



**Sistematización de la práctica profesional en el Comedor Comunitario la Cañiza de la
localidad de Suba**

Escuela de mujeres que transforman

Sistematización de la práctica profesional

Angie Katherine Moreno Aguilar

611709

Docente asesor

Nicolás Alfredo Rodríguez Páez

Docente lector

Ximena Ojeda

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
2022**

Tabla de contenido

1. Portada	4
2. Justificación	5
3. Descripción del contexto y estado inicial	9
4. Marco Teórico	12
4.1 Patriarcado	12
4.2 Sexo	14
4.3 Genero	16
4.4 Roles de género	17
4.5 Enfoque de género	18
4.6 Violencia de genero	20
4.6.1 Tipos de violencia	21
4.7 Procesos comunitarios	24
5. Descripción de practica I y II	26
5.1 Practica I	26
5.2 Practica II	43
6. Análisis crítico de la practica	56
7. Análisis reflexivo de la practica	60
8. Devolución	63
9. Bibliografía	64

Tabla de contenido tablas

Tabla 1.

Roles de género tradicionales

Tabla 2.

Cronograma de actividades a realizar practica I

Tabla 3.

Respuestas a entrevista semiestructurada a participantes del comedor comunitario la Cañiza

Tabla 4.

Grupo Focal I

Tabla 5.

Grupo Focal II

Tabla 6.

Cronograma de actividades a realizar practica II

Tabla de contenido gráficos

Grafico 1.

Rangos de edades en mujeres participantes

Grafico 2.

Barrios de domicilio de las mujeres

Grafico 3.

Niveles educativos alcanzados por las participantes

Grafica 4.

Cantidad de hijos por participante

Grafico 5.

Personas a cargo de cada mujer participante

Grafico 6.

Estado civil de las mujeres participantes

Grafico 7

Estado laboral

Grafico 8.

Distribución del tiempo

1. Presentación

En el siguiente documento se encuentra la sistematización de mi experiencia en el comedor comunitario - cocina popular la Cañiza ubicado en la localidad de Suba, en el cual cree una escuela de mujeres que se fundamenta en formación en temas de género.

El presente documento está distribuido en diferentes apartados, en el primer apartado se encuentra la justificación que logra dar cuenta de la relevancia de realizar el proceso de sistematización de esta experiencia. En el segundo apartado se encuentra la descripción del contexto y el estado inicial, aquí se da un reconocimiento institucional, además se exponen los elementos natos del lugar de práctica como lo son las dinámicas, los componentes de los procesos pedagógicos, las alianzas, y así mismo las funciones que yo entraría a realizar.

En el tercer apartado se encuentra el marco teórico en el cual se abarca la información desde un punto de vista teórico que parte de la búsqueda de artículos, autores y teorías que sustentan desde una óptica más amplia y abarcadora los contenidos a presentar. Por otra parte en el siguiente apartado se encuentra la descripción de la práctica I y II donde se logra dar cuenta del proceso de mi práctica, tanto en planeación, metodologías, resultados y aprendizajes del procesos formativo, de las necesidades que encontré a partir del diagnóstico de necesidades y como elegí intervenirlas de la forma en que lo hice. En el quinto apartado se encuentra el análisis crítico de la práctica, en este se encuentran aspectos diferenciales, oportunidades de mejora y resultados obtenidos y asimismo como estas se entrelazaron con las posturas teórico metodológicas propuestas en un inicio. En el siguiente apartado se presenta el análisis reflexivo de mi rol como practicante, en este pretendo exponer de manera reflexiva las competencias que reforcé y adquirí a lo largo de mi práctica profesional. Finalmente se encuentra la devolución al sitio de práctica y la finalidad que tiene el regreso del producto final al lugar de práctica.

2. Justificación

Para dar inicio escogí la sistematización como opción de grado al reconocer que puede ser muy enriquecedora dado su carácter crítico y reflexivo en torno a de los procesos que se generan en la comunidad, así como puede ser enriquecedora y pedagógica para las personas que lleguen a tenerla a su alcance.

Asimismo el objetivo de esta sistematización es reflejar cómo se da el desarrollo de la caracterización que permitió que yo identificara las necesidades de las mujeres beneficiarias del comedor comunitario la cañiza, necesidades que permiten buscar cambios y alternativas a través del quehacer de la psicología y de manera específica de la psicología comunitaria asociadas al actuar a través de las relaciones horizontales y la educación popular.

Adicionalmente a través de la sistematización se busca abarcar de manera reflexiva el rol del psicólogo en cuanto al contexto comunitario, el cual hasta el momento a permitido que yo logre descubrir aspectos de sí misma que se han ido formando para lograr ser una profesional y que hasta el momento no lograba tener tan en cuenta, como fue hasta el momento de realizar acciones en pro de descubrir que pasaba en la comunidad y cómo podía dar una respuesta a esto desde mi rol como profesional en formación. También es importante rescatar que la sistematización es una buena oportunidad para descubrir el alcance que puede llegar a tener las acciones y/o intervenciones que se realicen en el Comedor Comunitario la Cañiza

Por otro lado me gustaría mencionar a nivel global una pequeña descripción del sitio de práctica, cabe resaltar que esta descripción es importante en estos momentos ya que muestra el alcance que tiene, esto debido a que El comedor Cañiza-Cocinas populares atiende a 400 personas diarias en situación de pobreza y vulnerabilidad. De estas 400 personas, 183 son NNA y 217 son adultos, de esta cantidad la mayoría son mujeres.

Al comedor estar ubicado en Bogotá considero que es pertinente mencionar datos frente a los diferentes tipos de violencia de género ya que esta es una problemática que se

está muy presente en el contexto, Según el reporte titulado: “Panorama general de la violencia hacia las mujeres en Bogotá” realizado por el Observatorio de Mujeres y Equidad de Género de Bogotá - OMEG junto a la alcaldía mayor de Bogotá publicado en el año 2021, menciona que en primer lugar que en Bogotá 6 de cada 10 hechos delictivos de alto impacto con violencia física tienen como víctima a una mujer, en cuanto a los datos de asesinatos en el 2019 se encuentra el reporte de 79, en cuanto a delitos sexuales se presenta una cifra de 4506, la violencia intrafamiliar cuenta con 22500 casos, en casos de lesiones personales se encuentra la cifra de 9099 casos.

Por otro lado, este mismo reporte demuestra cómo estas cifras se agravan en el 2020, el año en el cual la crisis sanitaria del COVID-19 estuvo en su punto más alto, en los asesinatos se cuenta con un reporte de 81 casos y en la violencia intrafamiliar 22871 casos registrados. Esto se confirma con la página de la secretaría de la mujer, la cual reporta que la Línea Púrpura Distrital tuvo un crecimiento de las llamadas en un 230%, también se reporta el aumento de 149% de la estrategia de Duplas de Atención Psicosocial con respecto a las mujeres atendidas en 2019.

También refiere que el 28,5% de las mujeres en el año 2020 se dedicaron principalmente a trabajos de cuidado no remunerados mientras en el año 2019 el porcentaje era más bajo, solo del 11%, se aumentó la carga en el hogar en cuanto a labores de cuidado y trabajo doméstico, quedando estas cargas en manos de las mujeres, ya que no se realizó una redistribución de las tareas entre los demás miembros.

Por otro lado, las personas pertenecientes al comedor se encuentran ubicadas en los barrios Tibabuyes, Gaitana, Villa María y Cañiza ubicados en la localidad de Suba, son barrios entre estrato 1 y 2, en estos sectores se podrían identificar diferentes problemáticas sociales como lo indica la Ficha Local de Suba realizada por la Veeduría Distrital en agosto del 2019; se evidencia una tasa muy alta en cuanto a la violencia intrafamiliar, con una tasa de

162 casos en esta localidad, estas cifras por cada 100.000 habitantes. En 2018 hubo 9 femi-
cidios, esto denota una grave presencia de agresividad y violencia de género. Esto se puede
respaldar por el Observatorio de Bogotá que menciona que en el año 2018 hubo 3.173 casos
de violencia intrafamiliar en esta localidad por cada 100.000 habitantes con lo anterior se
puede evidenciar cómo las mujeres son las principales víctimas de estas problemáticas,
siendo la violencia intrafamiliar la que más las afecta.

Adicionalmente puede inferir que las mujeres tienen una mayor carga en cuanto a lo
laboral, económico, labores domésticas no remuneradas. Esto lo confirma un informe de la
organización OXFAM titulado: “Tiempo para el cuidado, el trabajo de cuidados y la crisis
global de desigualdad” realizado en el año 2020 menciona las grandes brechas de desigualdad
que existen debido a un sistema inequitativo, sexista y patriarcal, estas brechas en cuanto a la
población general son marcadas, pero ahondan cuando se refiere a las mujeres, contando as-
pectos donde las mujeres ejercen la mano de obra barata, ocupando empleos precarios y mal
remunerados, esto se puede confirmar con las cifras, las cuales muestran que las mujeres
cuentan con una mayor carga no remunerada, presentan una cifra de 10.8 billones de dólares
anuales que equivale al valor económico del trabajo de cuidados no remunerados.

Oxfam también menciona cómo las mujeres generalmente tienen al cuidado hijos, hi-
jas o adultos mayores, además de las tareas diarias como cocinar, lavar, cocinar y demás lo
que dificulta acceder a oportunidades de empleo formales generando desempleo y a su vez
dificultad para lograr una estabilidad económica. Esta es una de las razones por las cuales los
hombres a nivel mundial poseen un 50% más de riqueza que las mujeres.

Es probable que a partir de lo anterior se generen dificultades en las mujeres para
desarrollar sus habilidades en los diferentes contextos en los que se encuentran, ya que se
puede presentar una alteración del autonomía y la imposibilidad de generar un cambio que

permitiera romper los ciclos y/o patrones ante las dinámicas en las que son agredidas y desvalorizadas. De lo que puedo inferir que debido a la situación laboral, familiar y económica las mujeres presentan una tendencia a no escuchar sus deseos propios y a posponerlos ante los de otras personas, esto podría interferir directamente en su estilo de vida.

Cabe resaltar que en el comedor no cuenta con procesos orientados específicamente a las mujeres y no se encuentra registro de procesos anteriores referidos a esta población.

Por último quisiera añadir que es importante abordar las violencias ya que la presencia de estas erosiona directamente en la autoestima, auto concepto e independencia, entre otros, que finalmente impactan en las dinámicas y la forma en que viven día a día. A partir de la formación en temas de género se busca que las mujeres logren romper los ciclos y paradigmas donde se encuentra presente la violencia, espacios y conductas que han terminado siendo naturalizados, es exponer una nueva perspectiva de vivir y ser mujeres que no permiten la violencia y educar a la niñez para que en un futuro tampoco las permitan.

3. Descripción del contexto y estado inicial

Yo conocí el comedor comunitario la cañiza, se comunicaron conmigo desde la Fundación Celestin Freinet para indicarme que se haría una respectiva entrevista de manera virtual, al día siguiente se volvieron a comunicar para decirme que había sido seleccionada y me enviaron el contacto de la profesional social Erika Barón la cual haría acompañamiento en mis prácticas.

El siguiente paso fue comunicarme con ella, ella me indicó que el comedor se encontraba en la localidad de suba, me dio varias indicaciones para poderme un guiar, me mencionó el inicio de la práctica sería entre dos días, que debía encontrarme allí a las 7:00 am y que allí me daría una descripción del lugar, de las funciones a realizar y demás, mi sorpresa fue cuando me di cuenta que debía irme aprox 2:30h para poder llegar a tiempo dada la ubicación geográfica.

Cabe aclarar que busque información pero al ser un sitio tan relativamente nuevo fue confuso, llegue a la hora indicada y lo que fui aprendiendo en cuanto al lugar es que el comedor Cañiza-Cocinas populares que dio inicio el 26 de mayo del año 2021 atiende a 400 personas diarias en situación de vulnerabilidad y pobreza identificados y focalizados por la Secretaría Distrital de Integración Social bajo el proyecto número 7745 que consiste en la entrega de alimentos preparados, listos para el consumo en condiciones de calidad e inocuidad. De estas 400 personas, 183 son NNA y 217 son adultos. A partir de esta información puede ir delimitando en qué población me gustaría centrarme la cual fueron las mujeres de 18 años en adelante pertenecientes a los barrios Tibabuyes, Gaitana, Villa María y Cañiza.

Adicionalmente el comedor cuenta con procesos pedagógicos que buscan el fortalecimiento en nutrición y alimentación e inclusión social, ambiental y productiva con programas como: agricultura urbana; en este se tiene como objetivo que los participantes aprendan dife-

rentes técnicas para cosechar y producir sus propios alimentos, contando que esta puede generar actividades de emprendimiento, a partir de la comercialización de los diferentes productos cultivados, también ayuda a conocer más sobre el territorio en el que viven los participantes y el entorno que los rodea; economía social y solidaria; en el cual el principal objetivo es fortalecer la búsqueda de alternativas autónomas de trabajo o nuevos conocimientos, que estimulen en los participantes y sus familias la capacidad para llevar a cabo sus proyectos de vida, de igual manera se reconoce la importancia de los valores que promueven el bienestar colectivo y familiar, a través de la comunicación, la cooperación y la interacción entre seres humanos. Esto posibilita el reconocimiento y el sentido de pertenencia en las comunidades

También se encuentra el componente de envejecimiento digno y feliz en el cual se busca que cada uno de los participantes que son adultos mayores puedan obtener estrategias que les permitan el reconocimiento de prácticas para mejorar su calidad de vida teniendo un manejo adecuado de las etapas del ciclo vital, este componente busca generar un espacio de sensibilización frente a la necesidad de envejecer activamente, que garantice a futuro una vejez digna y feliz, también busca disminuir las prácticas adversas y percepciones discriminatorias en torno a la vejez y contribuir a la transformación de imaginarios sobre el envejecimiento y el diálogo intergeneracional como conceptos vitales para la construcción de proyectos de vida, por último en el componente de transformación de alimentos en el cual se generan actividades para aprender todos los métodos utilizados para transformar alimentos frescos en productos alimentarios.

Debido a la existencia de estos componentes tuve la oportunidad de acercarme más a la comunidad, fui descubriendo las dinámicas que se realizaban en cada taller, quienes eran los participantes, porque eran ellos, y en sí como transcurrían los días en el comedor. Este reconocimiento de cada uno también me lo permitió la plataforma denominada Registro de

Asistencia Diaria a comedor, en la cual se realiza el acompañamiento para el registro, así mismo las diferentes situaciones que sucedían cada día permitían el acercarme a ellos.

En cuanto a las alianzas estratégicas que se han dado son las siguientes:

El jardín Botánico, el cual brinda talleres referentes a Huerta casera, siembra y mantenimiento, y también relacionado con la importancia del reciclaje

Con la SubRed Norte se realizó la divulgación de la estrategia dar y socialización feria de servicio donde se realizaban pruebas de Covid y de diferentes enfermedades.

Secretaria de gobierno esta se dio con el objetivo de realizar un diagnóstico social participativo.

Secretaria distrital de la mujer se realizó una sensibilización frente a la violencia de género

Capital salud brindó información en cuanto a procesos de afiliación.

Con referencia a cómo se toman las decisiones es importante recalcar que es un equipo unido, el coordinador es el encargado de hacer la toma de cualquier proceso, pero este trabaja mancomunadamente con la profesional social y asimismo se apoya en el Aux administrativo, es un equipo que logra tomar decisiones difíciles buscando y respaldando el beneficio de los participantes.

4. Marco Teórico

A continuación presentaré de manera teórica los referentes teóricos que se han tenido en cuenta para el abordaje de las temáticas y contenidos trabajados, esto con el objetivo de exponer al lector las variables que se trabajaron para la adecuada construcción del proceso.

Cabe resaltar que cada concepto presente se entrelaza con el resto de la narrativa y análisis de la experiencia, en primer lugar logramos encontrar el patriarcado que es el punto inicial para entender cómo históricamente las mujeres han sido denigradas y cómo a través de los años esto se ha mantenido, en segundo lugar se encuentra el sexo y el género el cual expone como el tener un genital u otro ha dado supremacía en la sociedad, entrelazándose con estos se habla de los roles de género los cuales muestran que se han atribuido características y comportamientos por determinación biológica y de allí se han desprendidos diferentes estereotipos o diferencias conductuales entre hombres y mujeres.

Asimismo se encuentra el enfoque de género el cual ha estado presente en los últimos años con el objetivo de erradicar todo tipo de violencia que se desencadena a partir de los temas ya mencionados en el párrafo anterior, junto a este se señalan los tipos de violencia que se presenta actualmente principalmente en las mujeres. Y para finalizar se encuentran los procesos comunitarios los cuales se necesita tener un abordaje teórico ya que más adelante se verá la relación con la intervención realizada.

4.1 Patriarcado

Gil (2019) en “El origen del sistema patriarcal y la construcción de las relaciones de género” Visibiliza el patriarcado desde su inicio como la diferencia de las mujeres respecto a los hombres, cuando los segundos tomaron el poder y terminaron eligiendo el modelo en cómo se llevarían los roles de género dependiendo el sexo, aclarando que en todo momento la diferencia sexual implicaría desigualdad en perjuicio a las mujeres. Gil (2009) en el análisis

que realiza, refiere que el patriarcado se iniciaría o se intentaría justificar por la capacidad reproductiva, ya que esto significa que la vida de la mujer está relacionada directamente a la maternidad, esto hacía que la división del trabajo se diera según las diferencias sexuales.

Estas diferencias se fueron asentando con los status que se daban gracias a las clases, ya que en estas el hombre tenía mayor dominio sobre las mujeres e incluso sobre ciertos hombres. A lo anterior se podía sumar la institucionalización del monoteísmo, que plantea que primero se creó al hombre y luego a la mujer estableciendo diferencias radicales como por ejemplo que el hombre era el único mediador entre Dios y la tierra y por ende no existía cabida para la mujer cuando se relacionada a temas de voluntad divina o toma de decisiones.

También es importante precisar que lo anterior inició en el periodo arcaico, esto dado por que la unidad básica de la sociedad era la familia, estos fueron los primeros lugares donde se empezó a establecer a la mujer como moneda de cambio, la sexualidad de estas se convirtió en mercancía. Por otro lado el periodo neolítico impuso la superioridad de los hombres sobre las mujeres, las cuales terminaban siendo intercambiadas por tierras, ya que la agricultura estaba en todo su auge o eran compradas en matrimonio, o adquiridas para ser esclavas.

Por otro lado se puede mencionar que la relativa superioridad física, le dio una gran supremacía al sexo masculino, ya que a partir de diferentes teorías de la evolución como la de Darwin mencionan características que los convierten superiores en cuestiones de características naturales. Esto dando superioridad tanto a nivel religioso como científico. Es pertinente mencionar que este sistema patriarcal inició hace más de 4000 años.

Este sistema iba reforzando a medida que pasaban los años, con situaciones de desventajas a nivel educativo, económico, político, entre otros. Esto se puede ver en cómo la masculinidad que se construye se basa en el poder que tienen sobre las mujeres, en cómo les delegaban a estas las tareas necesarias del día a día, mientras ellos se enfocaban en adquirir

exclusivamente las funciones de gobierno y decisión, esto ayudaba a que la mujer no consiguiera su individualidad.

Cabe resaltar como refiere Facio (2013) el patriarcado constituye una estructura a nivel social producida en primera instancia por relaciones políticas basadas en las diferencias en el sexo y los roles, el patriarcado es sostenido y reforzado por la aceptación cultural que tiene y llega al consenso sobre el valor inferior de la mujer y los roles que se le deben demandar en todos los aspectos de su vida.

A continuación Facio y Frías (2005) las características del sistema patriarcal, las cuales son:

En primer lugar, es un sistema histórico, que ha logrado traspasar todas las épocas y no ha permitido que las mujeres puedan registrar su historia.

En segundo lugar, se fundamenta en el dominio de la figura masculina ejercida a través de la violencia sexual contra la mujer. Esta violencia se ha promovido a través de la familia e incluso el mismo estado, dándole el poder al hombre de ejercer posesión sobre el cuerpo y la reproducción de las mujeres.

En tercer lugar, las mujeres en todos los grupos de oprimidos mantienen una relación de subordinación frente a la figura masculina.

Por último, en este sistema las justificaciones que permiten la mantención del dominio sobre las mujeres tienen su origen en las diferencias biológicas entre cada sexo.

4.2 Sexo

Afirma que el sexo consiste en las diferencias que existen a nivel orgánico que se dan de manera específica y que imaginariamente han sido fundamentales y determinantes. La primera diferencia radica en la configuración a nivel cromosómico, cabe resaltar que el ser humano posee una serie de información genética, conformada por cierta cantidad de cromosomas. Uno de estos es el cromosoma sexual que puede ser X o Y, cuando la determinación es

XY, indica que el embrión es macho y cuando es XX indica que será hembra. Así que se determinara biológicamente el sexo.

También Mejía (2015) menciona que la segunda característica determinante es la anatomía de los genitales externos. En el proceso de formación embrionario hasta la séptima semana comienzan a modificarse.

La abertura urogenital del feto y “un tubérculo genital” se alteran siguiendo la particular información genética. En el caso de la hembra, el conducto deja de crecer y el tubérculo genital “se atrofia” convirtiéndose en el clítoris y la piel que existe alrededor de la abertura urogenital permanece dividida convirtiéndose en los labios. (Mejía, 2015, pp. 237)

Y el último elemento diferenciador son las hormonas, tanto en hombre como en mujeres es la misma, pero tiene algunas diferencias como que la secreción hormonal en hombres segregan hormonas llamadas testosterona y andrógenos en mayor cantidad que las mujeres, en cambio las mujeres tienen una mayor producción de las hormonas estrógenos y progesterona. Estas hormonas se encargan de guiar al cuerpo en su proceso de formación a nivel físico de acuerdo a la información de los genes. Adicionalmente ayudan a determinar otras características físicas como la prominencia de los senos y función durante el periodo de lactancia.

Así mismo Mejía (2015) relaciona como las características biológicas terminan teniendo una posición de jerarquía, como por ejemplo catalogar a las mujeres como no violentas, como seres pasivos y sumisos a diferencia de los hombres que son considerados lo opuesto. También menciona como las características biológicas no determinan las conductas, roles, ni jerarquías que debe ejercer un sexo o el otro a pesar de los contrastes que existen en la constitución física.

4.3 Género

En primer lugar como afirma Valera (2008) en “Feminismo para principiantes”: la idea de género surge en relación a los femenino y masculino no son sucesos naturales o que se dan de forma biológica sino que se construyen de manera social y cultural. Siendo así todas las normas, obligaciones, comportamientos, pensamientos, capacidades, habilidades, entre otras que se les han pedido a las personas por ser hombre o mujer, en si las conductas asignadas a hombres y mujeres en función de su sexo.

Por otro lado López (2007) también habla acerca de las atribuciones culturales que se le dan a un género y el otro. En el masculino se les atribuyen unos valores y roles que les preparan para ser exitosos en el mundo público y profesional a nivel laboral, económico, científico-tecnológico. Se les inculca que sean productivos y se les educa para que la fuente de la autoestima sea el éxito. Los niños terminan generalmente recibiendo mensajes de visibilidad, dominancia y superioridad.

Por otro lado a las mujeres se les asigna una mayor capacidad para el campo de las relaciones afectivas y se les inculca para que se desarrollen con eficacia en su rol reproductivo, adicionalmente se haga cargo del hogar de las tareas del cuidado y atención personal. Los roles femeninos terminan siendo considerados secundarios, que generalmente terminan promoviendo la dependencia y tienen poca visibilidad o reconocimiento en el ámbito social.

Valera (2008) también menciona como los géneros terminan estando jerarquizados y denominados a que la figura masculina es el ser dominante y el femenino el ser inferior. A través de la historia se denota como el ser masculino debe diferenciarse del femenino, para que el primero siga manteniéndose en la relación de poder, esta diferencia la han hecho a través de “pruebas de virilidad”, añadiendo que los peores insultos que se reciben los varones son los que sugieren en ellos “feminidad”, por ejemplo: nena, gallina, entre otros.

4. 4 Roles de género

Romero y Forero (2018) Visualiza la forma en que la cultura termina determinando desde la infancia qué comportamientos son adecuados para un género o el otro. En la siguiente tabla se logra evidenciar varios ejemplos de la asignación que se da a nivel cultural en la niñez para un género u otro.

Tabla 1.

Roles de género establecidos por la sociedad.

Cuando alguien se comporta de manera	Si es niña se dice que es	Si es niño se dice que es
Activa	Nerviosa	Inquieto
Insistente	Terca	Tenaz
Sensible	Delicada	Afeminado
Desenvuelta	Grosera	Seguro de sí mismo
Si no se somete	Agresiva	Fuerte
Si no comparte	Egoísta	Defiende lo suyo
Prudente	Juiciosa	Cobarde
Curiosa	Chismosa	Inteligente
Introvertida	Tímida	Piensa bien las cosas
Audaz	Actúa sin pensar	Valiente
Temperamental	Histérica	Apasionado
Obediente	Dócil	Débil

Nota. Romero, T & Forero K. (2018, p. 67)

De la misma forma se incentiva a que la educación emocional de los hombres sea dirigida a ocultar y/o negar los sentimientos, este tipo de educación puede conllevar a que se produzcan conductas violentas y arriesgadas, esto afecta directamente en que la figura masculina tenga ligada a la construcción de su identidad la violencia, esto se puede ver en el modelo tradicional de masculinidad que se caracteriza principalmente por la obsesión con los logros y el

éxito, ser atrevido y arriesgado y contar con una restricción emocional todo esto ayuda a que generación por generación se vaya reproduciendo el patrón.

Por otro lado, la página de la Organización Internacional del Trabajo (2013) menciona la forma en que los imaginarios culturales otorgan comportamientos para reflejar la femineidad como lo son las funciones reproductivas y/o domésticas relacionadas a la atención y cuidado de la supervivencia de la vida humana, asimismo roles comunitarios que terminan siendo una extensión del rol de cuidado a nivel de la comunidad como es el mantenimiento de los recursos que se encuentran escasos como el agua, el cuidado de la salud, la educación, entre otras. Cabe aclarar que generalmente estos trabajos son voluntarios y no remunerados y con la visión referida a que es algo natural y que ellas deben realizar por ser mujeres.

4.5 Enfoque de género en intervención social:

La perspectiva de género como lo menciona la “Cartilla Género” realizada por el Ministerio de Justicia y Derecho en autoría de Romero y Forero (2018) surge en la segunda mitad del siglo XX, este se encarga de responder a las necesidades de abordar de manera integral las relaciones entre mujeres y hombres en sus ámbitos económico, político, psicológicas y culturales y como llevan la vida social los géneros.

Se define el enfoque de género como:

La perspectiva de género, se refiere al análisis de las dinámicas que existen en la sociedad frente a los roles que se desempeñan y que han sido asignados tanto a hombres como mujeres, y cómo estos influyen en el acceso de hombres y mujeres a bienes, servicios, derechos, e incluso a la justicia. (Romero y Forero, 2018, pp. 13)

De acuerdo con la “Cartilla Género” realizada por el Ministerio de justicia y derecho en autoría de Romero y Forero (2018) se considera un enfoque de género cuando:

- Los derechos de las mujeres son derechos humanos que imponen a las autoridades obligaciones de respeto, garantía y protección. El Estado tiene que hacer todo lo posible para prevenir la violencia contra las mujeres y garantizar la protección de sus derechos.
- Debe incorporarse el enfoque de género en todas las políticas públicas, lo que implica identificar las diferencias que se vuelven desventajas para las mujeres, superar las brechas de desigualdad y transformar los patrones de discriminación
- Ante situaciones de violencia contra las mujeres, las obligaciones del Estado se refuerzan bajo el principio de debida diligencia, de manera que sus acciones deben estar dirigidas a la prevención, protección, investigación, judicialización, sanción y reparación ante los hechos violentos.

De igual manera (López, 2007, pp. 16):

Menciona que las mujeres como género experimentan situaciones de discriminación que dan lugar a problemas específicos (explicables por el hecho de ser mujeres) o que, compartidas con los varones, pueden experimentarlas de distinto modo, también por género. Género desde esta perspectiva no es una causa de vulnerabilidad, sino de discriminación. Es decir, el hecho de ser mujer no sería por sí mismo una vulnerabilidad sino un motivo de discriminación (en base a la construcción de género) que genera vulnerabilidades que interactúan con las compartidas por otros colectivos.

Abordar temas relacionados con el género significa fomentar una redistribución del poder dentro de la sociedad y de los espacios en los que se encuentren las personas ya que esto incluye el repensar y cuestionar determinadas visiones y prácticas en sí, todo lo que se encuentra alrededor de sí mismo como: las relaciones laborales, familiares, de pareja, el sistema de poder, grupos o personas son vulnerables y cómo se contribuye a que esa vulnerabilidad aumente.

4.6 Violencia de género

Para empezar como lo menciona de la Peña (2007). La violencia de género se conoce por violencia la coacción física ejercida sobre una persona para viciar su voluntad y obligarla a ejecutar un acto determinado, en este caso el ejercido específicamente a las mujeres y este puede tener como consecuencia el daño físico, sexual o psicológico.

Las características fundamentales radican es:

- El factor de riesgo es ser mujer
- Incluye agresiones físicas, psicológicas, sexuales, así como lo son las amenazas
- Puede darse en cualquier espacio, ya sea ámbito público o privado.
- El objetivo es mantener la subordinación de la mujer a la figura masculina.

Asimismo de la Peña (2007) afirma que los factores que perpetúan la violencia de género son:

- A nivel cultural se habla de las definiciones de los roles sexuales apropiados para mujeres y hombres, las expectativas del cumplimiento de los roles dentro de las relaciones, también las creencias en la superioridad inherente de los hombres, los valores que se dan a los hombres en cuanto a “derechos de propiedad” sobre las mujeres y niñas, también se suma la idea que la familia es una esfera privada de control masculino y por último la aceptación de la violencia como un medio la resolución de conflictos.
- A nivel económico se menciona la dependencia económica que existe de las mujeres hacia los hombres, el acceso limitado de las mujeres al dinero y a los créditos, igualmente el acceso limitado al empleo ya sea en el sector formal o informal, finalmente el acceso limitado de las mujeres a la educación y formación.
- A nivel legal se refleja el menor estatus legal de las mujeres tanto en las leyes escritas como en la práctica, las leyes referentes al divorcio, custodia de los hijos e hijas, pensiones y herencias, entre estas también se encuentra la definición legal de la violación

y el abuso en la familiar, el bajo nivel de formación legal entre las mujeres y por último la falta de sensibilidad en el tratamiento de las niñas y mujeres por parte de la policía y los entes legales.

- Y por último a nivel político se hace referencia a la infrarrepresentación de las mujeres en el poder, asimismo poca importancia que se le brinda a la violencia machista, la falta de organización de las mujeres como una fuerza política, y la falta de participación de las mujeres en el sistema político.

Esto se corrobora con (Pérez et al. 2007) cuando mencionan que la violencia de género ocurre en las esferas psicológica/emocional, institucional, económica y sexual. Viéndose así como el abuso puede ser perpetuado desde diferentes ámbitos, demostrando el alcance multidimensional que puede llegar a tener.

4.6.1 Tipos de violencia

Según la “cartilla género” realizada por el Ministerio de justicia y derecho en autoría de Romero y Forero (2018) la violencia puede tener diferentes tipologías como lo son:

- **Violencia psicológica:** está generalmente se presenta a través de insultos, ultrajes, humillaciones, menosprecio, vigilancia constante, celotipia, manipulación, generación de culpa, amenaza de cometer actos de violencia física o sexual, exigencia de obediencia y sumisión, descrédito, vejámenes, acusaciones, aislamiento, marginalización, comparaciones humillantes, acusaciones de infidelidad, impedimento de contacto con amigos, limitación del contacto con miembros de su familia, vigilancia de cómo la mujer gasta el dinero, amenazas de abandono o de quitarle los hijos o el apoyo económico, control del tiempo, entre otros.
- Puede generar shock, negación, confusión, terror o abatimiento, trastorno por estrés postraumático, depresión, baja autoestima, aislamiento, autoinculpación, dificultad

para tomar decisiones, ansiedad, fobias, abuso de ansiolíticos, drogas, alcohol, alteración del comportamiento alimentario, insomnio, pesadillas, intentos de suicidio, somatizaciones, comportamiento disociado.

- **Violencia física:** se puede ver a través de golpes, ahorcamiento, empujones, ataques con armas, objetos, ácidos u otros líquidos, jalada de cabello, bofetadas, puñetazos, patadas, quemaduras, etc. No necesariamente debe dejar huellas a nivel físico para que se configure.
- **Violencia sexual:** se caracteriza por suceder en el entorno familiar o de relacionamiento cercano, se puede emplear la fuerza, el chantaje, la intimidación, la coerción, el soborno, la amenaza o cualquier otro medio que incida en el anulamiento de la voluntad, no necesariamente implica penetración, sino que cobija también actos como la coerción para que la persona se desnude, el tocamiento, exhibicionismo, forzar a ver material pornográfico, mensajes por correo o por teléfono (u otras formas de comunicación), gestos, observaciones y palabras obscenas, insultos sexistas, acoso, proposiciones sexuales indeseadas, voyerismo.

No debe descartarse su comisión por la inexistencia de huellas físicas de su cometimiento, puede generar culpabilidad, temor a ser asesinada, sentimiento de degradación y pérdida de la estima, sentimientos de despersonalización e irrealidad, pensamientos y recuerdos recurrentes e intrusos (repentinos), ansiedad, depresión, desesperación, temor de los hombres.

- Y por último la **violencia patrimonial:** se caracteriza principalmente por el abuso económico que se ejerce el chantaje patrimonial, los castigos monetarios, la prohibición de trabajar, la pérdida o sustracción de elementos, la venta unilateral de bienes de la

pareja o destinados a satisfacer las necesidades de la mujer, el daño sobre los elementos de trabajo de la mujer, la inasistencia alimentaria, el daño o sustracción de documentos personales, entre otros.

Por otro lado Bogantes (2008) menciona como es característico el ciclo de la violencia de Leonor Walker, el ciclo se encuentra compuesto por diferentes conductas repetitivas y frecuentes, cabe resaltar que el abusador decide en qué momento actuar, qué tácticas elegir con el fin de tener el control de la víctima en todo momento, este ciclo consiste en 3 fases:

1. Aumento de la tensión: esta fase puede durar días, semanas, meses o incluso años. Es característica por los incidentes “menores” de agresión de diversas formas como gritos y peleas pequeñas, en esta fase la mujer evita cualquier conducta que pueda provocar al agresor y guarda la esperanza de que el momento cambie o incluso que cambie el agresor, busca excusas para culparse a sí misma, minimiza los incidentes, lo encubre ante las demás personas.
2. Incidente agudo de agresión: esta fase tiene un tiempo de duración de 2 a 24 horas, este es el momento en que el agresor descarga totalmente la tensión que se ha venido acumulando, se caracteriza por la falta de control y destrucción total, la víctima es gravemente golpeada, hay distanciamiento del agresor, mientras el agresor culpan a la víctima. Cabe aclarar que el agresor tiene control sobre el comportamiento violento y lo descarga selectivamente, en esta fase la víctima puede poner la denuncia o buscar ayuda.
3. Arrepentimiento y comportamiento cariñoso: esta fase se presenta siendo generalmente más larga que la segunda fase y más corta que la primera. Como el nombre lo menciona el agresor simula ser una pareja cariñosa, pide perdón, promete no volverlo a hacer, y la víctima se siente confiada considerando que la agresión fue solo un incidente y decide quitar las denuncias interpuestas.

Cada pareja tiene su propio ritmo y esto puede ayudar a la variabilidad del tiempo de cada fase y es importante reconocer tres momentos críticos en los cuales se puede acrecentar el riesgo: cuando la mujer toma la decisión de separarse de su pareja y se lo dice, cuando se ha interpuesto la primera denuncia por malos tratos y cuando solicita medidas de protección.

4.7 Procesos comunitarios

También considero importante mencionar los procesos principales que se dieron en el contexto comunitario en el cual estuve presente como lo son: la familiarización, la desnaturalización, el habitus, problematización, desideologización y concientización

Primeramente la habituación según Montero (2004) consiste en las normas y la visión de cada cultura, esto se refiere en qué modo cada individuo enfrenta la vida cotidiana, esto ayuda a que se reproduzcan las estructuras sociales, esto claramente facilita la vida ya que se convierten en respuestas más automatizadas y esto se convierte en que el individuo no tenga que hacer el ejercicio a nivel cognitivo de tomar decisiones por cada acción que realice, esto termina estructurando la cotidianidad.

Por otro lado, esto también implica irreflexividad y reproducción de circunstancias de vida que pueden terminar siendo dañinas para las personas.

Por un lado, la familiarización como su mismo nombre lo indica es el acercamiento a lo extraño y esto se hace a partir de procesos como la categorización, clasificación, etiquetamiento, explicación y denominación, estos procesos permiten que algo extraño y lejano se convierta en algo conocido y familiar. Así lo determina Montero (2004).

Por otro lado, Montero (2004) menciona que el proceso de naturalización es considerado como un fenómeno del ser humano en el cual existe un conjunto de actitudes y creencias, que deberían ser analizadas y debatidas (en si son positivas o negativas), pero terminan no siendo discutibles ya que hacen parte de los esquemas que tiene el individuo presente en su realidad y lo toman como algo natural.

De igual manera (Freire, 1970 citado en Montero, 2004) refiere la problematización como el proceso de analizar críticamente el ser en el mundo, por ende el autor propone una estrategia de diálogo entre el educando y el educador, en esta se asume la inexistencia de la unidireccionalidad de la educación, así se puede dar la construcción del saber entre las dos partes. Estableciendo el diálogo como el medio por el cual se logra el acto reflexivo, que busca que se movilen y transformen las concepciones propias.

De igual forma Montero (2004), menciona que luego de realizar el proceso de problematización, se da paso a un hecho desnaturalizante, dado a que cuando se deja de un lado el carácter esencial y natural adjudicado a hechos o relaciones, se logra exponer las contradicciones, críticas y discusiones.

Según Montero (2004), el proceso de concientización se puede considerar como el poder generar movilización de la conciencia, que el sujeto desarrolle un compromiso con la sociedad y con los aspectos que están presentes en su realidad como lo son situaciones, relaciones, causas y efectos, desde la postura de un sujeto activo. Asimismo el individuo hace conciencia en la capacidad crítica que tiene en el mundo, y de la situación negativa en que se vive. Cabe resaltar que esta toma de conciencia no se da por la imposición de algún agente, sino por la reflexión y acción que el sujeto se permite, igualmente es un proceso en constante cambio, ya que evolucionan con el sujeto y la comunidad.

Baro (1985) también menciona que el proceso de desideologización tiene la función de dejar al descubierto lo que se denomina como sentido común, ya que esté sentido común justifica e invisibiliza la opresión ejercida en los pueblos y oculta los impedimentos que se tienen para llegar a la democracia. Lo anterior termina haciendo que esta enajenación sea aceptable ante la sociedad. El objetivo radica en que el conocimiento que se obtiene como psicólogo o psicóloga sea útil ayudando al pueblo a que logre ver su imagen y adquirir una visión crítica que les permita objetivar su realidad y asimismo transformarla.

5. Descripción de la práctica I y II

5.1 Práctica I

En este apartado, describiré mi proceso en práctica I, este fragmento abarca desde el primer día en que conocí la población (específicamente a las mujeres). En primer lugar considero importante mencionar que esta experiencia hace que como profesional en formación se conozca a fondo el verdadero rol del psicólogo o psicóloga comunitaria y permite comprender qué relación hay entre la teoría y el actuar en la comunidad.

La primera semana que ingrese al comedor fue un proceso de comprender las dinámicas que rodean el diario vivir, en esta semana pude entender la asociación que existe entre la fundación Celestin Freinet y la secretaría de Integración Social y como la unión de esta termina en el cumplimiento del proyecto 7745 “Compromiso por una alimentación integral”, este consiste en entregar el 40% de lo que compone la alimentación diaria a 400 participantes que incluyen desde niños de 1 año hasta adultos mayores de 90 años, este se entrega en el horario de 10:30am a 2:00pm.

Generalmente todo el personal llega entre las 6:30 y 7:00 am, este está compuesto por 5 mujeres que se encargan de preparar los alimentos, son mujeres específicamente madres cabeza de hogar o consideradas adulto mayor y 1 practicante del SENA; 1 auxiliar administrativo que se encarga de las cuentas de la caja, de estar pendiente del mantenimiento, gestión documental y de la entrega de domicilios a los adultos mayores que por cuestiones de salud no se pueden acercar al comedor; 1 profesional social que se encarga de gestión de archivo, ingresos y egresos de los participantes, realización de talleres y actividades dependiendo el componente, ruta de atención, resolución de conflictos, actualización de matriz de datos de cada participante y por último estoy yo, en la primera semana me explicaron mis funciones a nivel general que son:

- A. Realizar el registro, este se realiza a través de la plataforma de registro de asistencia diaria de la ser de comedores (RAD), este registro es lo primero que realizan los participantes al ingresar al comedor, aquí se les entrega una ficha ya sea A, B o C, esto dependiendo de la edad, en este momento es donde se da un acercamiento a cada participante a nivel diario.
- B. Acompañamiento en actividades, por semana se realiza de 1 a 2 actividades, estas dependen del componente (bienestar psicológico, redes comunitarias, transformación de alimentos, estrategias de afrontamiento, autonomía, envejecimiento digno, egresos o ingreso), puede ser una socialización a nivel general con grupos pequeños o la entrega de guías por núcleo familiar.
- C. Creación de piezas comunicativas ya sea para información y atención o para la actividad que se realice a nivel semanal.
- D. También se realiza acompañamiento a los conflictos que se presenten entre participantes.
- E. Adicionalmente se realiza gestión documental con las historias sociales de cada participante, así como la actualización de datos.
- F. Acompañamiento en realización de ollas comunitarias, estas incluyen invitar personas ajenas al comedor, preparar información y dar apoyo en el momento que se realice.

Cabe resaltar que además de las funciones ya mencionadas he realizado acompañamiento a situaciones particulares de los participantes, esto se ha podido realizar gracias a la confianza y el enlace que se ha podido realizar con la comunidad.

Es importante añadir que gracias a las funciones que desde el principio me permitieron realizar el proceso de familiarización ya que lograba cada día profundizar el conocimiento a nivel mutuo con los participantes, pero mucho más con las mujeres, lograba enten-

der las historias que tenían de crianza, de relaciones de afectivas, de cómo todas tienen en común que en algún momento de sus vidas habían sido controladas, donde alguna figura masculina tenía poder sobre ellas.

También en la práctica I realice el diagnóstico de necesidades de la comunidad que me permitió elegir a las mujeres como mi población a intervenir, mencionare a continuación cómo fue la realización del diagnóstico y que resultado encontré.

En el primer momento elegí los objetivos, a nivel general:

- Desarrollar un diagnóstico de necesidades psicosociales con las mujeres pertenecientes al comedor comunitario “la cañiza-cocinas populares” ubicado en la localidad de Suba.

A nivel específico fueron los siguientes:

- Promover la participación de mujeres en el diagnóstico de necesidades.
- Analizar a través de grupos focales que percepción tienen frente a las necesidades que las aquejan.
- Identificar las dinámicas de las mujeres que permiten que no se desarrollen las potencialidades.

Al mismo tiempo realice conceptualización teórica en temas como: Psicología Comunitaria, diagnóstico de necesidades psicosociales, mujeres en condición de vulnerabilidad en Colombia, enfoque de género. Seguido a lo anterior estructure un cronograma para la realización de las actividades tanto del diagnóstico como del lugar de práctica, y así quedó:

Tabla 2

Cronograma actividades a realizar práctica I

Semana	Actividad
Semana 1 Septiembre	Acercamiento a la población a través del registro y contacto directo

Semana 2 Septiembre	Acercamiento a las Historias Sociales de las participantes
Semana 3 Octubre	Dar a conocer la propuesta a las mujeres seleccionadas
Semana 4 Octubre	Cuestionario Sociodemográfico
Semana 5 Octubre	Grupos focales Parte 1
Semana 6 Octubre	Grupos focales Parte 2
Semana 7 Noviembre	Entrevistas Informales
Semana 8 Noviembre	Herramientas para Potencializar habilidades
Semana 9 Noviembre	Cierre

El cuestionario sociodemográfico ayudó a identificar el contexto y las prácticas de las mujeres que participaron, se les realizó preguntas en cuanto a la edad, el barrio donde reside, el nivel educativo, la cantidad de hijos, la cantidad de personas a cargo, el estado civil, estado laboral y uso del tiempo.



**CUESTIONARIO
SOCIODEMOGRAFICO**

NOMBRE: _____ EDAD: _____

LUGAR DE RESIDENCIA: _____ ETNIA: _____

NIVEL EDUCATIVO: _____

CANTIDAD DE HIJOS: _____

CANTIDAD DE PERSONAS A CARGO: _____

ESTADO CIVIL: _____

ESTADO LABORAL: _____

USO DEL TIEMPO: _____



Cuestionario realizado en Canva por Katherine Moreno 2021.

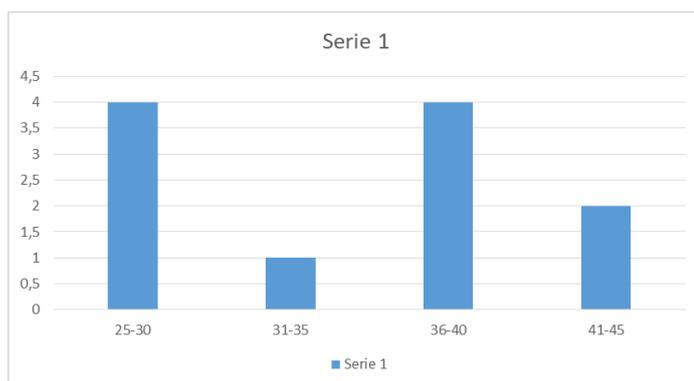
El cuestionario se desarrolló en el comedor, se realizó un acompañamiento con la finalidad de reconocer que actitudes o dudas puede generar el cuestionario en las mujeres participantes. Se identificó variación en los tiempos de respuesta ya que algunas se empezaron a realizar una autoevaluación de ciertos aspectos de su vida, cabe resaltar que mediante el acompañamiento en dicha evaluación lograron identificar aspectos a mejorar en su vida cotidiana.

En el cuestionario sociodemográfico participaron 12 mujeres y sus resultados fueron los siguientes:

En primer lugar se expone una gráfica ilustrando el barrio de pertenencia de las participantes.

Gráfica 1

Rangos de edades de mujeres participantes

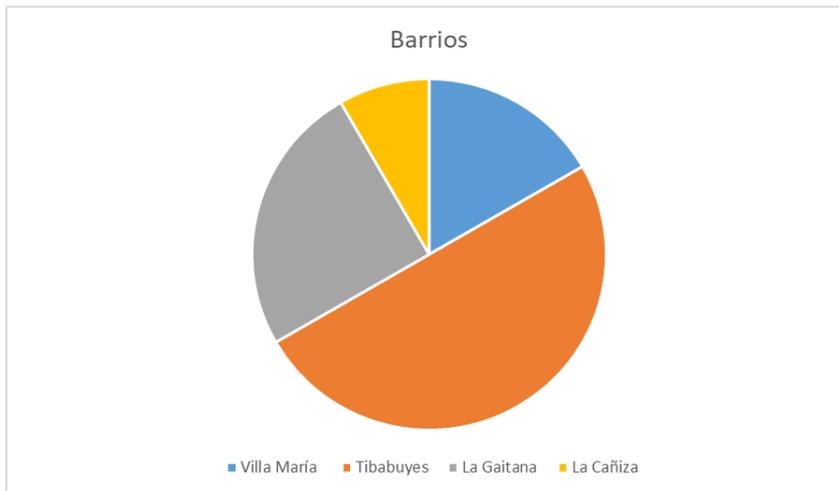


Las participantes se encuentran en las edades de 25 a 45 años de edad, en la gráfica se puede ver por rangos, en el rango de 25 a 30 años están 4 participantes, en el rango de 31 a 35 años está solamente una participante, en el rango de 36 a 40 años se encuentran 4 participantes y por último en el rango de 41 a 45 años se encuentran 3 participantes.

Seguido a lo anterior se expone una gráfica ilustrando el barrio de pertenencia de las participantes.

Gráfico 2

Barrios de domicilio de las mujeres participantes.

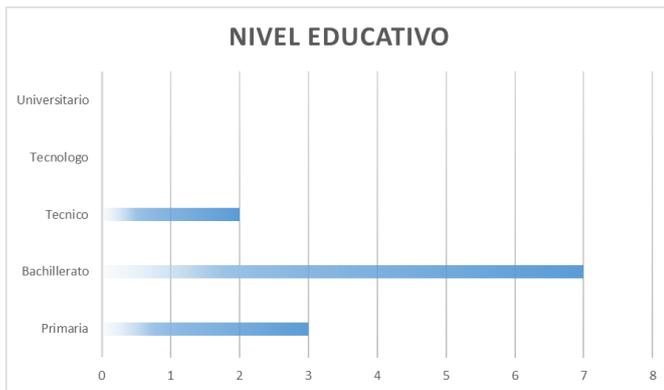


En primer lugar, se puede evidenciar que 6 de las mujeres que participaron residen en el barrio Tibabuyes, en segundo lugar, se encuentra el barrio La Gaitana con un total de 3 mujeres, en tercer lugar, se encuentra el barrio Villa María con un total de 2 mujeres y en último lugar se encuentra el barrio la Cañiza con solo 1 mujer. Esto se debe a que el barrio más cercano es Tibabuyes y el más lejano es el de la Cañiza.

Así mismo se presenta una gráfica donde se encuentran los niveles educativos alcanzados por las mujeres participantes.

Gráfico 3

Niveles educativos alcanzados por las mujeres participantes



En la gráfica se puede ver como el nivel educativo se media por rangos, en el primer rango que se encuentra primaria hay tres mujeres, seguido a esto se encuentra Bachillerato, en el cual se reporta que la mayoría de mujeres alcanzaron a culminar al menos hasta noveno grado, en este rango se encuentran 7 mujeres. En el rango de Técnico dos mujeres reportaron haber cursado la mitad de un técnico y/o haberlo culminado. En cuanto al rango de Técnico o universitario no se reporta ni haber cursado, ni haber culminado.

Consecutivamente se encuentra la gráfica donde se observa la cantidad de hijos de cada participante del cuestionario.

Gráfica 4

Cantidad de hijos por participante

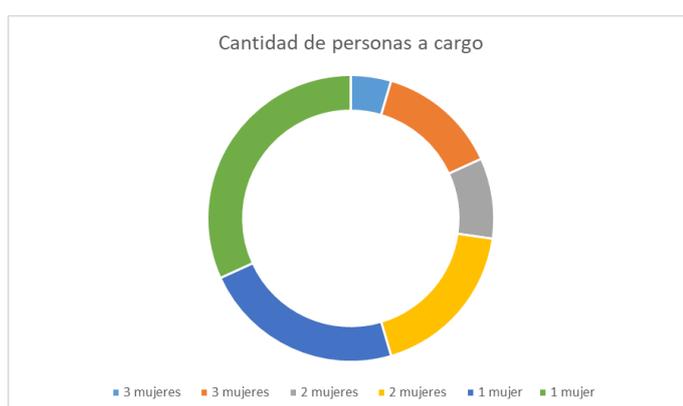


En cuanto a la cantidad de hijos, 3 mujeres reportaron tener solo un hijo, 5 mujeres reportaron tener 2 hijos, 4 mujeres reportaron tener 3 hijos y por último una mujer reportó tener 6 hijos.

A continuación se puede encontrar la información de las personas a cargo por cada mujer que realizó el cuestionario.

Gráfico 5.

Personas a cargo de cada mujer participante

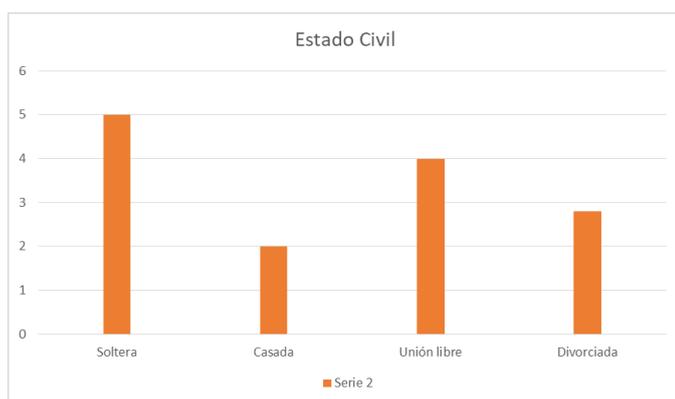


En la cantidad de personas a cargo 3 mujeres reportaron tener a cargo solo a una persona, 3 mujeres tienen 3 personas a cargo, 2 mujeres tienen a cargo a 2 personas a cargo, 2 mujeres tienen a cargo 4 personas, 1 mujer reporta tener 5 personas a cargo y por último 1 mujer reporta tener 7 personas a cargo. Cabe resaltar que dentro de las personas que reportaban tener a cargo se encuentran hijos, hijastros, nietos, padres o abuelos, pareja. Adicional a lo anterior tener a cargo implicaba que fuera de manera económica o en cuanto a cuidados.

Posteriormente se encuentra de manera gráfica el estado civil en el que se encuentran actualmente las mujeres participantes.

Gráfico 6.

Estado civil de las participantes



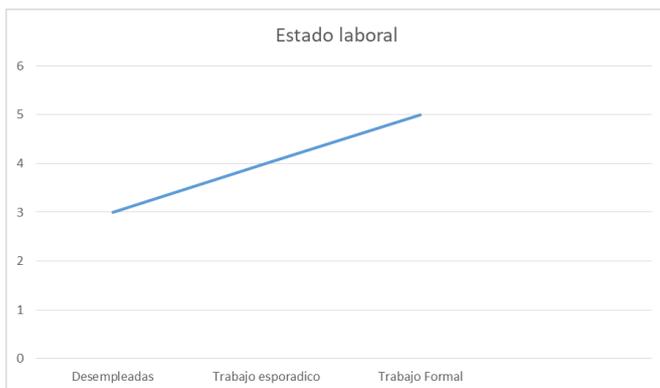
En relación con el estado civil 5 mujeres reportan estar solteras, 2 mujeres reportan estar casadas, 4 mujeres en unión libre y solamente 1 mujer reporta se divorciada. Cabe mencionar que dentro de las respuestas algunas mujeres añadieron que la falta de tiempo y el hecho de tener hijos les impedía el consolidar una nueva pareja de manera más estable.

Asimismo en algunos comentarios que hacían mientras llenaban los cuestionarios mencionan como habían algunas de ellas no tenían siquiera interés en tener una nueva pareja por las situaciones que habían vivido aquí también podía ir haciendo el proceso de familiarización por que lograba conocer las relaciones de poder, que aspectos hacen que uno o el otro tuviera el poder y cómo este dominio terminaba en violencia, sumisión e infravaloración.

Con posterioridad se desarrolla el ítem del cuestionario referente al estado laboral.

Gráfico 7.

Estado laboral

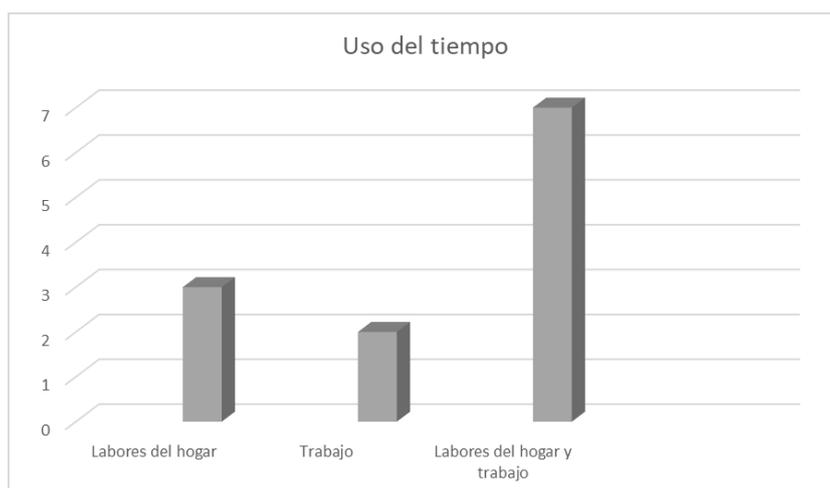


En referencia con el estado laboral 3 mujeres refieren que están desempleadas y dentro de algunas respuestas indican que esto se debe a que se encargan de las responsabilidades del cuidado del hogar completamente y sus parejas o familiares les ayuda, 4 mujeres mencionan que sí trabajan, pero son trabajos inestables y/o informales y/o esporádicos, esto a la falta de titulación académica o tiempo debido a sus obligaciones y por último 5 mujeres tienen trabajo de manera más estable, pero mencionan que a causa de este tienen que dejar sus hijos a cargo de otras personas.

Finalmente se encuentra el gráfico que denota los resultados de cómo las mujeres hacen uso de su tiempo.

Gráfico 8.

Distribución del tiempo



Los resultados de este ítem fueron que 3 mujeres se dedican especialmente a labores del hogar y cuidados de los integrantes del núcleo familiar, 2 mujeres se dedican especialmente al trabajo y 7 mujeres se dedican al mismo tiempo de las labores del hogar, cuidado del núcleo familiar y trabajo al mismo tiempo. No se reportan respuestas en las cuales dediquen tiempo al ocio o a la realización de estudios, cursos o demás.

También realicé entrevistas semiestructuradas a 4 mujeres beneficiarias del comedor, las preguntas fueron las siguientes:

Tabla 3.

Respuestas a entrevista semiestructura a participantes del comedor comunitario la Cañiza

Pregunta	Mujer 1	Mujer 2	Mujer 3	Mujer 4
¿Cuáles considera que son las mayores necesidades de las mujeres?	“La escasez en cuanto al tiempo ya que por ejemplo en mi caso tengo que estar pendiente del hogar, del trabajo y de mi hijo”	“La necesidad de cuidado por parte de sí misma y del otro y a veces uno se frustra porque el tiempo no le da a veces para arreglarse o para verse bonita”	“La necesidad de apoyo para realizar las cosas del hogar, ya que se establece que todas las responsabilidades del hogar las mujeres son las que tienen que asumir o decirles qué hacer, y uno se pregunta por qué no pueden realizar esas tareas por sí solos si es que vivimos todos”	“Considero que algo que le hace mucha falta a las mujeres son los espacios de escucha ya que siempre que uno intenta expresar sus sentimientos las personas no son tan abiertos a escuchar las necesidades o las emociones que uno tiene en ese momento”

<p>¿Quiénes consideras que están en mayor riesgo de violencia?, ¿Por qué?</p>	<p>“La mujer siempre termina estando en mayor riesgo ya que ahí se ve que les quitan los órganos, las violan, y las matan de formas muy atroces”</p>	<p>“Depende del tipo de persona ya que Colombia es un país muy peligroso y al final todos terminan en riesgo y depende de uno cuánto se exponga”</p>	<p>“Considero que las mujeres ya que siempre se ven casos de que salen y les echan cosas en la bebida y terminan violándolas, acosándolas o en casos peores matándolas”</p>	<p>“Considero que se encuentran en más riesgo los niños ya que muchas veces los papas no saben cómo educarlos y terminan utilizando la violencia como camino para “corregirlos” y también los abuelos ya que algunas personas sin corazón en ocasiones se aprovechan de que están indefensos y les pegan, los maltratan y demás”</p>
<p>¿Considera que al ser mujer es más difícil conseguir un empleo formal?</p>	<p>“En cuanto a trabajo se encuentra trabajo en todo, pero es más complicado cuando es formal”</p>	<p>“No, considero que el mundo ha cambiado y ahora hay mucha igualdad en cuanto a las oportunidades, como que a todos se les mide lo mismo”</p>	<p>“En algunos casos es hasta más fácil conseguir trabajo en cuanto a las mujeres ya que somos más guerreras y nos le medimos a todo, pero a veces es complicado porque les pagan más a los hombres por ser hombres cuando se hacen las mismas labores y eso no es justo”</p>	<p>“Para los hombres es más difícil conseguir trabajo porque en ocasiones les piden los papeles, de la libreta y cosas así y puede que sea una buena oportunidad, pero si no tienen esos papeles no les permiten trabajar”</p>

<p>¿Quién maneja los ingresos del hogar?, ¿Tienen igual acceso?</p>	<p>“Yo soy la que administra los ingresos del hogar, pues porque soy la que generalmente compra la comida y paga los recibos y junto con lo que él me da lo hago rendir para el mes”</p>	<p>“Los gastos siempre han sido de manera equitativa, colabora más el que gane más a nivel económico, pero siempre es de manera equitativa”</p>	<p>“Siempre ha sido miti miti ya que no es justo que alguna de las partes no colabore, ya que son gastos en conjunto”</p>	<p>“Siempre hemos sido muy independientes en esas cuestiones y depende de los gastos y deudas que tengamos en ese momento, cuando estemos ganando y demás, pero siempre se intenta que sea muy parejo el aporte”</p>
<p>¿Qué te gustaría cambiar en tus responsabilidades a nivel hogar y comunidad?</p>	<p>“Me gustaría cambiar a nivel de la sociedad no fuera tan machista, en cuanto a que quieren que las mujeres hagan todo y se encarguen siempre de los niños”</p>	<p>“Me gustaría cambiar la responsabilidad que le colocan a las mujeres en cuanto a que debe ser recatada o no debe mostrar mucho porque ya le hacen señalamiento”</p>	<p>Me gustaría que uno pudiera como mujer actuar con libertad, sin necesidad de que en todo momento lo criticaran porque es mujer, sabiendo que hay cosas que consideran que en los hombres si están bien y en las mujeres no”</p>	<p>“Me gustaría que hubiera más ayudas para las personas que se encuentran vulnerables como las mujeres cabeza de hogar, que tuvieran más beneficios para obtener por ejemplo una casa, que los créditos fueran más accesibles ya que a veces van a pedir un crédito y se los niegan por cualquier papel que les haga falta”.</p>

En cuanto a los grupos focales se realizaron dos, en primer lugar realice una presentación de las personas que estaban apoyando la actividad, seguido a esto se les manifiesta que el espacio es un lugar en el cual todas las opiniones son válidas y valiosas, que no están ni

bien ni mal, que pueden expresar con confianza sus perspectivas y que las relaciones son horizontales y entre iguales, después se realizaron unas fichas en las cuales estaba adjunta una imagen y una pregunta. En el primer grupo participaron 6 mujeres y los resultados fueron los siguientes:

Tabla 4.

Grupo Focal 1

Ficha	Resultado
En la primera ficha se encontraba la imagen de una mujer y la pregunta ¿Qué es ser mujer?, con esta pregunta se buscaba indagar qué significados están alrededor de dicho concepto y adicional a esto poder ver como reconocen el valor que tienen de sí mismas al ser mujeres.	Allí se pudo conocer que dicho grupo reconocen el ser mujer como símbolo de fuerza, que las diferencia con el ser hombre solo radica en los aspectos fisiológicos o de la textura corporal y una gran diferencia que mencionan es que las mujeres son las gestoras de la vida y al final terminan siendo también mentoras de la vida a la que dan fruto, ya que generalmente la madre es la que cuida a sus hijos, en cuanto a los aspectos negativos consideran que las mujeres generalmente terminan siendo más conflictivas, problemáticas y demás.
En la segunda ficha se encontraba la pregunta: ¿hay grupos de mujeres más afectados que otros?	El grupo refiere que las mujeres más afectadas terminan siendo las que tienen una autoestima o amor por sí mismas bajo ya que aún se encuentran muchos hombres machistas que tratan mal y si no tienen buenos recursos psicológicos esto terminará afectándolas, el nivel de confianza que se tenga en sí misma hace que todo pueda llegar a afectar. También hay casos donde la mujer no tiene ese empoderamiento y permite que sus parejas las golpeen o las maltraten tanto psicológicamente, como de manera económica. Se puede concluir que son mujeres que tienen muy consciente la importancia de la autoestima en la vida diaria.
En la tercera ficha se encontraba la pregunta: ¿Que implica ser madre? y seguido a esto: ¿Qué	Todas estaban de acuerdo en la responsabilidad que era tener un hijo o hija al lado todos los días, en todo momento, la cual necesita todos los cuidados y atención del mundo, también refieren que el ser madres a varias les

implica ser madre cabeza de hogar?	dio el camino de crear su proyecto de vida, que fue difícil pero que siempre los hijos han sido la motivación para perseguir las metas, consideran que a pesar de todo han disfrutados sus hijos y son las mayores bendiciones de sus vidas.
En la cuarta ficha tenía la pregunta ¿Qué necesidades tienen las mujeres por ser mujeres?,	Consideran que es una necesidad de la mujer es el afecto, que sean detallistas, que se refleje el amor que les tienen, también mencionan la necesidad de ser escuchadas, de tener espacios en los cuales refugiarnos. Así mismo mencionan la necesidad de tener tiempo para arreglarse, y que también las mujeres tienden a ser más inseguras en cuanto al cuerpo.
En último lugar la quinta ficha tenía el espacio de poder mencionar un sueño o meta	Referían que incluían en el hecho de poder estudiar para alcanzar un mejor estado laboral, para así conseguir sus cosas por sí mismas y no depender económicamente de nadie, también tener más tiempo ya que en todo momento se sienten agotadas y no sentían que realizarán actividades para ellas mismas

. En este proceso de familiarización se lograban encontrar puntos en común que me permitían ver ejes de reflexión y acción para problematizar y concientizar, un ejemplo de esto es que no quieren depender de una compañía y si la tenían que la violencia y el machismo no estuviera presente, de poder ser mujeres que no les importara lo que la sociedad les demandaba. De igual manera se reconoció que no es algo fácil de conseguir pero que con esfuerzo se puede lograr y construir cada día.

En el segundo grupo focal también participaron 6 mujeres y se realizó de la siguiente manera:

Tabla 5.

Grupo Focal II

Ficha	Resultado
En la primera ficha se encontraba la imagen de una mujer y la pregunta ¿Qué es ser mujer?	En este grupo mencionaron que la mujer tiene más estética en cuanto al aseo, el orden, la feminidad, la vanidad, incluso mencionan que consideran que son más trabajadoras, más fuertes y más valientes gracias a los dolores que pasan las mujeres como lo son la menstruación, la vulnerabilidad, el parto y además, menciona que tienen más resistencia a las enfermedades, que históricamente los hombres son los fuertes pero cualquier gripa los rinde.
En la segunda ficha se encontraba la pregunta: ¿hay grupos de mujeres más afectados que otros?,	El grupo refiere la violencia que se ha vivido en Colombia en cuanto al conflicto armado hace que las mujeres que pasaron por esos hechos traumáticos están más afectadas y deterioradas en su vida cotidiana.
En la tercera ficha se encontraba la pregunta: ¿Que implica ser madre? y seguido a esto: ¿Qué implica ser madre cabeza de hogar?	Mencionan que siempre existe el miedo en cuanto a saber si la forma de crianza era la adecuada, en sí lo estaban haciendo bien, en cuanto a si la persona que lo cuidaba era la adecuada para hacerlo, la frustración de no poderlos cuidar en todo momento. También mencionan que la mayoría fueron madres a temprana edad y tuvieron que dejar parte de su adolescencia atrás, pero al mismo tiempo esto las ayudo a madurar más rápido y a quitar hábitos de sus vidas que no eran buenos o saludables y que los hijos terminan siendo el apoyo de toda madre en todas las situaciones.
La cuarta ficha tenía la pregunta ¿Qué necesidades tienen las mujeres por ser mujeres?	Mencionaron una necesidad importante que consideran que está olvidado y es la intimidad, el hecho de ser conquistada, la necesidad de también explorar su cuerpo y saciar sus deseos e intimidad también en cuanto al cuidado del cuerpo, de sentirnos seguras en un lugar, en tener tiempo para sí mismas, por ejemplo el hecho de poder cambiarnos sin que nadie nos vea, a diferencia de un hombre que si lo hace en un lugar público. Del mismo modo mencionan que una necesidad fundamental que se tiene es crear unión entre las mujeres ya que a veces entre el mismo género se dan comentarios de juzgamiento, se tiene poca solidaridad y demás.
En último lugar la quinta ficha tenía el espacio de	Mencionaron que soñaban con tener un lugar propio, una casa o un apartamento donde pudieran vivir tran-

<p>poder mencionar un sueño o meta</p>	<p>quilas sin que nadie molestara por si los niños jugaban, no preocuparse por lo del arriendo, vivir más tranquilas y felices. Se puede concluir de esta pregunta que las mujeres tienen muy en cuenta las problemáticas a nivel social en las que están inmersas las mujeres en su diario vivir y como estas problemáticas pueden llegar a tocarnos.</p>
--	--

A partir de todas las actividades realizadas y el contacto cercano con ellas se fue dando el proceso de familiarización y así ya lograba determinar en cuanto a cada mujer que asistía como eran las muestras de su carácter, si eran francas, firmes en sus convicciones, de temperamento fuerte, así mismo lograba notar que algunas eran un poco más introvertidas y tímidas, y así mismo poder encontrar que se creara un canal de comunicación incluyente, donde el espacio es un espacio sano en el cual todas nos podíamos abrir, que cada podía dar sus concepciones frente a cada tema y así mismo poder debatir y determinar que se puede aprender de la otra a partir de toda su experiencia y sus saberes.

En cuanto a la naturalización se puede ver en cuanto a la violencia, esto se puede ver en expresiones que utilizan cotidianamente como: “al menos no me pega”, “sale con otras mujeres pero la importante soy yo”, “eso le pasa a uno cuando tiene un hogar, una debe ser la que guía el hogar”. Aceptando los roles de género machistas que se han dado a nivel histórico, y apropiándolos a sus vidas como algo normal.

Por otro lado, pude visualizar sus habitus y esto me ayuda a que se entienda por qué ellas viven situaciones victimizantes, pero dentro de su mentalidad son situaciones que a pesar de producir dolor e insatisfacción están justificadas y no solo por ellas, sino por su entorno. También se puede ver como estos habitus están marcados en sus vidas y para ellas es más fácil continuar que intentar situaciones o decisiones diferentes. Cabe resaltar que son

mujeres que han pasado por vidas muy duras pero aun así utilizan todos los recursos que tienen a su alcance para continuar en la lucha que es su diario vivir.

Dentro de la identificación de necesidades psicosociales se encuentra el poder generar estrategias para que estas mujeres puedan llegar a lograr una independencia económica en la cual puedan estabilizarse, también se encuentra la necesidad de buscar herramientas en las cuales las mujeres puedan acceder a la terminación de sus estudios o puedan ingresar a nuevos cursos que les permitan ingresar en el mercado laboral con más herramientas, así mismo se encuentra la necesidad de empoderamiento femenino y transformación de imaginarios culturales, de igual manera se encuentra la necesidad de buscar mecanismos en los que las mujeres en su hogar puedan lograr una distribución igualitaria de las responsabilidades domésticas y así puedan tener más tiempo para reforzar conceptos como la autoestima, autoconocimiento y superación.

5.2 Práctica II

El inicio de mi práctica II se da el día 22 de febrero, a partir del diagnóstico psicosocial realizado en práctica I decido continuar en esa línea creando una escuela de mujeres la cual se le denominó “Mujeres que transforman”, esta escuela surge con el objetivo principal de empoderar y potenciar las habilidades de las mujeres beneficiarias del comedor comunitario la Cañiza.

A continuación presento el cronograma que realice con los diferentes talleres que se realizaron.

Tabla 6.

Cronograma actividades a realizar práctica II

Mes 1	Articulación academia de belleza	Se realizó una articulación con el Instituto de formación en belleza, se agendaron horarios y el orden en cómo se realizó la jornada.
-------	----------------------------------	---

	Articulación secretaria de la mujer	Se realizó el contacto con la casa de la igualdad de Suba, la cual me ayudó a comunicarme con una funcionaria de la secretaría de la mujer.
	Convocatoria a mujeres	Esta convocatoria se realizó con un cartel a la entrada del comedor y con unas pequeñas invitaciones que se diseñaron en Canva.
Mes 2	Taller “El vestido rojo de mamá de María”	El objetivo de este taller era sensibilizar frente al cuidado y del espacio para sí mismas.
	Jornada de belleza y cuidado	El objetivo principal de esta jornada fue fortalecer hábitos de autocuidado y motivarlas a mantenerlos.
	Sensibilización frente a los roles de género	En este taller se propone como objetivo concientizar a las mujeres frente a la igualdad, equidad de género.
Mes 3	Actividad de fortalecimiento auto concepto	Crear espacios de reflexión para la auto aceptación, con el objetivo de construir una escala de valores que fortalezca sus capacidades.
	Taller en articulación con la secretaría de la mujer	Generar espacios de reflexión y aprendizaje para la prevención de la violencia. Esto a partir del reconocimiento de los derechos humanos.
Mes 4	Taller de cierre	Conocer qué visiones tienen las mujeres de manera proyectiva en un futuro.

Desde el principio quise realizar una actividad donde todas pudiéramos compartir un

espacio diferente, para esto pensé en realizar una jornada de belleza y cuidado para las participantes de la escuela de mujeres. Era un objetivo difícil, porque no había recursos ni incentivo alguno para motivar a alguna academia de belleza a realizar la jornada, lo primero que hice fue recorrer el barrio, preguntar en varios lugares si conocían alguna academia que estuviera dispuesta. Finalmente, la conseguí, hable con el instructor encargado del instituto de formación en belleza Edwin Ramírez, él accedió desde el principio, en todo momento tuvo una actitud de disposición, nos reunimos en las instalaciones del comedor, coordinamos las actividades que se llevaron a cabo, que consistieron en corte de cabello, manicure, peinado y trenzas.

Siguiendo con el cronograma me comuniqué con la casa de la igualdad de Suba, allí me ayudaron a comunicarme con la profesional Francy Inbachin la cual me agendó para realizar un taller frente a la violencia de género y rutas que maneja la secretaría de la mujer. Realice la primera convocatoria a las mujeres a participar en las actividades que se estaban organizando, esto a través de carteles e invitaciones que se imprimían y se entregaban, fue un proceso algo tedioso, ya que se les motivaba pero referían que no tenían tiempo, ni disponibilidad, entre otros. Fue gracias a la insistencia que varias de ellas pudieron arreglar sus actividades y horarios para poder asistir.

El primer taller que se realizó basado en el cuento “el vestido rojo de la mamá de María”, este cuento trata acerca de la madre de María la cual estaba agonizando debido a su estado de salud, mientras María acompañaba a su madre ella empieza a hablar del vestido que compró hace muchos años, de la forma en que le gustaba ese vestido, pero también mencionaba con nostalgia de como siempre espero una ocasión especial para usarlo, y postergó el momento hasta que se dio cuenta que por atender en todo momento a sus hijos y esposo nunca tuvo el espacio para sí misma, ni siquiera para utilizar aquel vestido que tanto le gustaba.

Este taller se llevó a cabo con un grupo de 10 mujeres, con una duración de 40 minutos, en cuanto a los resultados se hicieron preguntas orientadoras con el fin de saber que suscitaba en ellas este cuento y las respuestas fueron en un principio tímidas y generales, pero poco a poco que se iban soltando y comienzan a mencionan como siempre han tenido que estar sujetas a cuidar a otras personas, pero no cuidarse a ellas mismas, a como a nivel histórico les han enseñado que la mujer es la que tiene esas funciones de cuidado con los demás sin importar que la mujer lo quiera, que el hecho de consolidar una relación o casarse casi siempre implicaba que la mujer dejaba sus gustos o preferencia en actividades porque ahora ese tiempo tenía que ser exclusivo para el hogar, también se analizaba como ellas ayudan a que estos patrones se sigan reproduciendo a través de la crianza de sus hijas, nietas, sobrinas y demás.

Ellas asumen que están inmersas en sus actividades diarias y en esa monotonía que no les permite hacer algo diferente, que muchas veces ni siquiera ellas se piensan haciendo algo que les guste donde no tenga que estar presente alguna obligación con su familia.

A manera de reflexión ellas mismas mencionan que ser buenas esposas y amas de casa no implica que necesariamente dejen su esencia, sus gustos, que es el momento en que ellas también tomen lo que merecen en el aquí y en el ahora.

Finalmente en este ejercicio se puede ver una acción problematizadora, donde yo me convierto en alguien que está apoyando y haciendo funciones de mediadora pero las que realmente están pensando en que eso que se volvió tan cotidiano no es normal, en que momento fue que permitieron que su vida solamente fuera su familia, así como hay otras que más renuentes y más sujetas a la convicción de que sin las mujeres el hogar no existiría estas son ellas, ellas mismas hacen ese diálogo entre todas, unas más renuentes y más sujetas a la convicción de que sin las mujeres el hogar no existiría.

Por otro lado, la jornada de belleza y cuidado se llevó a cabo en las instalaciones del

comedor, participaron 12 mujeres, la academia realizó manicure, corte de cabello, peinado y trenzas. Al mismo tiempo se estuvo realizando un conversatorio en cuanto a que pensaban las mujeres frente a realizar acciones que estuvieran basadas en el autocuidado. En primer lugar empezaron a mencionar estereotipos que existen frente a que una mujer con un hogar realice acciones de autocuidado, arreglarse ya sea en cuanto a maquillaje, manicure y similares, mencionaron que cuando se arreglaban más de lo normal las parejas hacían comentarios como: “es que quiere conseguir mozo o que”, “se va a ver con el otro”, “¿se va a arreglar para quedarse aquí en la casa?”, “para lavar, planchar y cocinar no necesita manicure ni nada de eso”, entre otros; cada mujer iba teniendo su espacio para contar sus historias, algunas como permanecen sin dedicarse ese tiempo así mismas, otras hablando de cómo se separaron a causa de esa asfixia que les causaba la pareja, otras haciéndose un compromiso a sí mismas de querer buscar ese espacio, entre ellas se cuestionaban el hecho de que las excusas que colocaban generalmente habían desaparecido en la jornada, ya que tuvieron que disponer de tiempo para realizarse todo lo que desearan.

A nivel personal me siento muy contenta de como termino esta actividad, ya que todas pudieron disfrutar de lo que ofrecía la academia, se sintieron diferentes, se daban cuenta que si era posible y esto las motivó a seguir haciendo cambios de este tipo, esto lo digo ya que después escuchaba comentarios como: “intentaré mantenerme las uñas bonitas”, “ay! doctora si ve como me veo de bonita”, entre otros.

En esta jornada se logró dar visibilidad a la desideologización, ya que varias mujeres presentes mencionaron como se soltaron del yugo de su pareja porque así lo quisieron, porque habían cosas que no estaban bien, por que recibían maltrato y ahora en sus relaciones ya sean afectivas, familiares o demás cuestionan que trato están recibiendo, y no reciben menos del trato que se merecen, que es un trato con igualdad, con tacto y sobretodo con mucho respeto.

Continuando con el cronograma se realiza la sensibilización frente a los roles de género, en este taller participaron 10 mujeres, inicié mencionando que los roles y estereotipos asignados tanto a los hombres como a las mujeres son patrones creados por la sociedad. Por lo cual esas asignaciones sociales generan desigualdad entre un género y el otro, y queda claro que deben ser transformadas, esto a partir de las acciones que realice cada persona.

Seguido a lo anterior empiezo a leer unas frases como lo son:

- Una de las principales características naturales de los hombres son la fuerza y la competitividad
- Por naturaleza el deseo sexual del hombre es algo que no se puede controlar
- En toda familia hay conflictos, por lo cual la violencia es inevitable
- La masculinidad se demuestra teniendo varias mujeres
- El hombre que obliga a su pareja a tener relaciones sexuales está cometiendo un delito
- El ejercicio de la paternidad puede combinar disciplina y autoridad con afecto

Luego de las frases les pido que escojan una y expresen si la consideran verdadera o falsa y el por qué. En cuanto a las respuestas de la primera frase expresaron que la consideraban falsa, ya que existen varios referentes tanto a nivel nacional como mundial de mujeres que son igual o tienen un mayor nivel de competitividad, en cuanto a la segunda frase se dieron respuestas controversiales, ya que por un lado expresaron que era una necesidad innata del hombre, que las mujeres debemos entenderlos ya que nosotras no pasamos por ese deseo tan intenso, pero por el otro lado expresaron que claro que sí que se podrían controlar ya que eran seres humanos y no “perros que se deben adiestrar para controlar sus instintos”.

En la tercera frase aluden que es falsa ya que se reconoce que a pesar de que Colombia es un país donde se encuentra tan presente la violencia, eso debería servir para transformar la forma en que se resuelven los conflictos, ya que se ha demostrado que el camino de la violencia solo lleva a la tragedia.

Asimismo en la cuarta frase responden que es falsa, dando a conocer que a través de los años han ido cambiando las cosas, que los hombres mayores tienen más tendencia a estos patrones, pero en el siglo XXI se ha demostrado que a nivel social no es algo que sea tan aceptado como antes.

En cuanto a la frase número cinco mencionan que es verdadero, también se ven reflejados ciertos estigmas de por ejemplo “si la mujer no accede no lo está complaciendo y si no lo complace la mujer lo complacerá otra”, a pesar de la presencia de estos estereotipos en algunas, se logra ver que si se tiene fuerte convicción en la mayoría que es algo que no está bien, no debería ser aceptado y si es un delito.

Por último, responden que es verdadera ya que la responsabilidad en la educación de los hijos es tanto de la madre como del padre, que ya no se debe permitir el rol del padre como algo lejano o como el que termina siendo “el papá chévere” porque no impone autoridad, ni límites.

Continuando con el taller realizó un actividad en la cual se colocan dos cartulinas, en un lado escribe una mujer ella que hace en el día, en su rutina y en el otro lado la misma mujer agrega que hace su esposo en su rutina. Se evidencia como en la parte de lo que hace la mujer se encuentran tareas de manera más presente como el cuidado de los niños, labores del hogar y la preparación de la alimentación, a pesar de que ella también trabaja.

Las otras mujeres hablan de que independientemente de que trabajen siempre terminan teniendo más carga en el hogar, en ese momento surge la palabra “ayuda”, algunas dicen que agradecen que sus parejas o hijos les ayuden en las labores, en ese momento se les cuestiona a través de preguntas como: ¿Sus parejas e hijos viven con ustedes?, ¿la “ayuda” que ellas dicen recibir se trata de realizar labores de limpiar cosas que ellos también ensuciaron o preparar alimentos que también son para su consumo?, al recibir un sí a las preguntas ellas

mismas se concientizan y reflexionan en torno a que no es ayuda es parte de realizar las labores que les corresponden ya que ellas cumplen un rol de madre y eso no incluye estar al servicio de las personas.

Se les plantea una nueva masculinidad, en la cual masculinidad se conforma por un conjunto de atributos, valores, funciones y conductas, que se suponen esenciales específicamente al varón en una cultura determinada. La sociedad impone a los hombres encarnar todo lo que se espera de ellos, pero en la práctica, todos los hombres son distintos. Unos pueden tener características que supuestamente son atribuidas exclusivamente a las mujeres (gran sensibilidad, poca fortaleza física, etc.) y lo mismo ocurre con algunas mujeres, quienes mantienen atributos supuestamente masculinos (gran fortaleza física, pocas expresiones sensibles, mayor agresividad etc.).

Para el cierre de la actividad propongo una especie de juego el cual pueden llevar a cabo en casa para hacer de manera más igualitaria los quehaceres del hogar. El juego tiene solamente un elemento, un dado, consiste en que un integrante lanza el dado, el número que salga corresponderá a alguna tarea, por ejemplo:

1 punto implica comprar la comida y encargarse de cocinar.

2 puntos implica tender las camas y lavar la loza.

3 puntos implica lavar y trapear el piso.

4 puntos implica lavar y doblar la ropa.

5 puntos cuidar los niños

6 puntos implica realizar alguna tarea que sea necesaria en el hogar.

El juego tiene la condición de que una persona no puede realizar la misma tarea tres días seguidos, se distribuyen las tareas del hogar entre todos los integrantes y por último serán asignadas con igualdad.

En taller de fortalecimiento del auto concepto, participaron alrededor de 8 mujeres, se

dio inicio a la actividad dando a conocer el objetivo, el cual es trabajar actitud y apreciación positiva de sí mismas. Se habla frente a que es la auto aceptación, se reconoce como la capacidad de reconocerse como una persona valiosa, digna de ser querida y respetada con sus cualidades y aspectos por mejorar. En sí el concepto que cada uno de nosotros tiene de sí misma, consiste en quién y qué pensamos que somos. Por ejemplo, soy capaz de salir de esta situación.

Adicionalmente también realizamos la flor de la autoestima y la idea de realizar esta flor es el autoconocimiento de cualidades positivas que ellas tienen, se les propone dibujar una flor con 5 o 6 pétalos, en cada una que escribieran una cualidad. También se les leía una lista de cualidades y se les pedía que reflexionara cuales estaban más presentes en ellas. Se les preguntó si fue fácil describir sus cualidades, a lo que la mayoría aluden que no es algo fácil poder reconocerse, ya que no es un ejercicio que se hace muy seguido, así que no está acostumbrado, pero que si se fortalece puede ser mucho más fácil.

A raíz de que la respuesta a nivel global frente a que no fue que fácil reconocerse les empiezo a proponer una serie de ejercicios que pueden realizar, como lo son:

- Mirarse en un espejo por unos minutos y empezar a hacerse preguntas como ¿qué pienso de sí misma?, ¿Me agrada como me veo?, ¿Me acepto tal y como soy?, ¿Qué me gustaría cambiar?, ¿Me siento bien con mi imagen?. Seguido a responder las pregunta piense en qué posibles soluciones puede realizar para cambiar aquellas cosas que no le gustan tanto y formas para reforzar aquello que sí le gusta. Y por último que se hablen a sí mismas, que se elogien, que piensen que valen mucho y que tienen muchas cualidades que pueden compartir con los demás.
- Realizarse una carta a sí mismas, es una carta dirigida al futuro, por ejemplo, en el día que cumplan años. Se pueden tomar en cuenta temas como sus intereses, dones, fortalezas, aspectos por mejorar, que desea haber hecho antes de esa fecha especial, hable

de sus sueños, etc.

- También se les señala como pueden identificar estrategias para ir mejorando la autoaceptación como lo es encontrarle sentido y propósito a su vida, que sea un proyecto de vida sano, que no afecte ninguna clase de estabilidad, también creer en las habilidades y aptitudes que tienen y por último confíe en sí misma, acepte los logros y fracasos. De igual manera se les invita a pensar en otras alternativas y que decidan en cuáles les gustaría trabajar.
- Del mismo modo se les propone la actividad de escucharse, esta actividad consiste en que ellas puedan buscar un lugar tranquilo, donde se puedan sentar en silencio y con plena tranquilidad con la disposición de concentrarse en estar ahí, el objetivo es escuchar, que le está diciendo a sí mismo: sobre sus habilidades, capacidades, sueños, deseos, fortalezas y logros. Y se les indican unas preguntas orientadoras como: ¿Que se sintió al tratar de escucharse a sí misma?, ¿Qué opinión tiene de sí mismo?, ¿Cuál es el auto concepto que tiene?, y por último defina algunos aspectos que le gustaría mejorar para tener un buen auto concepto.

Para finalizar el taller se realizó la actividad “las mujeres que quiero merecen”, se realiza con el objetivo de que ellas escriban lo que consideran que merecen. Las respuestas fueron muy favorables ya que escribieron cosas como: ser amadas, ser valoradas, respetadas, comprensión, relaciones sanas, admiración, ser felices, no ser violentadas, ser independientes, ser libres. Esta actividad fue grata ya que escuchaba expresiones como “son cosas que deberíamos tener claro en qué valor tenemos y estas actividades ayudan a ser conscientes de esas cosas que a veces olvidamos”, “que chévere la variedad de actividades que hay para conocernos a sí mismas y no olvidar la esencia que tenemos”.

En el taller en conjunto con la secretaria distrital de la mujer con la profesional Francy Inbachin, participaron 13 mujeres, se dio inicio dando una explicación de que es el enfoque

de género, de como se demuestra la violencia y les pide a las mujeres reflexionar en que momento llego la sumisión y el permitirle a las parejas que fueran quienes tomarán las decisiones por ellas. También se habla de cómo a nivel histórico se permitió que estas violencias hacia las mujeres se reprodujeran de generación en generación. Así mismo se toca el tema de dejar los estereotipos de que si las mujeres están casadas así se tienen que quedar, sabiendo que hoy en día separarse es más común de lo que se piensa, de cómo esas relaciones insanas se convierten en una muerte en vida, donde se dejan “sepultados” los sentimientos, emociones, individualidad, autonomía, entre otras.

Del mismo modo se presenta la rueda de poder y control en la cual se muestra qué tipos de violencias existen, como se muestran desde todos los ámbitos y acciones ejemplo de cómo se puede ver en el día a día. Así mismo se exponen los ciclos de la violencia y cómo estos impactan en que se continúe con la violencia. De igual manera exponemos qué factores son inhibitorios que hacen más difícil romper el ciclo de la violencia y una serie de factores impulsores, que ayudan a romperlo. También se presenta el violentómetro, cuales son las señales y comportamientos que pueden demostrar que una mujer se encuentra en riesgo.

Finalmente se dan las rutas y funciones de cada entidad dependiendo del caso como lo son: Comisaria de familia se expone que cumplen funciones legales con el fin de proteger y garantizar los derechos humanos de las víctimas de violencias al interior de las familias a través de imposición de medidas de protección o medidas de restablecimiento de derechos.

La policía nacional cuyo fin es el mantenimiento de las condiciones necesarias para el ejercicio de los derechos y libertades públicas y para asegurar que las y los habitantes convivan en paz. La fiscalía es una entidad de la rama judicial, que investiga los delitos y acusa a los presuntos infractores ante los juzgados y tribunales competentes. El ICBF se encarga de garantizar y restablecer los derechos de los niños, niñas y adolescentes víctimas de maltrato infantil y violencia sexual. La secretaría de salud de Bogotá la cual se encarga de garantizar

el ejercicio efectivo del derecho a la salud de toda la población. Igualmente se expone el conducto regular en cada entidad.

Además se dan a conocer las líneas como lo son:

- Una llamada de vida 3808400 en caso de violencia intrafamiliar.
- Línea de protección a niños, niñas y adolescentes 141 en caso de situación de maltrato contra NNA.
- Línea de la fiscalía 122 en caso de presentarse un delito de violencia intrafamiliar y sexual.
- No estás sola, mujeres que escuchan mujeres 018000112137 Si una mujer es víctima de violencias.
- El poder de ser escuchado línea 106 Si necesitas que te escuchen.

De igual manera se resolvieron dudas frente a qué conducto regular se puede llevar a casos específicos. Se les empodera en que son mujeres fuertes que no tienen por qué aguantar ninguna forma de maltrato, se les invita a informarse más en temas de género y ayudar a transformar de a pocos la sociedad.

Finalmente se da el espacio de reflexión y saber ellas que se llevan del taller, mencionan que se dan cuenta con cada taller que se realiza comprenden que deben valorarse más, que si ellas se respetan y se cuidan los demás también deben hacerlo, que son su persona más importante y por ende deben quererse con todo el amor que se tiene, también referían a que aprenden a qué se debe hablar lo que sucede en casa y a las cosas que suceden se les debe decir por su nombre, que tienen la decisión en sus manos y si dicen que no es no y no deben ser permisivas a realizar acciones que no les gustan porque se sientan presionadas a que es su pareja o por que se sientan en la obligación de hacerlo.

Agradecen este tipo de talleres ya que ayudan a identificar la violencia, a aprender qué derechos se tienen y donde pueden acudir en caso de que alguno de estos se vulnere. Una

frase que me gustó mucho que mencionaron fue “cualquier comportamiento que haga sentir mal y no conforme conmigo misma es maltrato y no lo permito”, también mencionan la importancia del amor propio y que debe ir de la mano de dejar el miedo a un lado.

Esta actividad fue muy satisfactoria en primer lugar por la profesional que realizó el acompañamiento, considero que trabajamos muy bien juntas, aprendí varias cosas de ella, todo fluyó muy bien, también fue muy satisfactorio a causa del grupo de mujeres ya que todas siempre aportan a través de sus historias, de su experiencia, cada comentario es con mucho tacto y cariño con las demás mujeres, ellas son las que finalmente terminan construyendo el espacio y darme cuenta que realizan el proceso de concientizarse en cada taller, que colocan todo de sí mismas para internalizar el conocimiento que se les brinda luchando al mismo tiempo con todo lo que la sociedad les dice, junto con lo que viven a diario es algo muy especial y un aporte muy valioso que ellas hacen.

En cuanto a la actividad de cierre tenía planificado realizar “un árbol del futuro”, en el cual las raíces simbolizan el pasado, los aprendizajes previos que traían y la experiencia en sus vidas; el tronco simbolizan el presente, aquellos aprendizajes que se desarrollaron a través de la intervención y asimismo qué saberes se desaprendieron y cómo esto ha influenciado en sus vidas, por último las hojas representan el futuro, ellas que mujeres quieren ser en el futuro y buscan transformar. Los resultados de este último taller no alcanzan a ser presentados ya que se da el cierre de la sistematización una sesión antes del cierre.

6. Análisis crítico de la práctica

Para el inicio de este apartado me gustaría mencionar las técnicas que se usaron a nivel metodológico en la práctica I, realice un diagnóstico de necesidades basándose en un cuestionario sociodemográfico de este rescato información importante como el hecho que ninguna reportaba tener un tiempo o espacio para sí mismas y esto se daba a causa de la distribución de tareas de manera desigual y el estereotipo de que si se consolida un hogar con una pareja el tiempo tiene que ser dedicado a esas labores del hogar. Esto habla de un contexto naturalizado de una sociedad patriarcal que hace que sean tan estáticos los roles de género, seguido a lo anterior entra el cuestionamiento de lo que cuesta el trabajo y el cuidado no remunerado.

También se utilizó la herramienta de la entrevista semiestructurada, en esta se logra ver de manera global los estereotipos que se encuentran fuertemente arraigados en cuanto a que la mujer es la cabeza del hogar, pero detrás de esto se esconde que la parte masculina no sume de manera igualitaria las responsabilidades del hogar.

Del mismo modo utilice la técnica de grupos focales aquí pude notar el nivel de empoderamiento y autoestima en el que se encontraban en las participantes, adicionalmente se puede ver cómo les atribuyen y se les demanda los roles de género tradicionales. Se logra ver como ellas mismas reciben y le dan gran importancia a las críticas que les da la sociedad cuando algún comportamiento no está enlazado con “lo que deberían hacer o ser”, esto puede verse fundamentado principalmente en el dominio perpetuado del patriarcado y las imposiciones que se han dado a través de los años.

A partir de lo encontrado en el diagnóstico de necesidades se planifica una serie de estrategias para la aplicación de la intervención con el fin de buscar el desarrollo de las potencialidades de las mujeres. La intervención se basó en mecanismos participativos donde ellas

vivieran el proceso apropiándose, aprendiendo y tomando decisiones conjuntas para la transformación del conocimiento y así de su realidad.

Considere hacerlo de esta manera ya que es una estrategia más dinámica, participativa con una postura horizontal, donde la construcción de conocimiento se da en los dos sentidos. En el proceso en todo momento se valoran todos los puntos de vista, así mismo entre todas llegamos a consensos y aprender a negociar de la mejor manera, más aún en que cada una de nosotras pudiera aportar en las discusiones y en la toma de decisiones.

Dentro de los resultados a partir de los talleres participativos se encuentra que al crear una atmósfera de negociación donde ellas pueden deliberar, cuestionarse, reflexionar, de esta manera ellas mismas pensaban en que tenían para darle a las demás y así mismo que podían recibir de ellas para la creación de nuevo conocimiento y perspectivas, del mismo modo las participantes intervienen en el proceso y en cada actividad se motivaban y apropian nuevos conceptos, actitudes que fueran importantes para cada sesión.

En cuanto a las articulaciones, las herramientas tuvieron de base metodologías de gestión social del conocimiento, a partir de diferentes instituciones, que tienen la convicción de querer generar un cambio, haciendo una estimulación y promoción del aprendizaje y no solo es transmisión de la información, sino que se construye conocimiento, a través de transformación de los saberes preexistentes referentes a la violencia de género, esto gracias a poder generar espacios que posibiliten el diálogo de saberes frente a temas que a nivel histórico no han recibido la importancia que debería y más cuando son temas referentes a cambiar las dinámicas en que las mujeres son vulneradas simplemente por haber nacido biológicamente diferentes a los hombres.

Aspectos importantes que también se incluyeron dentro de las metodologías fueron crear como base principal la confianza como mecanismo, en esa reciprocidad social generalizada y mutua, esto con fin de que surja la cooperación colectiva que aporta gran valor a la

hora de la intervención. Adicionalmente la creación de normas que permitieran regular el espacio para que todas se sientan cómodas, escuchadas, en sí en un lugar seguro se buscó que fueran normas flexibles y cotidianas acordadas por todas. Finalmente me gustaría mencionar la importancia que tiene la red que se construyó en la escuela de mujeres donde se presenta un canal natural de confianza, que se da de manera horizontal donde se prioriza la flexibilidad, la afectividad y la crítica constructiva, esto con el fin de construir, expandir y regenerar el tejido social.

Referente a las acciones de mejora podría mencionar el poder tener un espacio específico, donde se pueda apropiarse el espacio, por ejemplo poder añadir las piezas creativas que se construyan en cada taller, así mismo contar con insumos que contribuyen a mejorar la experiencia, también se podría mejorar la organización del tiempo, poder gestionar un tiempo específico cada semana, ya que los talleres se adecuaban a los tiempos disponibles del espacio y de las mujeres. También considero como oportunidad de mejora el poder realizar un trabajo más amplio que se dé, de manera interdisciplinaria para tener diferentes visiones en otras ramas.

Por otro lado los resultados son útiles y pertinentes para la fundación ya que es un espacio nuevo que ayuda a visibilizar qué necesidades pueden llegar a tener las participantes, es un espacio al que acuden, se motivan, participan y tienen la intención de continuarlo. También ayuda a la fundación a prestar una mayor atención y dar un mejor acompañamiento desde el comedor, que llegue a ser una atención integral y se explore qué más necesidades hay en la comunidad que están ocultas y necesitan esa visibilidad. Del mismo modo fue útil para las mujeres ya que claramente están haciendo una transformación en convertirse en mujeres que le dicen no a cualquier tipo de violencia o maltrato, que crean estrategias para distribuir las labores del hogar o cuidado, que están seguras del valor que tienen, que son mujeres

líderes, críticas, que alzan su voz cuando algo no les parece, que sus relaciones ya no son relaciones de poder donde quedan subyugadas.

Todo lo anterior yendo en contra de los modelos tradicionales de aprendizaje que imponen que se debe aprender y cómo se debe aprender, proponiéndoles algo diferente a estas mujeres, donde son completamente libres y respetadas dentro de un espacio seguro de adquisición de aprendizaje.

Fue un ejercicio en el cual ellas mismas a través de todas las actividades que realizaba se dotaban de poder y siento que este tipo de acciones ayudan a ampliar el marco de justicia y de igualdades sociales, siento que instruir es una forma de dotarlas de poder y considero que este objetivo si se cumple y es algo muy gratificante para mi como profesional en desarrollo. También considero que fue un proceso de cambio social que ayuda poco a poco a combatir el dominio social y la desigualdad hacia el género femenino que ha estado presente a nivel histórico.

7. Análisis reflexivo de mi práctica.

Para el inicio del análisis reflexivo de mi rol como profesional en formación me gustaría mencionar que esta experiencia ha sido muy gratificante, ya que me pude explorar a nivel profesional, pero debo admitir que para lograrlo fue un proceso duro, por ejemplo en un inicio varias de mis habilidades no se adaptaban del todo al contexto, asimismo en las reuniones que hacía para realizar el diagnóstico y de por sí el acompañamiento que se hacía como mis funciones de practicante, la población casi no asistía, me tocaba buscar otras formas como por ejemplo hacer las actividades en el espacio que tenían destinado para ir al comedor, y se presentaba mucho el fenómeno del “no tengo mucho tiempo”, “tengo afán”, “mejor asisto otro día”, al mismo tiempo se presentaba la cuestión en cuanto a que se sentían atrapados en la actividad y no participaban ni prestaban atención, para mí era difícil porque mi personalidad no es que sea tan extrovertida y quería que me vieran como un igual, me respetaran pero al mismo tiempo participaran, esto se pudo lograr pero a pocos, teniendo una comunicación más asertiva con ellos, debo aceptar que también influyó en que vieran mi carácter, vieran que preparaba y planificaba cada actividad, que hacía que podía dar la palabra, que no solo me plantaba desde el punto de “yo tengo tal educación y vengo a educarlos”, sino que en cada espacio que fuera posible recalca que cada conocimiento era importante y que ellos entendieron que su voz y la de los demás era escuchada y apreciada en todo momento.

Todo se volvió más dinámico cuando pasó algún tiempo y el carácter de mis actuaciones fue más de mediadora que demuestra habilidades de empatía, que escucha no solo para responder, sino para lograr entender lo que la otra persona quiere dar a comunicar, dejando atrás la figura tradicional de poder que desea imponía, esto se fue dando a medida que tenía el contacto, acercamiento, adaptación y familiarización con ellos.

De igual manera también contribuyó a esto el ir afianzando conceptos, metodologías,

teorías, entre otros, ya que desde la academia se brindan conocimiento y herramientas importantes, pero también se debe reconocer que la adquisición de conocimiento es un proceso continuo que nunca termina.

Considero que el aprender a ser prudente se convierte en una gran cualidad ya que al estar trabajando con tantas personas, características, personalidades y temperamentos hay que aprender a cómo dirigirse a ellos tanto a nivel grupal como individual, y esto no implica dejar de decir las cosas, dejar de llamar la atención, sino saber cuál es el momento y el lugar para poder hacer una sugerencia, para hacer una invitación, un comentario o incluso muchas veces dar una voz de aliento cuando es necesaria.

También considero importante la flexibilidad que se adquiere, ya que muchas veces se planifican y se estructuran los talleres o actividades, pero hay que estar dispuesto a que surja alguna situación anómala, pero en esos momentos es donde se debe buscar de manera rápida una solución que sea eficaz y acorde. Asimismo la adaptación ya que los participantes tienen cierto aprendizaje, historia y condiciones, y al analizar todo esto es que se logra comprender la visión que tienen y la forma en cómo llevan sus vidas.

Algo que considero importante rescatar es el control emocional porque no es fácil que en ocasiones te digan que no, que haya comentarios que no sean constructivos y se hagan de mala manera, que no haya disposición o alguna situación que afecte la tranquilidad que se tiene en ese momento, pero en esos momentos se plantea un reto importante como profesional en levantar la cara y con toda la tranquilidad dar una respuesta que ayude a la resolución del conflicto y no que lo convierta en algo más grande.

A nivel personal pienso que me gusto construir conocimiento con ellas fue una experiencia muy enriquecedor , me gustaba planificar las actividades, que fueran momentos de escucha, libres, flexibles, donde ellas me contaban diversas situaciones de sus vidas y ver cómo quieren cambiar diferentes circunstancias y aprendizajes que han tenido gracias al trabajo que

se ha efectuado y eso es gracias al rol que otorga la psicología comunitaria, el poder y el alcance que tiene en estos espacios y la atención tan integral que puede llegar a tener.

Así mismo considero que ejercí mi rol de forma consciente y de buena manera, cumpliendo con mi misión, aportando habilidades y competencias necesarias para la labor de psicólogo comunitario, esto lo puedo corroborar con Montero (2004) cuando menciona que las condiciones necesarias con las que debe contar el psicólogo comunitario son en primer lugar el respeto y reconocimiento por el otro. Así con la sensibilidad social por aquellas necesidades que tienen las personas que se encuentran en la comunidad, de igual manera siento que logré comprender que el conocimiento es bidireccional y que siempre van a haber cosas o situaciones en las que como profesional y ser humano se puede llegar a obtener mayor conocimiento.

También la importancia de escuchar y asimismo de ser escuchado, por qué el conocimiento es valioso en cualquier ser humano. Todo esto termina siendo necesario para lograr ser un agente que ayude a la transformación de condiciones sociales que se dan de forma desigual. Finalmente como diría Jung (agregar año) "Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana."

8. Devolución

La primera parte del producto que se entrega a la fundación Celestin Freinet es el presente documento ya que desde la fundación les parece acordé tener esta sistematización por qué puede contribuir a la continuación de la escuela de mujeres y adicionalmente puede funcionar como estrategia evaluativa de los próximos practicantes, ya que al ser el comedor un lugar de práctica relativamente nuevo se pretende continuar con la sistematización de experiencias que hace parte tanto del proceso formativo de los profesionales en desarrollo como de los avances de la misma comunidad, por ende se considera de gran valor la conservación de este documento en la fundación.

La segunda parte del producto de devolución es una cartilla que tiene el objetivo de ser dinámica, flexible y fácil de comprender, esto para poder generar una devolución a las mujeres participantes y se busca que a partir de dicha cartilla sea de utilidad para la continuidad de la escuela de mujeres cuando yo ya no me encuentre.

9. Bibliografía:

- Baro, I. (1985, diciembre). La desideologización como aporte de la psicología social al desarrollo de la democracia en Latinoamérica. *Boletín de la Avepso*, 8(3), 101–108.
- Bogantes, J. (2008, 4 diciembre). VIOLENCIA DOMÉSTICA. *Medicina Legal de Costa Rica*, 25(2). <https://www.scielo.sa.cr/pdf/mlcr/v25n2/3739.pdf>
- DANE. 2020. MUJERES Y HOMBRES: BRECHAS DE GÉNERO EN COLOMBIA. P.p 1-246. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/publicaciones/mujeres-y-hombre-brechas-de-genero-colombia-informe.pdf>
- De la Peña, E. (2008, 8 febrero). *Fórmulas para la igualdad* [Diapositivas]. <http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/pdf/CUAD5horiz.pdf>. <http://www.fundacionmujeres.es/maletincoeducacion/pdf/CUAD5horiz.pdf>
- Facio, A., & Fries, L. (2005). Feminismo, género y patriarcado. *Revista sobre enseñanza del derecho de Buenos Aires*, 3(6). http://www.derecho.uba.ar/publicaciones/rev_academia/revistas/06/feminismo-genero-y-patriarcado.pdf
- Facio, A. 2013. What is Patriarchy?. <http://learnwhr.org/wp-content/uploads/D-Facio-What-is-Patriarchy.pdf>
- Guajardo, J., Rivera, M., Molina, A & Pérez, L. 2020. Autopercepción Motivante. Pp. 1-17. https://www.researchgate.net/publication/344353209_Autopercepcion_Motivante
- Lancheros, D. 2002. Diagnóstico Psicosocial de y con comunidades afectadas por violencia sociopolítica. Corporación AVRE. Pp.1-44. <http://corporacionavre.org/wp-content/uploads/2017/01/MAP1.pdf>
- López, I. 2007. *El enfoque de género en la intervención social*. Cruz roja. Pp. 1-115 https://xerone.webs.uvigo.es/profesorado/carmen_verde/manual.pdf

- Mejía, C. (2015). Sexo y género. Diferencias e implicaciones para la conformación de los mandatos culturales de los sujetos sexuados. En *Cultura, política y sociedad Una visión calidoscópica y multidisciplinar* (1.ª ed., Vol. 1, pp. 235–263). Consejo Editorial. <https://www.aacademica.org/carlos.mejia.reyes/12.pdf>
- Montero M. 1984. La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos. Revista Latinoamericana de Psicología. Pp.1-15. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80516303.pdf>
- Navarro, M. 2019. Autoconocimiento y autoestima. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Pp. 1-9. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
- Observatorio de salud de Bogotá-SaluData. 2020. Violencia Intrafamiliar en Bogotá D.C. <https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/salud-mental/tasaviolenciaintrafamiliar/>
- Organización Internacional del Trabajo. (2013, 9 septiembre). *¿Qué son los roles de género?* <https://www.oitinterfor.org/p%C3%A1gina-libro/%C2%BFqu%C3%A9-son-roles-g%C3%A9nero>
- Oxfam. (2020, febrero). *Tiempo para el cuidado El trabajo de cuidados y la crisis global de desigualdad* (N.º 978–1-78748-545-7). Oxfam GB. <https://doi.org/10.21201/2020.5419>
<https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/620928/bp-time-to-care-inequality-200120-es.pdf>
- Pérez, A., Cantera, L., & Pereira, J. (2017, 31 mayo). Gender-Based Violence, Coping Strategies and Perceived Social Support. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 7(1). <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pcs/v7n1/1688-7026-pcs-7-01-00098.pdf>

Romero, K. & Forero, T. (2018, 16 noviembre). *Cartilla GÉNERO* [Diapositivas]. <https://www.min-justicia.gov.co/programas-co/conexion-justicia/Documents/caja-herramientas-genero/Cartilla%20G%C3%A9nero%20final.pdf>

Secretaria de la mujer. (2021, 30 marzo). *¿Qué pasó con las mujeres en Bogotá durante el primer año de pandemia?* Secretaria distrital de la mujer. [https://www.sdmujer.gov.co/noticias/informe-OMEG-mujeres-en-bogota-en-los-primeros-12-meses-de-pandemia #:~:text=Datos%20informe,han%20sido%20tipificados%20como%20feminicidiohttp://omeg.sdmujer.gov.co/phocadownload/2021/infografias/Info-Mujes-Panorama-Violencias.pdf](https://www.sdmujer.gov.co/noticias/informe-OMEG-mujeres-en-bogota-en-los-primeros-12-meses-de-pandemia#:~:text=Datos%20informe,han%20sido%20tipificados%20como%20feminicidiohttp://omeg.sdmujer.gov.co/phocadownload/2021/infografias/Info-Mujes-Panorama-Violencias.pdf)

Valera, N. (2008). *Feminismo para principiantes* (1.ª ed.). Ediciones B, S. A. <https://kolectivoporo.cl/wp-content/uploads/2015/11/Varela-Nuria-Feminismo-Para-Principiantes.pdf>

Veeduría distrital. 2019. Ficha Local Suba Agosto 2019. Pp. 1-2.

<https://www.veeduriadistrital.gov.co/sites/default/files/files/Ficha%20Local%20Suba.pdf>

Villadiego, K. & Diaz T. 2019. SUPERACIÓN PERSONAL EN ADOLESCENTES DESDE LA EDUCABILIDAD Y LA ENSEÑABILIDAD EN ESCENARIOS PEDAGÓGICOS RURALES. Revista Palobra. Vol 19. Pp. 1-17. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7461156.pdf>