó muy claro lo que usted decía, que cada avance igual hay que festejarlo y hay que sentirse orgullosa, por eso me siento feliz, confieso que si hubo veces en los que llegaba cansada a mi casa por mi trabajo o por otras cosas y me olvidaba de comenzar con la actividades que puse en esa sesión, hasta que un día dije estoy haciendo esto por mí, si*

*me doy tiempo para otras personas también debería darme tiempo a mí y no ser egoísta conmigo misma, aún me queda dos objetivos por cumplir, uno es el llegar a tener un peso ideal de acuerdo a mi estatura y el otro es aprender repostería que ahora estoy aprendiendo para crear mi emprendimiento y yo creo que después de eso igual me voy a poner más objetivos que me ayuden a crecer más como persona”*

*-“Para mi en lo personal me olvidaba de hacer la actividad de decirme palabras bonitas frente al espejo para mejorar mi autoestima, a veces era porque estaba ocupada o simplemente me olvidaba, pero al final si logré cumplir con esa actividad y trabajar más en mi autoestima porque venía a las sesiones que me ayudaban mucho, otro de mis objetivos fue poder mejorar la comunicación con mis papás, porque no tenemos buena comunicación, lo que me ayudó a no dejar de lado estas actividades fue mi hijo, porque cuando cumplí una actividad sentía que también lo hacía por él, porque es mi inspiración, mi motivación para seguir adelante”*

*-“Me siento feliz de darme cuenta del avance que llegue a tener, sinceramente soy de las personas que se rinden con facilidad o me olvido, pero al hacer esta comparación, me doy cuenta que si puedo lograr cumplir las metas que me ponga pensando en mi bienestar”*

Después la facilitadora, mencionó: hay que reconocer que, si deseamos realizar un cambio, debemos ser constantes y cumplir todos los puntos que establecimos al principio. En el momento en que notamos que estamos decayendo en nuestro progreso, es necesario revisar nuevamente los motivos por los cuales deseamos cumplir con ese objetivo, esto nos ayudará a retomar la motivación que teníamos. Por último, se realizó la despedida dando gracias de su participación en la sesión.

### **Observaciones:**

En la primera actividad, se observó que algunas participantes reconocieron no haber experimentado cambios en las personas que son su motivación para realizar transformaciones en sus vidas. Este reconocimiento reflejó en sus rostros expresiones de felicidad, porque la mayoría de las participantes como motivación de seguir adelante tienen a sus hijos o sus padres

En la segunda actividad, se pudo observar una variedad de expresiones que reflejaban la felicidad, el orgullo y la alegría por parte de las participantes al darse cuenta del progreso que experimentaron a lo largo del programa. Este momento no solo resalta los avances individuales

de las participantes, sino que también el esfuerzo y la dedicación que les ayudó a cumplir con sus objetivos. Además, esta experiencia positiva fortaleció la motivación de las participantes para afrontar futuros desafíos y metas, alentándolas a seguir adelante con confianza en su capacidad para lograr cambios significativos en sus vidas.

### **Conclusiones del área:**

Esta área se llevó a cabo con gran éxito, siendo crucial la participación activa de las señoras, quienes compartieron parte de sus experiencias. A partir de estos relatos, se logró trabajar eficazmente, ayudándolas a identificar puntos importantes y explorar formas más efectivas de reaccionar.

Además, se abordaron diversos modos de afrontamiento con las participantes, proporcionándoles estrategias para anticipar y enfrentar situaciones que puedan surgir en el futuro. Se fortaleció los enfoques positivos de afrontamiento, al mismo tiempo que se les ayudó a reconocer la existencia de estrategias negativas. Se destacó que, a pesar de la aparente utilidad de estas estrategias negativas, al involucrar acciones confrontativas intensas, podrían generar más tensión o conflictos en su aplicación. Por este motivo, se les hizo saber que existen otras formas de abordar los conflictos que no sean negativas, sino que les permitan resolver los problemas o tomar un paso atrás para reflexionar y luego enfrentar la situación de manera más constructiva.

## CUARTA FASE

### EVALUACIÓN FINAL

#### SESIÓN N°34

#### ACTIVIDAD DE INICIO

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente la facilitadora mencionó, que a partir de esta sesión se realizará el cierre del programa.

#### “MAR ADENTRO Y MAR AFUERA”

**Objetivos:** Animar al grupo

**Materiales:** Masquin para marcar el piso

#### Descripción de la actividad:

La facilitadora inició la actividad preguntando a las participantes si algunas veces escucharon hablar del juego “mar adentro y mar afuera”, algunas mencionaron: *“si licen, recuerdo que en los cumpleaños a los que les llevaba a mis hijo le hacían jugar eso”, “yo me acuerdo que se saltaba adelante y atrás”, “si, es un juego muy divertido para distraerse”,* Después de los comentarios de las participantes, se dio la siguiente consigna:

- Deben pararse detrás de la línea hecha con la cinta la cual representa la orilla del mar.
- Una vez que se mencione "Mar adentro", todos debían dar un salto hacia delante sobre la raya
- Si se menciona "Mar afuera", todos darían salto hacia atrás de la raya.

Después de unos minutos, se preguntó a las participantes ¿qué les aprecio esta actividad?, ¿Cómo se sintieron? Algunas participantes mencionaron: *“estaba bonita la actividad licen, me hace acordar cuando era una niña”, “me gustó mucho para jugar con mis hijos en mi casa y dejen el celular un rato”, “a mí también me gustó licen, me desesperaba un poco cuando usted empezó a decir rápido el -mar adentro, mar afuera- para que saltemos”, “es un juego bonito licen, me ayudó a distraerme de mis preocupaciones”, “a mí también me gustó porque solo me concentre en escucharla para no equivocarme”.*

Al finalizar los comentarios de las participantes, la facilitadora mencionó: Esta actividad es muy interactiva para que puedan realizarla en sus casas pasando una bonita tarde de juegos con sus hijos o en familia, recuerden que estas actividades también pueden ayudar a mejorar la comunicación con la familia.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **LLENADO DE INSTRUMENTOS**

**Objetivo:** Recopilar información, para comparar si el programa logró en impacto esperado

**Materiales:**

- Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith
- Cuestionario de Ansiedad (Estado – Rasgo)

**Descripción de la actividad:**

Se inicio la actividad explicando que se van a llenar nuevamente dos instrumentos el primero es un inventario de autoestima de Stanley Coopersmith que va permitir medir la actitud valorativa que tienen ustedes consigo misma, con su familia y su entorno social y el segundo es un cuestionario de ansiedad (Estado – Rasgo) que va permitir evaluar la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable).

Así mismo se mencionó que estos cuestionarios son de gran importancia, ya que los datos recabados van ayudar hacer una comparación y verificar si el programa ha influido en el aumento de la autoestima y la disminución de la ansiedad de los participantes.

Se procedió a dar los cuestionarios a las participantes y la facilitadora dio la siguiente consigna:

- El llenado de los instrumentos es de manera personal.
- Pueden tomarse el tiempo que deseen para el respectivo llenado de los instrumentos.
- Deben de ser lo más sinceras al momento de responder las preguntas o afirmaciones que se les presenta.
- Cualquier duda que tengan los participantes, deben de consultar inmediatamente a la facilitadora o psicóloga del Slim.



Mientras las participantes llenaban los instrumentos la facilitadora explicó que los datos recabados son privados y si desean saber el resultado de los mismos pueden hacerlo de manera personal.

Después de que las participantes entregaron los cuestionarios, la facilitadora preguntó ¿tuvieron algún inconveniente en llenar los instrumentos? a lo que algunas de ellas comentaron: *“No tuve problemas, porque las preguntas eran claras licen, aparte que es el mismo cuestionario que llenamos antes”*, *“al momento de llenar me di cuenta que algunas respuestas cambiaron y me sentí feliz de eso”*, *“mientras respondía hubo un rato que me quedé pensando en las respuestas que di y trataba de acordarme que respondí antes, en algunas preguntas me acuerdo que cambiaron mis respuestas pero en otras no cambiaron mucho licen”*

La facilitadora complemento: Al responder los cuestionarios, están llevando a cabo un autoanálisis, donde ustedes mismas poco a poco se están dando cuenta que en qué medida les ayudó el programa, me alegra mucho que se sientan felices de estos cambios para bien.

### **ACTIVIDAD N°3**

#### **DEBILIDAD Y FORTALEZA**

**Objetivo:** Identificar las debilidades y fortalezas que tiene cada participante.

**Material:** Hojas

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora distribuyó hojas entre las participantes y dio la siguiente consigna:

- Deben dividir en dos la hoja.
- En el lado derecho deben escribir sus fortalezas y en el lado izquierdo sus debilidades.

Después de unos minutos, la facilitadora solicitó a las participantes que compartieran las debilidades y fortalezas que identificaron, algunas mencionaron: *“como fortaleza tengo el querer superarme como persona, siempre me coloco en el lugar de la otra persona, soy muy amigable con los demás, estoy dispuesta ayudar a las personas que me rodean, soy responsable en mi trabajo o las cosas que hago, me gusta estar activa siempre, como debilidades tengo, el sobrecargarme de cosas, el sobrepensar, ser muy perfeccionista, no conformarme fácilmente”*

-“Yo como fortalezas puse, tener confianza en las cosas que realizo, ser amable y respetuosa, la humildad que me caracteriza, ser siempre agradecida con las persona que me brindaron ayuda, ser curiosa, sociable en todo momento, ser responsable y puntual, como debilidades me di cuenta que soy un persona juzgadora conmigo mismas, a veces soy indecisa cuando deseo comprar algo, hacer más caso a los demás antes que a mí; estoy trabajando en eso, a veces ser muy directa cuando respondo, ser renegona”

-“Yo puse que soy amigable, respetuosa, tranquila, dispuesta ayudar en lo que requieran, soy paciente, todo eso son los punto de fortaleza que me caracteriza, en las debilidades puse, que soy muy critica, quiero que las cosas salga a la primera, soy impaciente, un poco orgullosa”

Después de que todas las participantes compartieran sus debilidades y fortalezas, la facilitadora comentó: Me alegra escuchar que ahora reconocen más fortalezas que antes, al hacerlo, están generando un gran impacto en su autoestima, lo que les permite seguir desarrollándose más como personas.

### **Cierre de la sesión:**

Al concluir con las actividades programadas, se solicitó a las participantes que compartieran sus experiencias con respecto a lo que les dejó este programa. Se les preguntó: ¿Qué fue lo que más les gustó? ¿Qué fue lo que más les ayudó? ¿Estarían dispuestas a participar en otro programa similar en el futuro? Algunas participantes mencionaron: “Aprendí controlar mis emociones y a relacionarme mejor con más personas de mi entorno”, “las sesiones me sirvieron para expresar mi preocupaciones, conocer más casos y empatizar con ellas”, “Antes era muy desconfiada, ahora volví a confiar y contar un poco mis cosas personales”, “ mi ansiedad era mucha, ahora ha reducido, me siento un poco más aliviada”, “gracias por este programa, me ayudó a superar algunas vivencias muy dolorosas, aun siento que debo trabajar, pero gracias a esto me di cuenta lo que tengo que mejorar” Por último, se realizó la despedida dando gracias por su participación.

### **Observaciones:**

Durante la sesión, se pudo observar la confianza y unión grupal que las participantes construyeron entre sí, a lo largo del desarrollo del programa surgió una sólida conexión grupal,

logrando crear un ambiente de confianza y un espacio seguro para expresarse sin temor alguno. Además, se destacó la capacidad de las participantes para identificar y describir con facilidad sus propias fortalezas.

Al implementar los instrumentos de evaluación, se notó que algunas participantes optaron por recordar sus respuestas anteriores, evidenciando un interés consciente en evaluar su propio progreso y reflexionar sobre la evolución de sus percepciones y habilidades.

## **SESIÓN N°35**

### **ACTIVIDAD DE INICIO**

Se dio inicio a la sesión dando la bienvenida a las participantes, pidiendo que se registren en la lista de control de asistencia, seguidamente se dio inicio a la actividad.

### **“CONVIVENCIA”**

**Objetivos:** Armonizar al grupo

#### **Materiales:**

- Incienso
- Chocolates
- Frutas
- Aceites aromáticos
- Vendas para ojos.

#### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora mencionó que en esta actividad se va desarrollar sus sentidos a través de distintos aromas. Se procedió a entregar una venda para los ojos a cada participante, después se dio la siguiente consigna:

- Deben estirar la mano y se le va dar un alimento, el cual deben sentir el olor, probarlo y saborearlo. (se comenzó con trozos de fruta y chocolate)
- Deben de sentir la fragancia del aceite aromático que se colocó en sus manos y pensar en qué recuerdo les ocasiona esa fragancia.

Después de unos minutos, se pidió a las participantes que compartieran cómo se sienten con esta actividad, algunas participantes mencionaron: *“me gustó mucho licen, los aromas me hicieron sentir tranquila, solo que tenía dudas para probar las frutas que nos dio, pero al final si me los comí, se sentía una sensación diferente”, “tener los ojos vendados hace que podamos sentir los olores y sabores, más fuertes, me gustó mucho licen”, “estuvo bonita la actividad licen, al menos yo me sentí tranquila y relajada con el aroma del incienso, incluso llegué a sentir más rica la fruta y el chocolate”.*

## **ACTIVIDAD N°2**

### **LLENADO DE INSTRUMENTOS**

**Objetivo:** Recopilar información, para comparar si el programa logró en impacto esperado

**Material:**

- Escala de modos de Afrontamiento
- Evaluación post test: Evaluación antes de la aplicación del programa

**Descripción de la actividad:**

Para esta actividad, la facilitadora explicó que van a llenar dos instrumentos. El primero llamado Escala de modos de afrontamiento, el cual permitirá medir los modos de afrontamiento dirigidos a la emoción y a la resolución de problemas y el segundo es la escala de autovaloración del programa del desarrollo personal (según la percepción de las participantes)

Así mismo se mencionó que estos cuestionarios son de gran importancia, ya que los datos recabados van ayudar hacer una comparación y verificar si el programa ha influido en el aumento de la autoestima y la disminución de la ansiedad de los participantes.

Seguidamente se procedió a entregar los cuestionarios a las participantes y la facilitadora dio la siguiente consigna:

- Al igual que la anterior sesión el llenado del instrumento es de manera personal.
- Pueden tomarse el tiempo que deseen para el respectivo llenado del instrumento.
- Deben de ser lo más sinceras al momento de responder las preguntas o afirmaciones que se les presenta.

- Cualquier duda que tengan, deben de consultar inmediatamente a la facilitadora o psicóloga del Slim.

Mientras las participantes llenaban los instrumentos la facilitadora explicó que los datos recabados son privados y si desean saber el resultado de los mismos pueden hacerlo de manera personal.

Después de que las participantes entregaron los cuestionarios, la facilitadora preguntó ¿tuvieron algún inconveniente en llenar los instrumentos? La mayoría de las participantes respondieron que no tuvieron ningún problema.

### **Cierre de sesión:**

Por último, se realizó la despedida dando gracias por su participación y colaboración durante todo el desarrollo del programa, por su compromiso y constancia de asistir a las sesiones y poder compartir sus problemas, sus inquietudes con otras personas que también formaron parte de la experiencia. Así mismo se realizó la invitación para la entrega de certificados.

### **Observaciones:**

Con la actividad realizada, se pudo notar que cada participante se sintió relajada por los aromas que se utilizaron, Además, se evidenció la percepción de la importancia de este tipo de actividades para despejar la mente, tomar aliento y enfrentar las situaciones cotidianas con mayor tranquilidad, lo que contribuye a un rendimiento más eficiente en las tareas diarias.

## SESIÓN N°36

### “CIERRE DEL PROGRAMA Y CONFRATERNIZACIÓN”

Se dio inicio la sesión dando la bienvenida a las participantes y mencionando que esta sesión está destinada a la entrega de reconocimiento por haber sido parte del programa.

#### ACTIVIDAD DE INICIO

##### “SE MURIÓ CHICHO”

**Objetivos:** Permite animar al grupo

**Materiales:** Ninguno

##### **Descripción de la actividad:**

La facilitadora indico que deben colocarse en un círculo para poder trabajar mejor con la actividad. Se dio la siguiente consigna:

- Debe decir a la persona de la derecha “se murió chicho”, pero llorando y haciendo gestos exagerados.
- El de la derecha, debe responder con lo que se le ocurra, pero haciendo el mismo gesto de llanto.
- Esto se debe realizar hasta que termine la ronda.

**Ejempló:** persona (a) Se murió chicho con gestos de llanto, persona (b) de que murió chicho con gesto de llanto, persona (c) y ahora donde lo van a enterrar, con gestos de llanto.

Una vez finalizado la participación de todas, se debe repetir la consigna anterior intercambiando los gestos (asustado, nervioso, borracho, alegre, etc)

Después se pido a las participantes que comentaran que les pareció la actividad, ellas mencionaron: *“Me daba vergüenza hacer los gestos de la actividad, pero sí estuvo divertida licen”, “con cada actividad que nos enseña licen, también hace reflexionar distintas cosas, como esta actividad para perder la vergüenza”, “me gustó licen no aguantaba la risa de los gestos que hacíamos, me gustó”, “estaba graciosa la actividad licen, me gustó mucho para trabajar con mis hijos y hacerles perder la vergüenza”*

Al finalizar los comentarios de las participantes, la facilitadora mencionó: Esta actividad es interactiva, pueden realizarla en sus casas pasando una bonita tarde de juegos con sus hijos o en familia, recuerden que estas actividades también pueden ayudar a mejorar la comunicación con la familia.

## **ACTIVIDAD N°2**

### **ENTREGA SE CERTIFICADOS**

La facilitadora inició agradeciendo a las participantes por ser parte del programa “Corazones Renovados”, expresó su gratitud reconociendo el compromiso y constancias en las sesiones, además destacó la importancia en la disposición que mostraba cada una de ellas para compartir abiertamente sus problemas e inquietudes, creando así un espacio de confianza y apoyo mutuos.

Así mismo resaltó que este compromiso y la conexión entre las participantes no solo fortalecieron el desarrollo personal de cada una, sino que también contribuyeron a la formación de vínculos significativos dentro del grupo.

Seguidamente se dio la palabra a la psicóloga encargada el SLIM, la licenciada Nelly Chavarría, quien también agradeció a las participantes por ser constantes en las sesiones del programa, también destacó el beneficio significativo que cada participante experimentó durante fortalecimiento personal al trabajar diversas temáticas. Resaltó la importancia de la participación activa de las participantes en las actividades, mencionando cómo esto contribuyó tanto a su crecimiento personal como al desarrollo del grupo en su conjunto.

Después la licenciada Nelly Chavarría fue la encargada de realizar la entrega de los certificados brindando un toque de formalidad y reconocimiento por los logros individuales de cada participante. Por otro lado la facilitadora, obsequió a cada participante una delicada flor de loto tejida. Este gesto transmitió un mensaje de aprecio y gratitud hacia las mujeres que formaron parte de este significativo viaje de transformación.

### **Cierre del programa:**

La facilitadora preguntó a las participantes si desean comentar algo, algunas mencionaron: *“yo quería agradecerles a ustedes licenciadas por brindar este espacio donde podamos trabajar en nosotras mismas y por siempre recibirnos con los brazos abiertos”, “tenerles como*

*guías en el programa fue lo mejor licenciadas, porque me ayudaron ser una mejor persona, descubrir más aspecto que no conocía de mí”, “Dios siempre las bendigas licenciadas por este labor tan bonito que desempeñan el de ayudar a las personas que más los requieran, Dios les bendijo con un don que no todas las persona llegan tener, el de sanar las heridas que no son visibles”, “yo estaré agradecida con ustedes por siempre estar al pendiente de nosotras, si llegábamos a faltar a una sesión, por brindarnos este espacio de seguridad y desahogo para nosotras, muchas gracias licenciadas”*

Para culminar, se llevó a cabo una breve confraternización, durante la cual se compartieron bocaditos y jugos entre las participantes, la facilitadora y la psicóloga del SLIM. Este gesto no solo simbolizó la conclusión exitosa del programa "Corazones Renovados" sino también fortaleció los lazos entre todas las presentes, proporcionando un cierre ameno y gratificante al programa.

Agradeciendo por su participación se realizó la despedida y cierre correspondiente del programa, mencionando la frase “Quien se transforma a sí mismo, transforma al mundo” (Dalai Lama)



### 6.3. Análisis e interpretación del tercer objetivo específico

- Realizar una comparación de los resultados de la evaluación inicial con la evaluación final para determinar el impacto o efectos del programa del desarrollo personal para mujeres víctimas de violencia.

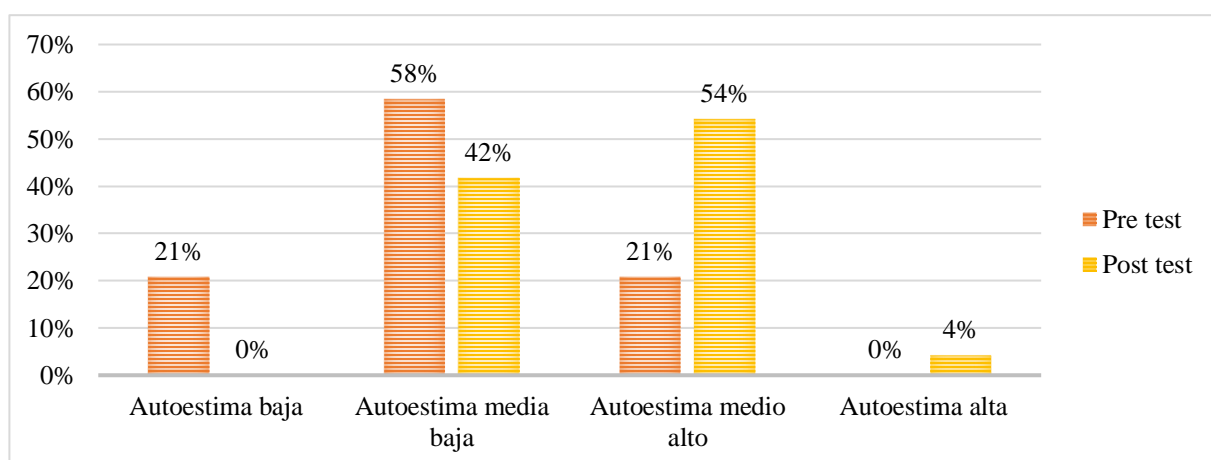
**Tabla N°11**

*Comparación del pre y post test de los niveles de autoestima general, de las mujeres víctimas de violencia, que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM) Test autoestima de Coopersmith.*

PRE TEST			POST TEST		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Autoestima baja	5	21%	Autoestima baja	0	0%
Autoestima media baja	14	58%	Autoestima media baja	10	42%
Autoestima medio alto	5	21%	Autoestima medio alto	13	54%
Autoestima alta	0	0%	Autoestima alta	1	4%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

**Gráfico N°11**

*Comparación del porcentaje del nivel de autoestima General la población de mujeres víctimas de violencia.*



En la gráfica N°11 se pueden observar los resultados del pretest de autoestima de las mujeres que participaron en el programa. Se destaca que el 58%, presenta una autoestima media - baja,

mientras que el 21% tiene una autoestima baja. Esto sugiere que muchas mujeres antes de la ejecución del programa experimentaban una variación en su percepción y valoración personal. Estas variaciones podrían estar relacionadas con la decisión de algunas participantes de denunciar a su agresor, mientras que otras aún convivían con él debido a diversas razones, como tener hijos pequeños o temor a la separación.

Algunas participantes han expresado situaciones difíciles, como *vivir en la misma casa, pero en cuartos separados debido a la falta de un lugar donde irse. También, algunas tienen órdenes de alejamiento, pero el agresor sigue acosándolas*. Según estudios citados, las mujeres que han experimentado violencia de género a menudo carecen de autoestima debido a la desvalorización, afecto personal reducido y la pasividad ante el agresor. Además, a medida que aumenta la violencia sufrida, la pérdida de autoestima se agrava, especialmente si continúan conviviendo con el agresor.

Estas mujeres pueden depender en exceso de las opiniones de otros, infravalorarse ante críticas negativas y sentirse limitadas para expresarse debido a la falta de confianza en sí mismas. Además, pueden experimentar sentimientos de inutilidad, baja autoestima y falta de motivación para sentirse orgullosas de sí mismas.

Con la ejecución del programa, se logró identificar una mejora significativa en los niveles de autoestima de las participantes. Con los resultados obtenidos en el post - test, se evidencia claramente que el 54% de las mujeres alcanzaron un nivel de autoestima media - alta. Esto sugiere un aumento sustancial en su confianza y autovaloración personal, lo que les brinda una base sólida para enfrentar los desafíos y tomar decisiones que beneficien su bienestar.

Dos de las participantes mencionaron: *“Decidí separarme de mi esposo, por el bienestar de mis hijos, no quiero que vean que la violencia es normal”, “tomé la decisión de demandar a mi exesposo por las pensiones de mis hijos, ya que en tanto tiempo ni se dignó en preocuparse por ellos”*

Además, el 42% que aún presentaba una autoestima media baja después de la intervención, puede indicar que algunas mujeres todavía enfrentaban desafíos en la construcción de una autoimagen más positiva, pero es importante destacar que este porcentaje se redujo significativamente en comparación con el pretest. Esto sugiere que, aunque algunas áreas de la

autoestima pueden requerir un enfoque adicional o un seguimiento continuo, en general, el programa logró un impacto positivo en la mayoría de las participantes.

Este hallazgo es particularmente alentador, ya que resalta la efectividad de las terapias grupales. Indica que el programa no solo fue eficaz en eliminar la autoestima baja (como se observó en el pretest), sino que también contribuyó al crecimiento emocional y la mejora de la percepción de sí mismas en un amplio porcentaje de las participantes, al proporcionarles un ambiente de apoyo y empoderamiento. El crecimiento emocional y la construcción de una autoimagen positiva son elementos clave en el camino hacia la recuperación y el bienestar duradero de estas mujeres.

**Tabla N°12**

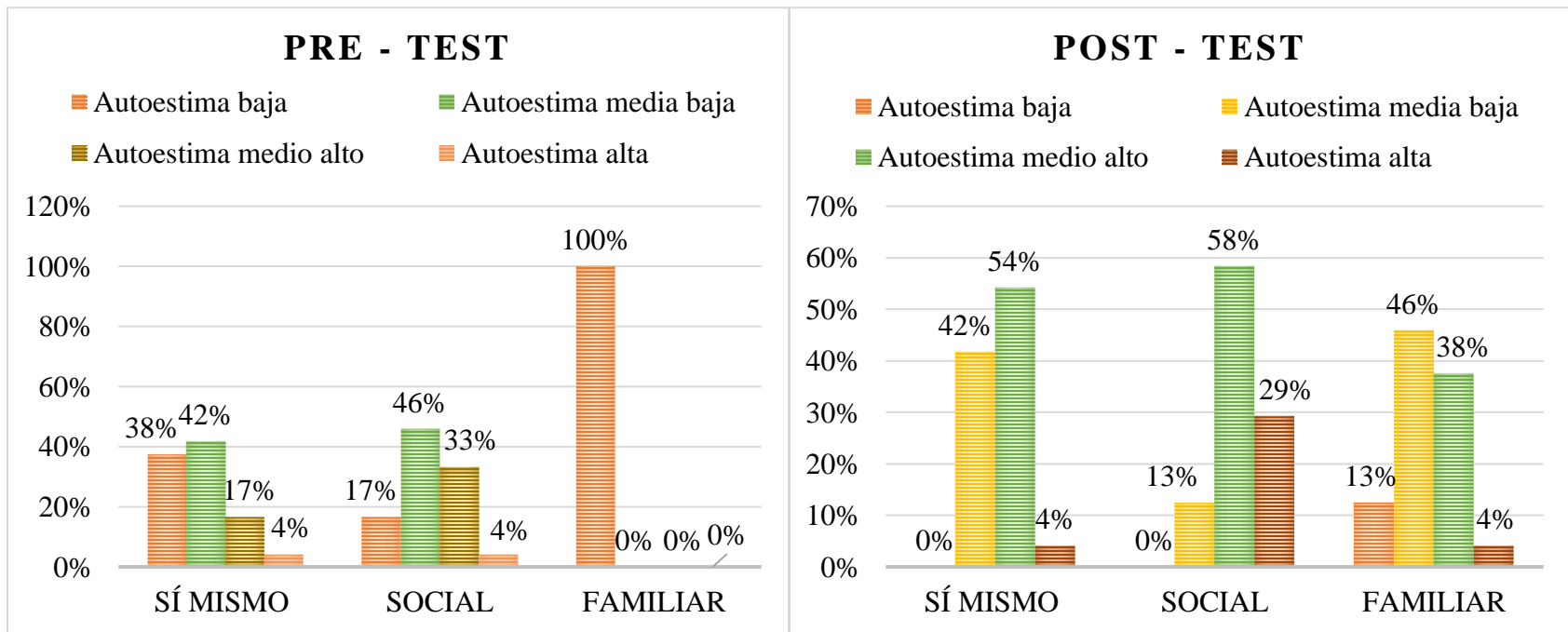
**Comparación del pre y post test de los niveles de autoestima por sub escalas de las mujeres víctimas de violencia que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM) Test autoestima de Coopersmith.**

PRE - TEST							POST - TEST						
SUB ESCALAS	SÍ MISMO		SOCIAL		FAMILIAR		SUB ESCALAS	SÍ MISMO		SOCIAL		FAMILIAR	
	F	%	F	%	F	%		F	%	F	%	F	%
Autoestima baja	9	38%	4	17%	24	100%	Autoestima baja	0	0%	0	0%	3	13%
Autoestima media baja	10	42%	11	46%	0	0%	Autoestima media baja	10	42%	3	13%	11	46%
Autoestima medio alto	4	17%	8	33%	0	0%	Autoestima medio alto	13	54%	14	58%	9	38%
Autoestima alta	1	4%	1	4%	0	0%	Autoestima alta	1	4%	7	29%	1	4%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

F= Frecuencia    % = Porcentaje

**Gráfico N°12**

**Comparación del porcentaje del nivel de autoestima - sub escala de la población de mujeres víctimas de violencia.**



En la gráfica N°12 se pueden observar los resultados del pretest y post test de los tres factores de la autoestima de las mujeres que participaron en el programa. A continuación, se describen estos factores:

- En la subescala de "*sí mismo*" del pretest, se observa que el 42% de las mujeres presentaba una autoestima media-baja. Además, se puede notar que el 38% de las mujeres mostraba una autoestima baja. Estos resultados pueden estar relacionados con la violencia a la que estuvieron expuestas antes de la intervención del programa, la cual podría haberles generado dificultades para enfrentar desafíos y tomar decisiones importantes.

Con la ejecución del programa, se logró identificar una mejora significativa en los niveles de autoestima en la sub escala de *sí mismo* de las participantes. Los resultados del *post test* revelan que el 54% de las mujeres lograron alcanzar un nivel de autoestima media - alta, lo cual indica un cambio positivo en su autoevaluación. Este aumento en la autoestima sugiere un incremento significativo en la confianza en sí mismas y en la valoración positiva de su propia identidad generando mayor capacidad para afrontar desafíos, establecer límites saludables en las relaciones, tomar decisiones más asertivas y experimentar un mayor bienestar emocional.

No obstante, es importante señalar que el 42% de las participantes todavía exhibía una autoestima media - baja después de la intervención. Esto sugiere que, aunque algunas áreas de su autoimagen han experimentado mejoras, todavía existen aspectos que requieren una mayor atención y trabajo continuo. Estos resultados subrayan la importancia de continuar brindando apoyo y recursos a las mujeres para fortalecer aún más su autoestima y garantizar que alcancen un nivel óptimo de confianza en sí mismas y valoración personal. También es relevante destacar que el porcentaje de autoestima baja después de la intervención ha disminuido significativamente en comparación con el pretest, ya que ahora es del 0%. Es un logro significativo que refleja el impacto positivo del programa en el aumento de la autoestima de las participantes.

- En relación a la subescala de *autoestima social*, de acuerdo con los datos reflejados en la gráfica del *pretest*, se observa que, el 46% de las mujeres muestra una autoestima media - baja en el ámbito social, y un 17% tiene una autoestima baja en este aspecto. Estos resultados pueden estar relacionados con la violencia a la que estuvieron expuestas antes de la intervención del programa, lo que podría haberles generado un temor constante a ser juzgadas o rechazadas. Esto a menudo lleva a las mujeres a evitar situaciones sociales y a sentirse solas y aisladas, lo que a su vez refuerza la creencia de que no son dignas de aceptación o valoración por parte de los demás.

Este aislamiento social es común entre las mujeres víctimas de violencia debido a la presión ejercida por el agresor y el miedo al juicio de los demás, lo que aumenta su dependencia emocional. Como resultado, la soledad puede llevar a deficiencias en las habilidades sociales, así como a sentimientos de rechazo, vergüenza, desesperación y baja autoestima. Esto crea un ciclo pernicioso de violencia, aislamiento y dependencia emocional que puede ser difícil de romper.

Sin embargo, con la ejecución del programa, se logró identificar una mejora significativa en los niveles de autoestima en la *subescala social* de las participantes. Los resultados obtenidos en el *post - test* revelan de manera notoria que un 58% de ellas alcanzó un nivel de autoestima medio - alto, lo que indica una mejora notable en su capacidad para relacionarse y desenvolverse en situaciones sociales con un mayor grado de confianza y autovaloración.

Además, es importante destacar que un 29% de mujeres logró un nivel de autoestima alto en el ámbito social. Esta mejora en la autoestima social no solo indica que el programa ha contribuido a superar el aislamiento social y el temor al rechazo, sino que también ha fortalecido en gran medida las habilidades sociales de estas mujeres. Han aprendido a desenvolverse de manera más segura y efectiva en sus interacciones con los demás, lo que ha contribuido a forjar relaciones más sólidas y satisfactorias en su entorno social.

Al experimentar una mayor sensación de seguridad y sentirse más valoradas en sus interacciones sociales, estas mujeres se encuentran en una posición más sólida para perseguir sus metas personales y profesionales. Esto, a su vez, contribuye de manera significativa a su proceso de recuperación y empoderamiento continuo, permitiéndoles alcanzar un mayor grado de autonomía y éxito en todas las áreas de sus vidas. El impacto positivo de este programa trasciende lo social y emocional, llegando a transformar la vida de estas mujeres en su totalidad.

- Por último, de acuerdo con los datos reflejados en la gráfica del *pretest*, se observa que el 100% de las mujeres presenta una baja autoestima en el *ámbito familiar*, estos resultados pueden estar relacionados con la violencia a la que estuvieron expuestas antes de la intervención del programa. Las participantes pueden haber experimentado control y manipulación por parte del agresor, lo que incluso podría haber llevado al aislamiento de su entorno familiar y amigos. Este distanciamiento voluntario puede haber generado

sentimientos de soledad y aislamiento, privándolas de un respaldo emocional esencial en momentos difíciles.

En el caso de las parejas que tienen hijos, es posible que las mujeres se hayan sentido culpables por no haber protegido a sus hijos y así mismo por no haber podido romper con el ciclo de violencia

Sin embargo, con la ejecución del programa, se revela de manera notoria que las mujeres que participaron en las terapias grupales experimentaron un aumento significativo en su autoestima familiar. Un 46% de ellas logró alcanzar un nivel de autoestima medio - bajo, lo que indica una mejora en las relaciones familiares donde existe mayor comunicación entre ellos. Además, un 38% obtuvo un nivel de autoestima medio - alto en este aspecto, lo que sugiere que un grupo significativo de participantes ha recibido herramientas valiosas del programa para sanar y fortalecer sus lazos familiares. Siendo esto esencial para su recuperación y bienestar general, ya que las relaciones familiares saludables desempeñan un papel fundamental en el proceso de recuperación de las mujeres que han experimentado situaciones de violencia.

Algunas de las participantes mencionaron: *“Ahora me doy cuenta que soy una mujer bonita apesar de tener estas manchas (Vitíligo), paso más tiempo viéndome en el espejo”, “Si me preguntan sobre mis cualidades o virtudes, ahora ya tengo una lista larga para decirles, porque aprendí a reconocerlas”, “Ahora que me arreglo más mucho me preguntan ¿para qué te arreglas tanto?, les respondo porque me gusta verme así de bonita”, “Empecé hacer las pases con mi papá, quizá él no me haya pedido perdón, pero sé que yo ya le perdoné por todo”, “Antes no me gustaba los comentarios con doble sentido que hacía mi familia y tenía que aguantarme y callar, pero cada vez que puedo les hago saber que me molesta y si siguen con eso, decido despedirme de todos e irme”, “Trato de llevarme mejor con mi suegra, con mi suegro ya me llevo mejor que antes, al final ellos también son mis familiares”*

Es importante mencionar que el programa ha logrado una mejora sustancial en la percepción de sí mismas en un número significativo de las participantes. Esto se debe a que el programa no solo se enfocó en los aspectos individuales de la autoestima, sino que también abordó los factores sociales y familiares que la influyen, centrándose principalmente en fortalecer los pilares fundamentales de la autoestima. Donde se trabajó en el autorreconocimiento, ayudando a las participantes a identificar y comprender sus propias



fortalezas y debilidades de manera más objetiva. También se enfocó en la autoaceptación, alentándolas a aceptar y abrazar todas las facetas de su identidad, incluso aquellas que puedan considerar como imperfecciones.

La autovaloración fue otro aspecto clave del programa, ya que se promovió que las mujeres reconocieran su propio valor intrínseco y la importancia de cuidar de sí mismas. Además, se fomentó el autorrespeto, enseñando a las participantes a establecer límites saludables en sus relaciones y a exigir el respeto que merecen.

Por último, pero no menos importante, el programa se centró en la autosuperación, alentando a las mujeres a establecer metas personales y a trabajar en su crecimiento y desarrollo continuo. Este enfoque integral en los pilares de la autoestima ha contribuido a que un número significativo de mujeres experimente una transformación positiva en la percepción de sí mismas, lo que, a su vez, puede tener un impacto profundo en su calidad de vida y bienestar emocional.

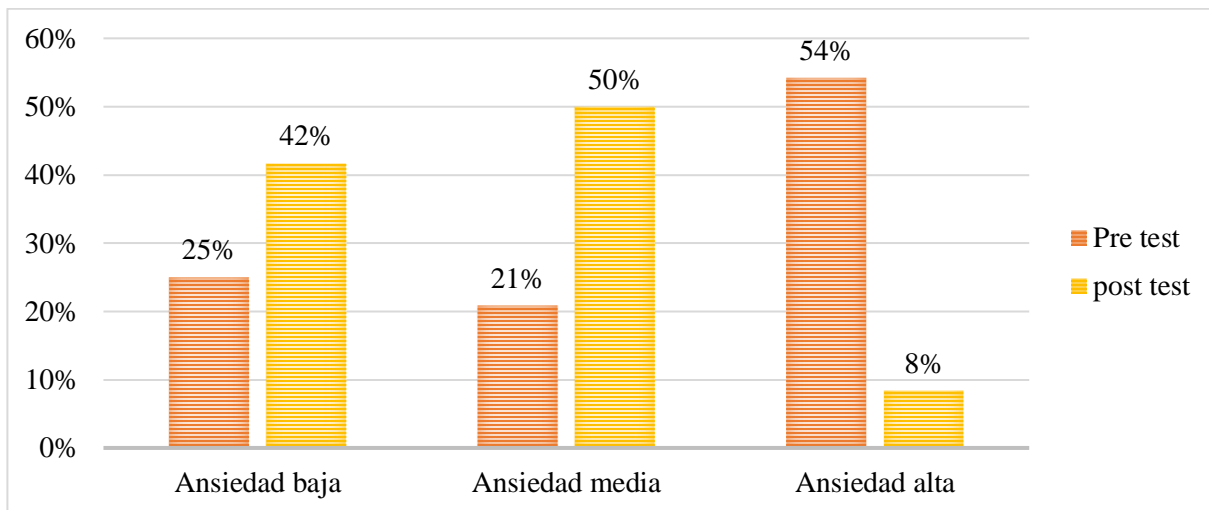
**Tabla N°13**

***Comparación del pre y post test de los niveles de ansiedad - estado, de las mujeres víctimas de violencia, que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM) Cuestionario Spielberger, Gorsuch y Lushene.***

PRE TEST			POST TEST		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad baja	6	25%	Ansiedad baja	10	42%
Ansiedad media	5	21%	Ansiedad media	12	50%
Ansiedad alta	13	54%	Ansiedad alta	2	8%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>	<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

### Gráfico N°13

#### Comparación del porcentaje del nivel de ansiedad – estado de la población de mujeres víctimas de violencia



Según se observa en la gráfica N°13, los datos obtenidos en el *pre test* muestran que el 54% de las mujeres experimentaron un nivel alto de ansiedad. Estos resultados podrían relacionarse con la tensión generada por la interacción con personas desconocidas y la preocupación acerca de cómo serían recibidas o juzgadas por las demás participantes. Además, el miedo y la necesidad de recordar y compartir sus experiencias de violencia podrían haber desencadenado la revictimización del trauma.

Es comprensible que experimentaran un mayor grado de ansiedad, al inicio del programa, especialmente al hablar sobre sus experiencias traumáticas debido al temor a ser juzgadas o incomprendidas por su entorno.

Con la ejecución del programa, se logró identificar una mejora significativa en los niveles de ansiedad de las participantes. Los resultados del *post test* revelan que el 50% de las mujeres presentaba un nivel de ansiedad medio y que el 42% exhibía una ansiedad baja. Estos resultados podrían entenderse debido a que, durante el desarrollo del programa, se creó un ambiente de confianza mutua entre las participantes. A lo largo de las sesiones, se fomentó activamente la comunicación abierta y el apoyo mutuo, lo que permitió que las mujeres se sintieran más cómodas compartiendo sus experiencias y preocupaciones.

Además, se fortaleció los lazos entre las mujeres contribuyendo a crear un espacio seguro donde pudieran expresar sus emociones y aprender estrategias conjuntas para afrontar el estrés y la ansiedad. La sensación de pertenencia a un grupo que comprendía sus vivencias y desafíos ayudó a aliviar la sensación de aislamiento que a menudo experimentan las víctimas de violencia

En el desarrollo del programa se alentó a las participantes a aplicar estas técnicas en su vida diaria y a cultivar el hábito de practicarlas regularmente. Se les recordó constantemente que la práctica constante de estas técnicas podía conducir a una mayor sensación de calma y bienestar emocional ya que estas técnicas no solo incluían ejercicios de relajación y respiración, sino también estrategias de gestión de preocupaciones y estrés.

Algunas participantes mencionaron: *“No quisiera que se terminen las sesiones, porque cuando vengo me siento más tranquila”*, *“lo que nos enseñó de la respiración me ayudó mucho a no renegar y estresarme, porque primero me pongo a pensar si vale la pena o no”*, *“las sesiones de relajación me ayudan a estar más tranquila, olvidarme de todo por ese tiempo y solo me enfoco en lo que dice el video que coloca o lo que usted habla”*

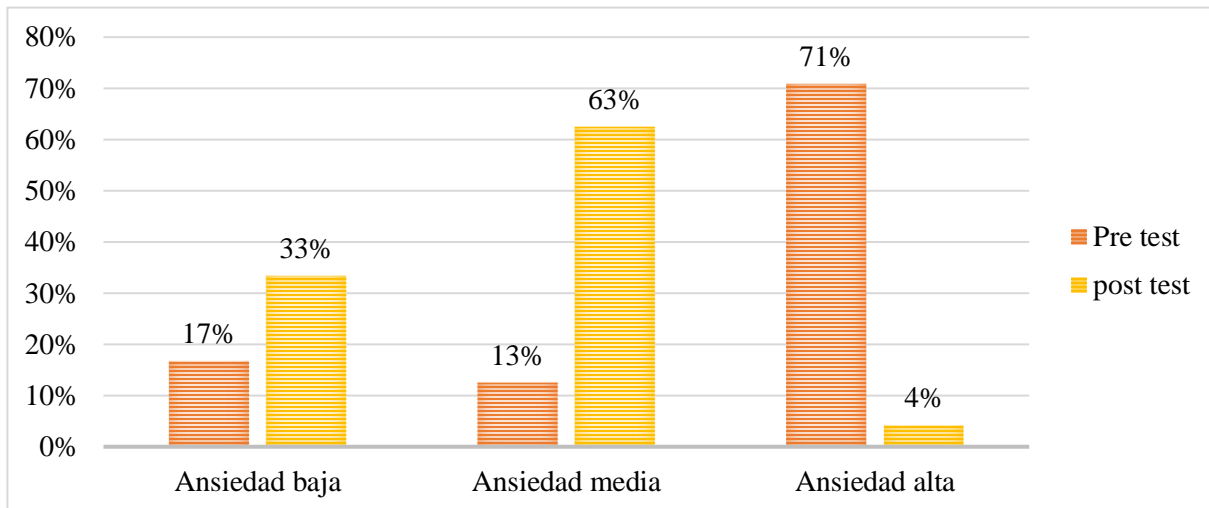
**Tabla N°14**

***Comparación del pre y post test de nivel de ansiedad - rasgo, de las mujeres víctimas de violencia, que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM) Cuestionario Spielberger, Gorsuch y Lushene.***

PRE TEST			POST TEST		
	Frecuencia	Porcentaje		Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad baja	4	17%	Ansiedad baja	8	33%
Ansiedad media	3	13%	Ansiedad media	15	63%
Ansiedad alta	17	71%	Ansiedad alta	1	4%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	100%	<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	100%

### Gráfico N°14

#### Comparación de porcentaje del nivel de ansiedad – rasgo de la población de mujeres víctimas de violencia.



En el Gráfico N°14, se puede observar los resultados otorgados por el pretest, donde el 71% de las mujeres presentó un alto nivel de ansiedad - rasgo. Estos resultados pueden atribuirse al hecho de que, antes de participar en el programa, las mujeres habían atravesado experiencias de constante sensación de peligro, falta de control y la incertidumbre que conlleva la separación de sus agresores.

Algunas de ellas incluso continuaban conviviendo con sus agresores por diversas razones, lo que amplificaba su nivel de trauma y tenía un impacto negativo en su salud mental. Además, las preocupaciones relacionadas con las denuncias y el estrés generado por los largos procesos judiciales también contribuían a la ansiedad en estas mujeres. Es comprensible que las víctimas de violencia hayan llegado a experimentar ansiedad - rasgo debido al trauma y estrés crónico que han vivido.

Con la implementación del programa, se pudo observar una reducción positiva en los niveles de ansiedad de las participantes. Los datos obtenidos en el post test demuestran que el 63% de las mujeres presentaron una ansiedad media y el 33% un nivel bajo de ansiedad, al finalizar la intervención es un indicador alentador de los beneficios del programa.

Esto nos señala que, durante el desarrollo del programa, las participantes no solo adquirieron una variedad de herramientas prácticas para gestionar las sensaciones de ansiedad y la inquietud

que habían experimentado de manera constante, sino que también aprendieron a abordar de manera más efectiva situaciones que en realidad no representaban una amenaza real. Esta adquisición de habilidades y conocimientos les permitió reducir sus niveles de ansiedad de manera significativa.

Además, el programa promovió la capacidad de las mujeres para recurrir a sus propios mecanismos de defensa de manera más adecuada. Esto implica que no solo desarrollaron habilidades específicas para el manejo de la ansiedad, sino que también aumentaron su autoconfianza y su capacidad para enfrentar las situaciones estresantes de la vida cotidiana con mayor seguridad.

**Tabla N°15**

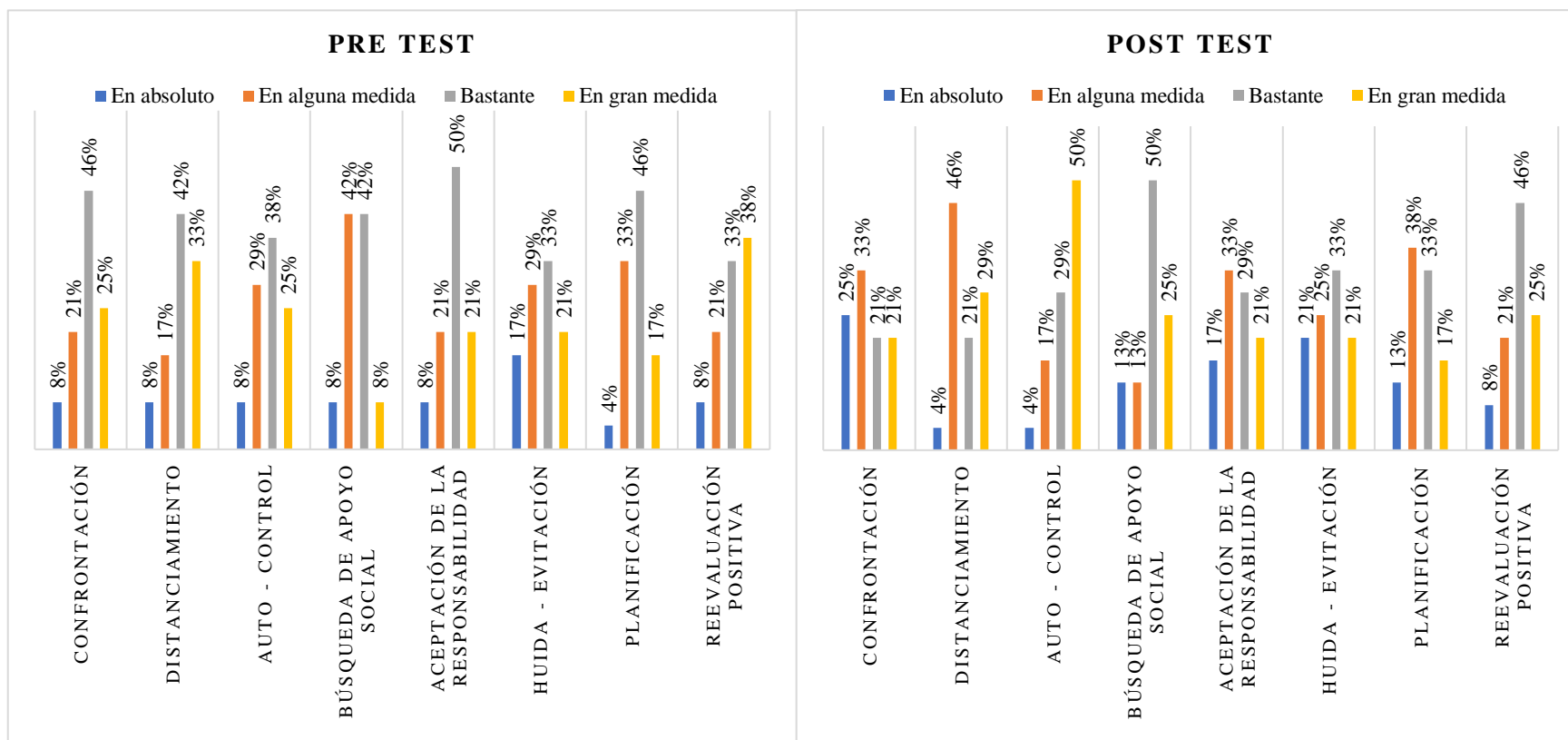
**Comparación del pre y post test de modos de afrontamiento, de las mujeres víctimas de violencia, que asisten a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM) Escala modos de afrontamiento de Folkman y Lazarus.**

PRE TEST											POST TEST										
SUB ESCALAS	En absoluto		En alguna medida		Bastante		En gran medida		TOTAL		SUB ESCALAS	En absoluto		En alguna medida		Bastante		En gran medida		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Confrontación	2	8%	5	21%	11	46%	6	25%	24	100%	Confrontación	6	25%	8	33%	5	21%	5	21%	24	100%
Distanciamiento	2	8%	4	17%	10	42%	8	33%	24	100%	Distanciamiento	1	4%	11	46%	5	21%	7	29%	24	100%
Auto - control	2	8%	7	29%	9	38%	6	25%	24	100%	Auto - control	1	4%	4	17%	7	29%	12	50%	24	100%
Búsqueda de Apoyo Social	2	8%	10	42%	10	42%	2	8%	24	100%	Búsqueda de Apoyo Social	3	13%	3	13%	12	50%	6	25%	24	100%
Aceptación de la Responsabilidad	2	8%	5	21%	12	50%	5	21%	24	100%	Aceptación de la Responsabilidad	4	17%	8	33%	7	29%	5	21%	24	100%
Huida - Evitación	4	17%	7	29%	8	33%	5	21%	24	100%	Huida - Evitación	5	21%	6	25%	8	33%	5	21%	24	100%
Planificación	1	4%	8	33%	11	46%	4	17%	24	100%	Planificación	3	13%	9	38%	8	33%	4	17%	24	100%
Reevaluación Positiva	2	8%	5	21%	8	33%	9	38%	24	100%	Reevaluación Positiva	2	8%	5	21%	11	46%	6	25%	24	100%

F= Frecuencia % = Porcentaje

**Gráfico N°15**

**Comparación de porcentaje de modos de afrontamiento que utilizaron las mujeres víctimas de violencia**



En la gráfica N°15 se pueden observar los datos del pretest y post test de los modos de afrontamiento de las mujeres que participaron en el programa. A continuación, se desarrollarán los *modos de afrontamiento centrado en la emoción* teniendo en cuenta los datos más relevantes que fueron utilizados por las mujeres tanto en el pre y pos test:

- En la grafica del *pres test* se puede observar que el 50% de las mujeres utilizó la *estrategia de aceptación de la responsabilidad* como respuesta a la violencia que experimentaron antes de la intervención del programa. Esto podría atribuirse al hecho de que muchas de ellas de alguna manera sintieron que la violencia que experimentaron era culpa suya. Esta percepción podría haber sido influenciada por factores psicológicos, como la baja autoestima que desarrollaron como resultado de la constante degradación y el abuso verbal o físico infligido por sus agresores. Orillándolas a culparse a sí mismas por la violencia, incluso cuando no tenían ninguna responsabilidad sobre ella, además de factores sociales como enfrentarse a constantes presiones del entorno social y familiar al que pertenecían.

Con la implementación del programa, se pudo observar que los datos obtenidos en el *post test* demuestran que los modos de afrontamiento utilizados por las participantes han experimentado un cambio significativo. A continuación, se explican estos cambios.

- En la grafica del *pos test* se puede observar que el 50% de las participantes optaron por el *modo de afrontamiento de autocontrol*. Esta elección puede entenderse debido a que, durante la aplicación del programa, se proporcionaron estrategias para que las participantes pudieran reconocer las emociones que surgen en distintas circunstancias, lo que les permitió manejar estas emociones de manera saludable y tomar decisiones conscientes en momentos de tensión.

El hecho de que la mitad de las mujeres recurrieran a estrategias de autocontrol sugiere que estas habilidades fueron efectivamente transmitidas y asimiladas durante la intervención del programa. Este resultado respalda la efectividad del programa en empoderar a las mujeres para enfrentar la violencia que han experimentado, brindándoles herramientas valiosas para gestionar sus respuestas emocionales y tomar el control de su propio bienestar.

- Así mismo, se puede observar que el 46% de las participantes también optaron por el *modo de afrontamiento de distanciamiento*. Esta elección podría atribuirse al hecho de que durante la aplicación del programa se enseñaron técnicas de respiración y relajación.

Estas técnicas desempeñaron un papel crucial, ya que permitieron a las mujeres alejarse emocionalmente de las situaciones estresantes o traumáticas, lo que les proporcionó la claridad mental necesaria para hacer frente a las mismas de una manera más efectiva. El aprendizaje de estas estrategias de afrontamiento no solo brindó herramientas prácticas para manejar el estrés



y la ansiedad, sino que también promovió la autoafirmación y el empoderamiento de las mujeres, lo que puede contribuir significativamente a su recuperación y bienestar en general.

- Como también se observa que el 46% de las participantes también optó por el *modo de afrontamiento de reevaluación positiva*, lo cual podría estar relacionado con una serie de variables y contextos que influyeron en la experiencia de las participantes durante la implementación del programa. Durante la aplicación de las estrategias proporcionadas a lo largo del programa, diseñadas para aumentar su autoestima y reducir la ansiedad, es posible que las participantes hayan experimentado un cambio en su percepción de las dificultades que enfrentaban. En lugar de ver sus problemas como obstáculos insuperables, comenzaron a considerarlos como oportunidades para su crecimiento personal.

A medida que las participantes adquirieron habilidades para gestionar sus emociones y enfrentar situaciones desafiantes de manera más efectiva, se sintieron con mayor capacidad de abordar sus problemas de manera constructiva y positiva. La interacción con el grupo del programa, la facilitadora y la psicóloga de SLIM también desempeñaron un papel crucial en este proceso, ya que proporcionaron orientación y apoyo entre las participantes, fortaleciendo así su confianza para utilizar esta estrategia.

A continuación, se desarrollarán los *modos de afrontamiento centrado en el problema* teniendo en cuenta los datos más relevantes que fueron utilizados por las mujeres tanto en el pre como en el post test:

- En la grafica del *pre test*, se puede observar que el 46% de mujeres utilizaron *la confrontación como modo de afrontamiento*, estos resultados nos indican que algunas de las participantes llegaron a tomar fuertes medidas para poder confrontar a su agresor buscando poner fin a la violencia en la que se encontraban inmersas antes del programa.

En muchas ocasiones, algunas de las mujeres que sufrían violencia se enfrentan a una amenaza constante y abrumadora, lo que dificultaba la elección de estrategias de afrontamiento más racionales y orientadas hacia la resolución del problema. Al buscar una solución inmediata, optaron por confrontar a su agresor sin tomar en cuenta los riesgos y desafíos que esto podía implicar.

Por experiencias compartidas de las participantes mencionaron que alguna de ellas se defendieron físicamente o amenazaron con denunciar a sus agresores, incluso afectando su trabajo. Esto demostraba su deseo de recuperar el control sobre una situación inicialmente abrumadora, tanto para su propia seguridad como para la de sus seres queridos.

- Como también se observa, el 46% de las mujeres optaron por la *planificación* como estrategia de afrontamiento. Este porcentaje pudo revelar que muchas de estas mujeres han optado por implementar planes concretos y estratégicos para lidiar con la circuntancia que atravesaban antes del programa.

Donde muchas de ellas decidieron analizar cuidadosamente su situación y tomar decisiones conscientes para romper el ciclo de violencia, motivadas por proteger su integridad y la de sus hijos. Algunas buscaron consejos e información antes de actuar, esperando el momento adecuado para resolver el problema de manera efectiva.

El uso de la planificación como estrategia para algunas participantes les llevó tiempo, ya que debían reunir información para presentar sus denuncias o reestructurar sus vidas después de separarse. Porque mencionaron que requerían pensar en aspectos económicos, como la estabilidad financiera y el empleo, una vez hecha la denuncia algunas participantes mencionaban que debían llegar a un acuerdo de custodia para seguir velando por el bienestar emocional de sus hijos.

Con la implementación del programa, se pudo observar que los datos obtenidos en el *post test* demuestran que los modos de afrontamiento utilizados por las participantes han experimentado un cambio significativo. A continuación, se explican los mismos.

- En la gráfica del *post test*, se destaca que el 50% de las mujeres participantes optaron por la *busqueda de apoyo social* como su estrategia principal de afrontamiento. Esto puede ser atribuido a la necesidad que algunas participantes tenían durante la implementación del programa de recibir orientación y asesoramiento en temas sensibles, como las denuncias legales y la custodia de sus hijos. En este sentido, la presencia de la psicóloga del SLIM desempeñó un papel fundamental, ya que estuvo disponible para responder a todas las preguntas e inquietudes que surgieron en el proceso.

Este enfoque en la búsqueda de apoyo social se refleja claramente en el ambiente de confianza y apoyo que las participantes lograron construir entre ellas. Cuando alguna de ellas necesitaba expresar sus sentimientos, ya sea de frustración, ansiedad o cualquier otra emoción, se podía observar de manera evidente el apoyo emocional brindado por las demás participantes. Este respaldo mutuo no solo sirvió como un mecanismo eficaz de afrontamiento, sino que también fortaleció sus relaciones sociales, creando un entorno donde la empatía y la comprensión eran fundamentales.

Algunas participantes mencionaron: *“Me siento feliz de haber conocido a personas que estaban dispuestas a escucharme y apoyarme”, “cuando comencé a asistir a las sesiones, pensaba que no iba poder sentirme segura para contar lo que me pasó, pero eso fue cambiando”, “en todo el programa pude aprender distintas cosas, no solo de ustedes licenciadas, sino también de las compañeras”, “ahora me doy cuenta que no todo lo que me pasó fue en vano, sino que me ayudó a crecer más”, “Al conocerlas aprendí que no soy la única que pasó por algo tan difícil, sino que cada una de nosotras pasó lo mismo pero de diferente manera”*,

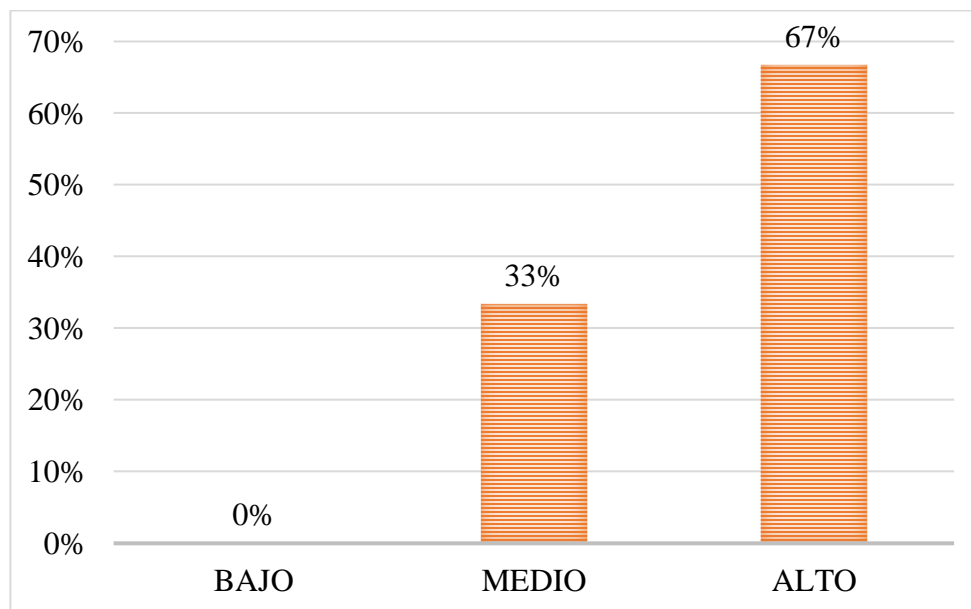
**Tabla N°16**

***Efectividad del programa desarrollo personal para mujeres víctimas de violencia, que asistieron a las terapias grupales de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (UGIM).***

<b>EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
BAJO	0	0%
MEDIO	8	33%
ALTO	16	67%
<b>TOTAL</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

### **Gráfico N°16**

#### ***Efectividad del programa desarrollo personal para mujeres víctimas de violencia.***



En la gráfica N°16, se puede observar que el programa logró una efectividad del 67%, lo que sugiere que las participantes experimentaron un notorio éxito en la implementación del programa. Este resultado es alentador y demuestra que el programa ha tenido un impacto positivo en las participantes.

Este alto nivel de efectividad puede atribuirse a varios factores claves que se integraron en el diseño y la ejecución del programa. En primer lugar, se dedicó una atención particular a la autoestima de las participantes. Se proporcionaron estrategias efectivas que fomentaron la autoaceptación y la construcción de la confianza en sí mismas. Esto permitió que las mujeres recuperaran su identidad y se empoderaran para tomar decisiones saludables en sus vidas, incluyendo la capacidad de tomar decisiones relacionadas con su situación de violencia de pareja.

Además, el programa implementó técnicas y herramientas destinadas a reducir los niveles de ansiedad, estrés y miedo que las participantes experimentaban como resultado de la violencia ejercida por sus parejas o del proceso de denuncia que debían enfrentar. Estas herramientas incluyeron estrategias de manejo del estrés, ejercicios de relajación y apoyo emocional, que

ayudaron a las participantes a enfrentar y superar los desafíos emocionales que surgieron durante su participación en el programa.

Otro aspecto fundamental del programa fue el enfoque en mejorar las habilidades de comunicación efectiva de las participantes. Se les enseñó a expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, lo que les permitió resolver problemas de manera más saludable y establecer límites claros y respetuosos en sus relaciones interpersonales. Esta habilidad fue esencial para ayudar a las mujeres a establecer relaciones más saludables y evitar situaciones de abuso en el futuro.

Es importante destacar que el compromiso de las participantes desempeñó un papel crucial en el éxito del programa. Su disposición para participar activamente y su voluntad de aplicar las lecciones aprendidas en sus vidas cotidianas contribuyeron de manera significativa a estos resultados prometedores. Además, el programa se adaptó de manera adecuada a las necesidades específicas de las participantes, lo que garantizó que las intervenciones fueran relevantes y efectivas.

Algunas participantes mencionaron: *“Me alegra mucho haberlas conocido y compartido con ustedes todo este tiempo, licen no termine las sesiones”, “los tiempo de Dios son divinos y él quiso que pueda participar de las sesiones donde aprendí a conocerme de verdad, a quererme y cuidarme”, “Aprendí controlar mis emociones y a relacionarme más con los demás”, “las sesiones me sirvieron a expresar mi preocupaciones, conocer más casos y empatizar con ellas”, “Antes era muy desconfiada, ahora volví a confiar y contar un poco mis cosas personales”, “ mi ansiedad era mucha, ahora a reducido, me siento un poco más aliviada”, “gracias por este programa, me ayudó a superar algunas vivencias muy dolorosas, aun siento que debo trabajar, pero gracias a esto me di cuenta lo que tengo que mejorar”*

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

## VII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 7.1. Conclusiones de la práctica institucional

Partiendo del análisis e interpretación de los resultados del programa de fortalecimiento del desarrollo personal para mujeres víctimas de violencia de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (U.G.I.M.) del municipio de Cercado, se presentan las siguientes conclusiones con relación a los objetivos planteados durante la práctica institucional.

**Primer objetivo específico:** “Realizar una evaluación diagnóstica del nivel de autoestima, nivel de ansiedad y modos de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia que asisten al U.G.I.M”

- Los niveles de autoestima de las mujeres víctimas de violencia que participan en las terapias grupales son *medianos o bajos*, debido a las variaciones que experimentan en su percepción y valor personal. Estas variaciones en la autoestima pueden estar relacionadas con el hecho de que algunas participantes recientemente han decidido denunciar a su agresor, mientras que otras aún conviven con él, ya sea por tener hijos pequeños o el miedo a enfrentar el juicio y la separación.

La violencia ejerce un impacto negativo en múltiples aspectos de la vida de estas mujeres, incluyendo su percepción de sí mismas, su capacidad para interactuar socialmente y sus relaciones familiares. Así mismo les genera inseguridad y distorsión de la imagen que tienen de su propio valor personal, además, perjudica seriamente la capacidad de las mismas para relacionarse socialmente. El constante temor al juicio, el rechazo y la estigmatización las lleva a evitar situaciones sociales, lo que resulta en sentimientos de aislamiento y soledad.

La violencia también afecta las relaciones familiares. El control y la manipulación ejercidos por el agresor pueden romper los vínculos familiares y alejar a las mujeres de su red de apoyo, este distanciamiento familiar limita el apoyo emocional necesario para hacer frente a la violencia y contribuye a la sensación de aislamiento y baja autoestima.

Algunas participantes expresaron situaciones difíciles como: “*Después de que tuve mi hijo, me empecé a sentir gorda y no logré bajar de peso*”, “*Cuando me enteré que tenía otra mujer, comencé a compararme con ella y ver por qué se buscó otra*”, “*Me cuesta decir cosas buenas*”

*de mí porque cada día solo escuchaba lo malo que hacía en mi casa”, “tuve un accidente en un viaje, donde me quebré el tobillo y mi esposo me decía que yo a propósito me lancé de un barranco”, “cada día me decía que estoy fea y me iba a dejar”, “mis hijos ya son mayores de edad y no quieren que me divorcie, se enojaron conmigo cuando hice la denuncia”, “mi familia no quería que me junte con él, y ahora me da vergüenza hablarles”, “aún vivo en la misma casa que él, pero en diferentes cuartos, porque no tengo donde irme a vivir”, “A pesar de que tengo una orden (orden de alejamiento), él sigue yendo a mi puesto a insultarme, ya le hice cargar varias veces, pero lo liberan rápido”*

- En lo que respecta al nivel de *ansiedad - estado*, se observó un *alto* porcentaje en las mujeres que participan en las terapias grupales. Esto posiblemente se debe a la tensión que les ha generado la interacción con personas desconocidas, así como a la preocupación, el nerviosismo o incluso los pensamientos acerca de cómo serán recibidas en el grupo o si serán juzgadas por las demás participantes. Además, el miedo y la preocupación por recordar y contar lo que les ocurrió podrían haberlas hecho revivir el trauma causado por la violencia que sufrieron.

Así mismo presentaron un *alto nivel de ansiedad - rasgo*, esto puede atribuirse al hecho de que, después de separarse de sus agresores, las mujeres experimentan constantemente sensaciones de peligro, falta de control sobre sus vidas e incertidumbre acerca de lo que les depara a ellas y a sus hijos en el futuro.

Algunas de las participantes mencionaron: *“Sigo viviendo con él, en la misma casa pero en cuartos separados”, “después que le denuncié, me pidió perdón y volvimos por los niños”, “a pesar de lo que vivimos, él es un buen papá, por eso seguimos juntos”, “después de que hice la última denuncia me dio miedo que me hiciera algo, porque ya me había agredido en otras ocasiones”, “tengo miedo que me pille por la calle y me pegue en frente de todos”, “no puedo estar tranquila en la calle, porque me da miedo encontrármelo o alguien de su familia”.*

- Por último, el modo de afrontamiento centrado en la emoción y en el problema que utilizan las mujeres que participan en el programa, son:

En el enfoque emocional, se destaca que la *mitad* de las mujeres que participan en las terapias grupales utilizan la *aceptación de responsabilidad* como estrategia de afrontamiento, esto puede atribuirse al hecho de que muchas de ellas sintieron que, de alguna manera, la



violencia que experimentaron era culpa suya. Esta percepción puede haber sido influenciada por factores psicológicos, como la baja autoestima que fue resultado de la constante degradación y el abuso verbal o físico infligido por sus agresores. Orillándolas a culparse a sí mismas por la violencia, incluso cuando no tienen ninguna responsabilidad en ella, además de factores sociales como enfrentarse a constantes presiones del entorno social y familiar al que pertenecen.

Algunas de las participantes mencionaron: *“me amenazaba con quitarme a mis hijos si llegaba a denunciarlo porque decía que él tiene muchos familiares y conocidos aquí, y que yo no tengo nada ni donde caerme muerta”*, *“como me crie en un ambiente similar, pensé que yo siempre hacía algo para enojarlo, pero nunca supe qué”*, *“llegué al punto de sentirme mal cuando discutíamos y no me pegaba”*.

Además, el enfoque centrado en el problema, revela que un grupo significativo de mujeres emplea estrategias como la *confrontación* y la *planificación* para afrontar situaciones de violencia.

La *confrontación*, utilizada por muchas mujeres, refleja la necesidad de recuperar el control de su situación, y proteger su integridad y la de sus hijos. Por otro lado, la *planificación* se convierte en una estrategia clave, demostrando la implementación de planes estratégicos y decisiones deliberadas para romper el ciclo de violencia. Estos modos de afrontamiento utilizados por las mujeres no solo implican aspectos emocionales, sino también un conjunto de aspectos económicos, legales y la reestructuración de sus vidas después de su separación. Es evidente que estas estrategias reflejan la determinación y el esfuerzo constante de estas mujeres por liberarse de situaciones violentas, buscando una vida más segura y estable tanto para ellas como para sus familias.

Algunas de las participantes mencionaron: *“cuando me recuperé de mi fractura, no volví a dejar que me pegara, porque si lo intentaba yo agarraba lo que pillaba y él ya sabía que sería capaz de pegarle también”*, *“él dio un examen para ser director de una escuela, cuando me enteré que si tenía una denuncia le quitarían el puesto, empecé a decirle que si me volvía agredir, lo denunciaría y haría que le quiten su trabajo, desde ahí empezó controlarse”*, *“la última vez que fue agredirme a mi casa, me defendí, le di una patada en sus partes y empecé a pegarlo como podía, no iba a permitir que eso volviera a pasar porque nosotros ya estábamos separados, tampoco quería que mi hija creciera con violencia”*, *“muchas veces tuve que pensar*

*cómo escaparme a otro departamento con mis hijitos, para ya no seguir viviendo así”, “para poder divorciarme y que no me quiten mis hijos, fui a preguntar a distintos abogados cómo hacer que me den la custodia”*

**Segundo objetivo específico:** “Elaborar y ejecutar el programa de intervención del fortalecimiento del desarrollo personal para mujeres víctimas de violencia, mediante actividades lúdicas”

El programa de fortalecimiento del desarrollo personal para mujeres víctimas de violencia de la Unidad de Gestión Integral de la Mujer (U.G.I.M.) del municipio de Cercado, se construye con un total de 36 sesiones, de una duración de dos horas y media cada una, lo que brinda un amplio tiempo para cubrir todos los temas importantes que se han planificado.

Así mismo el programa se diseña con el propósito de abordar diversas temáticas esenciales para las mujeres que experimentaron una relación violenta con su pareja o familia. En primera instancia, se aborda el tema de desarrollo personal, donde se brinda estrategias para reconocer y valorar el progreso continuo a través del análisis y establecimiento de objetivos, que ayudan al crecimiento personal.

A continuación, se aborda el tema de la violencia, con el propósito de ayudar a las participantes a reconocer los distintos tipos de violencia que se presentan en la familia o parejas y comprender el ciclo de violencia en el que se ven inmersos a través de actividades reflexivas.

Posteriormente, se aborda el tema del perdón, a través de actividades que permiten la sanación de relaciones y la liberación de emociones negativas, fomentando la reconciliación y promoviendo el crecimiento personal. Del mismo modo, se explora el auto perdón, el cual ayuda a superar el pasado mediante estrategias y actividades enfocadas en aprender de los errores y avanzar hacia una vida más plena y consciente

A continuación, se aborda el tema de la autoestima, que suele verse gravemente afectada por la violencia experimentada. Se brindan estrategias para promover la autoaceptación y la confianza en sí mismas, de manera que las participantes puedan recuperar su identidad y sentirse capacitadas para tomar decisiones saludables para su vida.

También se trabaja en la reducción de los niveles de ansiedad que pueden surgir como resultado de la violencia ejercida por la pareja, así como por el proceso de denuncia que debían

seguir. Se proporcionan técnicas y herramientas para gestionar la ansiedad, el estrés y el temor, con el fin de que las participantes puedan recuperar su bienestar emocional y mental.

Finalmente, se ofrecen diversas estrategias para la resolución de conflictos en el futuro. A través de la enseñanza de habilidades de comunicación efectiva, negociación y resolución de problemas, las participantes aprenden a manejar las situaciones conflictivas de una manera más saludable, a establecer límites claros y respetuosos en sus relaciones interpersonales.

De esta forma, se busca no solo ayudar a las participantes en superar las secuelas de la violencia experimentada, sino también en fortalecer su capacidad de prevención y protección en el futuro.

Además, se observa que el programa puede aplicarse de manera cíclica a lo largo de todo el año, independientemente del momento en que las participantes ingresen a las sesiones, dado que los temas a tratar están interconectados, lo que contribuye significativamente a proporcionar un apoyo constante y sostenido a las mujeres que, a lo largo del año, se encuentran en diferentes etapas de sus procesos de denuncia y recuperación tras situaciones de violencia.

**Tercer objetivo específico:** “Realizar una comparación de los resultados de la evaluación inicial con la evaluación final para determinar el impacto o efectos del programa del desarrollo personal para mujeres víctimas de violencia”

- La comparación entre los niveles de autoestima de las mujeres antes y después de participar en el programa revela un cambio positivo significativo. Antes de la intervención, la mayoría mostraba niveles de autoestima media - baja o baja, posiblemente influenciados por situaciones como la convivencia con agresores o la decisión de denunciar.

La ejecución del programa resultó efectiva, evidenciando una mejora sustancial, con un 54% alcanzando niveles de autoestima media - alta en el post - test. Aunque un 42% aún mantenía niveles medios - bajos, este porcentaje disminuyó significativamente, indicando que el programa tuvo un impacto positivo general en la autoestima de la mayoría de las participantes.

- Los resultados obtenidos tanto en el *pre test* como en el *post test* indican que el programa implementado fue efectivo en la *reducción* de los *niveles de ansiedad*, tanto *estado* como *rasgo* en las mujeres participantes.

En la *ansiedad – estado*, en el *pretest* se observó que más de la mitad de las mujeres experimentaron un *nivel alto de ansiedad*. Debido a la tensión por interactuar con personas desconocidas, el temor al juicio de otras participantes y el miedo asociado con recordar y compartir experiencias de violencia.

Sin embargo, con la implementación del programa, se observó una mejora significativa. En el *post test*, el 50% presentó un nivel *medio de ansiedad – estado* y el 42% mostraba *ansiedad baja*. Este cambio se atribuye a la creación de un ambiente de confianza mutua, promoviendo la comunicación abierta y el apoyo entre las participantes. El fortalecimiento de los lazos grupales proporcionó un espacio seguro para expresar emociones y aprender estrategias conjuntas para afrontar el estrés y la ansiedad, aliviando la sensación de aislamiento así mismo dentro del programa se alentó la aplicación regular de técnicas aprendidas para la vida diaria, incluyendo ejercicios de relajación y estrategias de gestión del estrés, buscando una mejora continua en la calma y el bienestar emocional.

En la *ansiedad - rasgo*, en el *pretest*, se observó, el 71% de las mujeres presentaba un alto *nivel de ansiedad*, vinculado a experiencias de peligro constante, falta de control y la incertidumbre tras la separación de sus agresores, así como a la convivencia continua y preocupaciones legales.

La implementación del programa condujo a una reducción positiva en los niveles de ansiedad, evidenciada en el *post test* donde el 63% mostró *ansiedad media* y el 33% presentó un *nivel bajo* al finalizar la intervención. Esto señala que las participantes no solo adquirieron herramientas prácticas para gestionar la ansiedad, sino que también aprendieron a abordar eficazmente situaciones no amenazantes. Además, el programa fortaleció la capacidad de las mujeres para recurrir a sus propios mecanismos de defensa, indicando un aumento en la autoconfianza y la capacidad para enfrentar el estrés cotidiano con mayor seguridad.

- Por último, el modo de afrontamiento centrado en la emoción y en el problema que fueron utilizados por las mujeres tanto en el pre y post test, son:

Los modos de afrontamiento *centrado en la emoción*, de las mujeres que participaron del programa, en el *pre test*, se observa que la mitad de las mujeres después de haber experimentado violencia, optaron por la estrategia de *aceptación de la responsabilidad*, posiblemente influidas

por la baja autoestima y presiones sociales que las llevaban a culparse a sí mismas por la violencia que experimentaron.

Sin embargo, tras la implementación del programa, los datos del *post test* revelan cambios positivos en los modos de afrontamiento. El 50% de las participantes eligen el *autocontrol*, indicando que las estrategias enseñadas durante el programa les permitieron gestionar emociones y tomar decisiones conscientes en momentos de tensión. Además, el 46% opta por el *distanciamiento*, sugiriendo que las técnicas de respiración y relajación proporcionadas fueron efectivas para alejarse emocionalmente de situaciones estresantes.

El análisis de los *modos centrados en el problema* muestra que, en el *pre test*, el 46% utilizó la *confrontación*, posiblemente como respuesta a la amenaza constante y abrumadora. Así mismo la *planificación* también fue empleada por el 46%, indicando que algunas mujeres tomaron decisiones conscientes para romper el ciclo de violencia.

En el *post test*, el 50% de las participantes elige la *búsqueda de apoyo social* como estrategia principal. Esto puede atribuirse a la necesidad de orientación y asesoramiento durante el programa, evidenciando la importancia del apoyo emocional y la presencia de la psicóloga del programa. El respaldo mutuo entre las participantes no solo sirvió como estrategia efectiva de afrontamiento, sino que también fortaleció sus relaciones sociales, creando un entorno de empatía y comprensión.

Estos resultados respaldan la efectividad del programa en empoderar a las mujeres para enfrentar y superar la violencia, al proporcionarles herramientas prácticas y fomentar el apoyo social, dotándolas de las herramientas necesarias para fortalecer su capacidad y así hacer frente y superar situaciones de violencia en el futuro.

## **7.2. RECOMENDACIONES**

- Se sugiere profundizar en el tema de la autoestima familiar, abordando estrategias que fomenten a la comunicación intrafamiliar y abordar estrategias para resolver conflictos familiares de manera constructiva.

- Se recomienda a futuros investigadores profundizar los 16 tipos de violencia, abordando cada uno de ellos con mayor detalle y en relación con su incidencia en diferentes contextos.
- Se recomienda a futuros investigadores trabajar con estiramientos simples, para relajar la tensión muscular el área de la gestión de ansiedad.
- Se recomienda a la institución proporcionar un entorno más adecuado para llevar a cabo sesiones, garantizando la comodidad y privacidad de los participantes.
- Se recomienda a la institución implementar el programa de intervención a lo largo de todo el año, con el fin de brindar a las mujeres víctimas de violencia un entorno seguro donde puedan recibir terapias grupales.

