

“SIN MIEDO AL MIEDO”

**HABILIDADES EMOCIONALES EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA
INTRAFAMILIAR**

PRESENTADO POR:

LIZETH DAYANA MONEDERO VÉLEZ

JENIFFER RODRÍGUEZ LLANOS

Psicología, Corporación Universitaria Minuto de Dios

TUTORA:

JULIANA VÁSQUEZ MOSQUERA

Psicóloga – magister en educación

MAYO DE 2021

“SIN MIEDO AL MIEDO”

**HABILIDADES EMOCIONALES EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA
INTRAFAMILIAR**

PRESENTADO POR:

LIZETH DAYANA MONEDERO VÉLEZ

JENIFFER RODRÍGUEZ LLANOS

TUTORA:

JULIANA VÁSQUEZ MOSQUERA

Psicóloga – magister en educación

UNIDAD ACADÉMICA: CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PROGRAMA: PSICOLOGÍA

GUADALAJARA DE BUGA, COLOMBIA

MAYO DE 2021

AGRADECIMIENTOS

A la primer persona que quiero agradecer es a Dios por habernos bendecido con sabiduría, inteligencia, amor y fortaleza, para culminar esta carrera profesional con éxito; a mis padres por haber hecho parte de mi proceso y por su apoyo incondicional; a todos los docentes muchas gracias por su ayuda, por su paciencia y sus conocimientos, sin ustedes no hubiese sido posible realizar este proyecto, finalmente, gracias a todo el equipo de Comisaria de Familia de Ginebra Valle, por todo el amor, la paciencia y el conocimiento que nos brindaron para nuestro crecimiento profesional y personal y a mi compañera y amiga Jeniffer Rodríguez Llanos, gracias por compartir tus conocimientos y tu sabiduría conmigo.

Lizeth Dayana

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer y dedicar

A Dios por haberme acompañado a lo largo de mi carrera, haberme guiado a lo largo de mi vida, por ser mi apoyo, mi luz y mi camino; por haberme dado la fortaleza para seguir adelante en aquellos momentos difíciles y brindarme una vida llena de aprendizajes experiencias y sobre todo de paz.

Le agradezco con todo mi amor a mi esposo Alexander tu apoyo y ánimo ha sido fundamental, has estado conmigo incluso en los momentos más difíciles, has sido mi estímulo para poder continuar con mis metas y estudios profesionales, juntos hemos logrado grandes cosas. A mi familia por su apoyo, enseñanzas y amor que me han ayudado a crecer como persona y como estudiante, a mi abuela porque por su apoyo pude concluir esta carrera. Y a mí linda amiga Lizeth Dayana, por brindarme su sincera amistad, estar conmigo en mis tristezas y alegrías, Dios permita fortalecer y que perdure nuestra amistad.

Jeniffer

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|-----------|
| Resumen | 9 |
| Palabras Clave | 10 |
| Introducción | 11 |
| Descripción General..... | 13 |
| Descripción Del Contexto | 13 |
| Descripción De Participantes | 14 |
| Tema U Objeto De Estudio | 15 |
| Justificación..... | 16 |
| Objetivos..... | 18 |
| Objetivo General..... | 18 |
| Objetivos Específicos..... | 18 |
| Contexto Teórico-Conceptual | 19 |
| Diseño Metodológico..... | 25 |
| Cronograma De Actividades | 26 |
| Producto O Insumos De La Experiencia. | 31 |
| Diseño Y Ruta Metodológica..... | 31 |
| Recuperación Del Proceso Vivido: Análisis Del Proceso De Práctica A Sistematizar Reconstrucción De La Historia | 34 |
| Reflexiones De Fondo | 52 |
| Análisis Y Síntesis | 52 |
| Interpretación Crítica | 54 |
| Aprendizaje De La Experiencia | 56 |
| Conclusiones Y Recomendaciones | 56 |
| Estrategias Para La Socialización De La Experiencia: Productos De Comunicación..... | 59 |
| Referencias Bibliográficas..... | 60 |
| Anexos..... | 66 |

RESUMEN

La violencia intrafamiliar como problema multicausal, se determina por diversos factores, ya sean individuales (biológicos, fisiológicos), familiares (creencias- experiencias), sociales y políticos (nivel educación, situación laboral, socioeconómico). Es por esto que esta sistematización tiene como objetivo desarrollar una intervención psicosocial grupal a mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar por medio de talleres de crecimiento personal, donde identifican los tipos de violencia, las dependencias emocionales, el impacto que estas vivencia pueden generar en la salud psicosocial, y de esta manera reconocer sus emociones, autorregularse y desarrollar habilidades de afrontamiento básicas para mejorar la comunicación inter e intrapersonal.

Para la recolección de información y el desarrollo de la intervención, se trabajó con 3 mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar de la comisaria de familia de Ginebra Valle, las cuales siguen asistiendo al taller, en este se explica claramente cada una de las sesiones y la importancia de intervenir en cada uno de los procesos, la cual consta de siguientes metodologías como la Psicoeducación, con el que se busca que las mujeres conozcan la naturaleza de su problema, tome conciencia de la violencia, promoviendo la autonomía, aumentar su seguridad, el empoderamiento y la reintegración social; también modulación emocional-afectiva, procesamiento emocional y adaptación para fomentar la independencia emocional y prácticas de relajación, actividades que no se han terminado debido a la presura de la entrega de la sistematización, pero que se sigue efectuando.

PALABRAS CLAVE

Gestión emocional, mujeres, Víctimas de violencia intrafamiliar, autoestima.

INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta a continuación consiste en el desarrollo de un proyecto de intervención psicosocial con mujeres víctimas de violencia de intrafamiliar, que tiene como origen la realización del periodo de prácticas de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, de Buga Valle, durante el curso 2020-2 y 2021-1. Dichas prácticas se han realizado en la comisaría de familia de Ginebra Valle, durante 29 semanas comprendidas entre los meses de agosto hasta noviembre del 2020, y febrero hasta junio del 2021, este espacio, nos ha permitido cooperar en la atención a las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar del municipio, en situación de vulnerabilidad social. Durante el periodo de prácticas se ha conocido las necesidades e inquietudes, además de constatar la presencia de ciertos factores comunes entre ellas, como son la sensación de fracaso respecto a su plan de vida/familia, un fuerte sentimiento de inseguridad, miedos, sensación de inferioridad y baja autoestima.

A su vez, algunos autores como Damasio y Lange, son quienes indican que las emociones negativas como el miedo, la tristeza, la ira y el asco son estados emocionales que cuando son intensos y habituales, afectan negativamente la psique y la calidad de vida de las personas, lo anterior demuestra que la mujer en condición de víctima de maltrato intrafamiliar, puede padecer aumento de inseguridad, dificultad de establecer o mantener relaciones afectivas, disminución progresiva de su autoestima, e incluso puede llegar a causar la muerte. Por consiguiente con esta sistematización y los grandes aportes que hace la teoría de Goleman sobre la Inteligencia Emocional y la importancia de adquirir habilidades para comprender y manejar emociones y sentimientos propios, se aspira atender algunas de estas necesidades a través de una intervención psicosocial grupal con las mujeres, denominada “SIN MIEDO AL MIEDO”, con el fin de gestionar emociones, aumentar la autoestima, la seguridad en sí mismas, desarrollar habilidades

comunicativas con su familia (hijos), técnicas de búsqueda de empleo que establezcan redes de apoyo social, etc; también se pretende capacitarlas en la adquisición de habilidades emocionales, empoderarlas y llevarlas a que tomen el control de sus vidas, superar las consecuencias y desarrollar una vida plena, mediante la superación de los estragos originados por la violencia vivida.

DESCRIPCIÓN GENERAL

Descripción del Contexto

La comisaria de familia como una de las entidades administrativas fundamentales en el municipio de Ginebra valle del Cauca, está ubicada en la Carrera 1 No 5-32.

Está compuesta según el artículo 84 de la Ley 1098 de 2006; decreto 4840 de 2007, artículo 2, parágrafo 1; (jurídico, 2019); consta de una oficina para un abogado quien asume la función de Comisario de Familia, otra oficina para el equipo psicosocial integrada por un psicólogo y sus auxiliares quienes son practicantes de psicología, y tiene otro espacio para un trabajador social y un secretario.

Esta entidad tiene la misión de prevenir, garantizar, restablecer y reparar los derechos de los miembros de la familia por situaciones de violencia intrafamiliar y las establecidas por la ley 1098 del 2006, con el firme propósito institucional de brindar las herramientas legales y psicosociales para un mejor vivir de la comunidad; de igual manera la visión, es consolidar la comisaría de familia municipal como la primera oficina en brindar herramientas de apoyo a los niños, niñas, adolescentes y familia de la población ginebrina. Ahora bien, la comisaria tiene un gran objetivo por el que día a día se trabaja para lograrlo, generar ambientes oportunos de reflexión, orientación y conciliación, en los que se garanticen los derechos de todos los miembros de la familia, sean reconocidos y respetados, facilitando una convivencia armónica, pacífica y de respeto entre ellos, mediante una atención integral a la familia como eje fundamental de la sociedad a través de la intervención de profesionales idóneos, no solo en el área jurídica si no también psicosocial.

De acuerdo con lo anterior, se decidió iniciar una intervención grupal con mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar, se tendrán en cuenta los casos registrados en la

comisaria de familia; por lo tanto, con esta sistematización se pretende minimizar las emociones negativas y brindar una orientación para que puedan autorregular sus emociones y puedan llevar una vida plena, ya que la violencia contra la mujer atenta contra sus derechos causándoles daño físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial, y presentan factores comunes, como son la sensación de fracaso respecto a su plan de vida, sentimientos de inseguridad, inferioridad, muy baja autoestima, dependencia emocional etc.

Descripción de Participantes

Para la intervención psicosocial grupal denominada “SIN MIEDO AL MIEDO” participarán 3 Mujeres en condición de víctimas de violencia Intrafamiliar, quienes manifestaron sus denuncias ante la comisaria de familia de Ginebra Valle por maltrato físico, verbal y/o psicológico por parte de su pareja o de su ex pareja sentimental, hijos o algún otro miembro de su núcleo familiar; dichas mujeres expresan malestares emocionales que les impide tener un buen desenvolvimiento en su vida personal, familiar, social y laboral.

Esta población femenina con edades entre los 20 y 50 años de edad, las cuales pertenecen a un nivel socioeconómico bajo que comprende estratos de 1 y 2 las cuales residen en diferentes corregimientos como, La Floresta, Costa Rica, Puente Rojo y en el casco urbano del municipio de Ginebra; es de resaltar que la mayoría de las mujeres que están en condición de víctimas de maltrato intrafamiliar son separadas con hijos o, siguen con su pareja ya que, algunas de estas mujeres son dependientes económicamente y/o emocionalmente de sus presuntos agresores, además, su nivel de formación académico solamente llegan hasta primaria en la mayoría de los casos y en muy pocos casos cuentan con estudios de secundaria, limitadas mentalmente y con la firme convicción de no poder seguir adelante por sus propios medios.

Finalmente, el rol de estas mujeres dentro de esta sistematización es participar de las actividades propuestas por las psicólogas en formación, en los talleres grupales e individuales, donde se implementaran diferentes técnicas y herramientas que le permitan gestionar sus emociones y autorregularse, mejorar los estados de ánimo, autoestima, sanación emocional, descubrir limitaciones, debilidades y fortalezas, desarrollar habilidades, cualidades y potencialidades. Así pues, se espera contribuir en el desarrollo de una red social por parte de las mujeres beneficiarias en un programa de tratamiento, facilitando así a las mujeres establecer lazos con otras mujeres que han vivido la misma situación, y que de una u otra manera puedan superar las consecuencias de la violencia y prevenir posibles situaciones futuras del maltrato.

Tema u Objeto de Estudio

La sistematización sobre mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, es una de las problemáticas presentadas en la Comisaria de Familia Ginebra Valle del Cauca, por lo tanto, el eje principal de la sistematización, es aprender a gestionar las emociones, a partir del desarrollo de habilidades emocionales en cada una de las mujeres participantes, mediante talleres grupales de intervención psicosocial para identificar las emociones negativas que se generan en un momento determinado de violencia; que causan estas emociones? y también de identificar que causan estos episodios de violencia; con el fin de desarrollar el autoconocimiento y la autorregulación emocional en las Mujeres VIF.

Así pues, se hace importante abordar a estas mujeres no solo en la identificación de sus emociones negativas, sino también respecto de la autogestión de sus emociones; como esto reduce el impacto que se genera en su salud mental y como ayudar a mitigar los episodios de violencia ocurridas dentro del núcleo familiar

JUSTIFICACIÓN

En Colombia se ha experimentado una creciente de violencia en el campo domestico lo que presenta una violación a los derechos humanos, el estudio publicado en 2013 por la Organización Mundial de la Salud (OMS, citado en García-Moreno et al., 2013) revela que la violencia de pareja es el tipo más común de violencia contra la mujer, ya que afecta al 30% de las mujeres en todo el mundo. Se indica también que el 38% del número total de homicidios femeninos se debe a la violencia conyugal, y en América, el 29.8% de las mujeres han sido víctimas de violencia física y/o sexual ejercida por parte de su pareja.

Las consecuencias de la violencia en la pareja recaen sobre las mujeres, generando daños significativos en su integridad. Así, en un estudio longitudinal con 375 mujeres, Watkins y colaboradores (2014) encontraron que tanto las agresiones físicas como psicológicas por parte de la pareja generan un impacto negativo en la salud física y mental de las mujeres, destacándose síntomas ansiosos, somáticos, depresivos y son más propensas a tener problemas con el abuso del alcohol.

Por otro lado, es importante agregar que, en el Municipio de Ginebra Valle del Cauca, la Comisaria de Familia está conformada por un equipo multidisciplinar de profesionales (psicólogos, trabajadores sociales y un abogado), cuyo objetivo es garantizar los derechos de los niños, niñas, adolescentes, mujeres y adultos mayores que estén en vulneración; esta entidad previene, garantiza, restablece y repara los derechos de los miembros de la familia por situaciones de violencia intrafamiliar, prestando servicios de información, orientación, asesoramiento, derivación y reinserción social entre otros. Esta atención se organiza a través de una distribución geográfica que delimita varias zonas urbanas y rurales como Costa Rica, La Floresta, Puente Rojo y demás veredas de la zona montañosa. Este servicio atiende a las

mujeres del municipio y sus alrededores, con el firme propósito institucional de brindar las herramientas legales y psicosociales para un mejor vivir de la comunidad con el fin de consolidar la Comisaría de Familia Municipal como la primera oficina en brindar herramientas de apoyo. Ante las consecuencias resultantes de la violencia contra la mujer, se considera este asunto como un problema social y de salud pública, que abre espacio para el desarrollo de estrategias de prevención y atención a la salud mental, garantía de los derechos humanos y de seguridad de las mujeres del municipio. Por lo tanto, la población con la que se va a trabajar son mujeres que residen en el municipio de Ginebra y sus corregimientos quienes han denunciado en la Comisaria de Familia ser víctimas de violencia intrafamiliar, este es el requisito que se debe cumplir para participar en la intervención. El principal gran reto, es el de conseguir inicialmente su aceptación a participar en este programa, ya que muchas de estas mujeres suelen ser reacias a compartir sus experiencias negativas y sus historias de vida en público y con personas desconocidas. El segundo reto es lograr motivarlas a continuar en el proceso una vez se haya iniciado y puedan entender la importancia de este para su salud mental y sus vidas.

Teniendo en cuenta lo anterior, surge la iniciativa de implementar un programa de intervención psicosocial grupal denominado “SIN MIEDO AL MIEDO” ya que como sabemos dónde hay miedo hay infelicidad, dolor, conflicto, celos, falta de libertad y violencia; factores comunes que se encuentran en las mujeres en condición de víctimas de maltrato intrafamiliar; el miedo como un espectro emocional, genera también sensación de fracaso a su plan de vida/familia, un fuerte sentimiento de inseguridad y baja autoestima. Por ello, lo que se pretende con esta intervención es trabajar en el fortalecimiento de la autoestima, seguridad, desarrollar habilidades emocionales y relaciones interpersonales, recuperar el control de su vida, consiguiendo una independencia emocional y económica; logrando aprender estrategias para resolver problemas derivados de la situación de violencia vivida, además, para la ejecución de este proyecto se efectuarán

actividades de crecimiento personal, permitiendo fortalecerlas, habilitarlas y capacitarlas para recuperar el control de su vida personal, familiar y laboral, por medio de técnicas de búsqueda de empleo y el restablecimiento de la red de apoyo social permanente.

OBJETIVOS

Objetivo General

Gestionar las emociones negativas para reducir el impacto que generan en la salud psicosocial de mujeres en condición de víctimas de maltrato intrafamiliar en Ginebra Valle del Cauca

Objetivos específicos

1. Identificar las emociones negativas que inciden en la aparición de conductas adversas para los contextos sociales y familiares.
2. Implementar técnicas psicosociales que desarrollen la autoregulación y habilidades de afrontamiento básicas para mejorar la comunicación inter e intrapersonal.

CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

El cerebro y sus emociones

Las emociones influyen directamente en la conducta del ser humano, ya que, pueden gobernar nuestra vida e influir en las reacciones en los diferentes entornos que se enfrente diariamente el ser humano.

En el terreno experimental, (Carlos, 2007) Joseph LeDoux mediante registros de la actividad eléctrica en distintas zonas del cerebro, las áreas de éste que se activan con el estímulo de miedo, demostrando que, como era lógico, las primeras excitadas eran las vías auditivas desde el cuerpo geniculado medial hasta la corteza, existiendo conexiones directas entre aquel y los núcleos basolaterales de la amígdala e indirectas a éstos a través de la corteza cerebral.

La información del shock eléctrico también llega a los núcleos amigdalinos. En la amígdala, finalmente, se elaboran las respuestas endocrinas, conductuales y motoras que caracterizan la respuesta emocional integrada; La amígdala juega también un papel muy importante en el aprendizaje de las conductas emocionales. Una conducta emocional de gran trascendencia es el llamado ‘condicionamiento de contexto’; de modo que, en la amígdala, los estímulos sensoriales neutros, que pueden ser externos o internos y agradables o desagradables pueden dar lugar al proceso de aprendizaje asociativo.

La participación del lóbulo frontal y concretamente de la corteza frontomedial en el desarrollo de las conductas emocionales. Ya que estudios en pacientes con lesiones de zonas discretas de las áreas orbital y medial de la corteza prefrontal han permitido establecer que existen conexiones recíprocas de estas áreas con la amígdala y el hipocampo, de modo que los estímulos con contexto emocional de acuerdo con circuitos innatos o adquiridos por aprendizaje actúan sobre la amígdala, pero las conexiones con la corteza prefrontal, el lóbulo

temporal anterior y el hipocampo permiten que estas puedan activar esos mismos circuitos sin estímulos externos, por ejemplo, a través de la imaginación y la memoria explícita de aquellos. La experiencia emocional tiene profundas interacciones con los aspectos racionales de la conducta.

Según, (Damasio, 2019), afirma que el cuerpo, por sí mismo, envía señales traducidas en cambios repentinos inmediatos que anticipan la toma de decisiones, por lo tanto el marcador somático se manifiesta mediante la sudoración en el cuerpo, palpitaciones cardíacas, agitación, dolor abdominal sin haber hecho ningún esfuerzo físico, si no como una sensación o de una emoción al escuchar algo o estar frente a una situación particular en la cual el cuerpo reacciona como si realmente existiera peligro; Cuando (Damasio, 2019) explica que el cuerpo genera una señal como si algo ocurriera fuera de él, significa que las cortezas pre-frontales y la amígdala envían la información del mismo modo que si sucediera la situación que se predice, y se debería tomar las previsiones necesarias, esto es, responder de acuerdo con el estímulo, sea verdadero o no. (*Párr 3, 5 y 6*).

Según, Lange (2013), Con esta teoría se intenta explicar el origen de uno de los componentes de la emoción: las experiencias subjetivas o sentimientos, que serían una consecuencia de los cambios fisiológicos, otro de los componentes de la emoción, como por ejemplo los temblores, el sudor, o el aumento de la frecuencia cardíaca. Se propone que después de la percepción de un estímulo (una mala noticia, un imprevisto diario, recibir un regalo) se generan unas respuestas fisiológicas y motoras que son las que producen la experiencia del sentimiento, y no al contrario; el sentimiento emocional se produciría cuando el cerebro recibe y procesa (lo que se llama retroalimentación) la información de los órganos y músculos que producen las respuestas fisiológicas.

Inteligencia emocional

Según Goleman, (actualizado 2019), Las primeras aproximaciones sobre la inteligencia emocional (IE), se la definía como la habilidad para manejar las emociones y los sentimientos propios, así como aprender a discriminarlos y utilizar dichos conocimientos para hacer frente a los propios pensamientos y a las acciones. No obstante, tras varias revisiones todos los autores contemplan la IE como el conjunto de habilidades siguientes: Percibir con precisión, valorar y expresar emoción; comprender la emoción y el conocimiento emocional; regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual. Además de la consideración general del constructo de la inteligencia emocional, debemos tener presente que ante este constructo nace el desarrollo de diferentes competencias emocionales, sobre las cuales Daniel Goleman (2019) distingue dos grupos de habilidades:

Inteligencia personal: esta clasificación integra las competencias que hacen referencia al modo en que nos relacionamos con nosotros mismos, donde podemos encontrar las habilidades sobre el autocontrol, la automotivación y/o el autoconocimiento.

Inteligencia interpersonal: la inteligencia interpersonal integra las competencias en referencia al modo de relacionarnos con los demás. En este grupo podemos hallar las habilidades sociales y la empatía.

Violencia intrafamiliar

Por otro lado, la violencia intrafamiliar desencadena grandes afectaciones emocionales, que impiden un buen desarrollo psicosocial, por lo tanto, los modelos explicativos nos permiten entender desde una perspectiva cognitiva-conductual en relación con la violencia intrafamiliar, sea desde el punto receptor como quien emite respuestas violentas. La teoría

cognitivo conductual es uno de los modelos que nos permite comprender el fenómeno de la violencia desde un inicio hasta llegar a la finalidad del por qué se vulnera, a su vez nos brinda información en la parte cognitiva de las personas que son violentadas o reciben actos violentos continuamente.

Con base a esta teoría Cuenca y Graña (2016), nos indica que *la violencia psicológica sobrepasa la física*, lo que nos permite señalar que las cogniciones son uno de los factores que influyen en los comportamientos agresivos. Algunos teóricos como Roncero, Andreu y Peña (2016) y Rodríguez y López (2013) indican que, “muchas de las distorsiones cognitivas, presentan unas variables medidoras fundamentales entre los factores situacionales y la emisión por parte del sujeto de comportamientos antisociales”.

A continuación, se hará referencia a la normativa relacionada con una de las dos variables de este proyecto, pero se enfatizará en aquellos aspectos más enlazados a la violencia contra la mujer, por lo que se detallará solo algunos puntos concretos de cada una de las normas citadas

En la **ley 1257 de 2008 (diciembre 04) del congreso de Colombia**; La gran aportación de la declaración es la definición de violencia planteada, y de los diferentes tipos de violencia, que se desarrolla más adelante. Además de estas aportaciones conceptuales, se encontrará varios artículos que hacen referencia al derecho de las mujeres a disfrutar de salud, rehabilitación física y psicológica pero también a Medidas de sensibilización y prevención:

Artículo 1: La presente ley tiene por objeto la adopción de normas que permitan garantizar para todas las mujeres una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado, el ejercicio de los derechos reconocidos en el ordenamiento jurídico interno e internacional, el acceso a los procedimientos administrativos y judiciales para su protección y

atención.

Artículo 2°. Por violencia contra la mujer se entiende cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado.

Artículo 7°. Derechos de las Mujeres. Las mujeres tienen derecho a una vida digna, a la integridad física, sexual y psicológica, a la intimidad, a no ser sometidas a tortura o a tratos crueles y degradantes, a la igualdad real y efectiva, a no ser sometidas a forma alguna de discriminación, a la libertad y autonomía, al libre desarrollo de la personalidad, a la salud, a la salud sexual y reproductiva y a la seguridad personal.

Artículo 8°. Derechos de las víctimas de Violencia. Reglamentado por el Decreto Nacional 4796 de 2011. Recibir atención integral a través de servicios con cobertura suficiente, accesible y de la calidad. Recibir información clara, completa, veraz y oportuna en relación con sus derechos y con los mecanismos y procedimientos contemplados. Las entidades promotoras y prestadoras de servicios de salud promoverán la existencia de facultativos de ambos sexos para la atención de víctimas de violencia. Recibir información clara, completa, veraz y oportuna en relación con la salud sexual y reproductiva. Recibir asistencia médica, psicológica, psiquiátrica y forense especializada e integral en los términos y condiciones establecidos en el ordenamiento jurídico para ellas y sus hijos e hijas.

En el Capítulo IV del **Artículo 9°.** Medidas de sensibilización y prevención. Reglamentado por el Decreto Nacional 4796 de 2011. 1. Formulará, aplicará, actualizará estrategias, planes y programas Nacionales integrales para la prevención y la erradicación de todas las formas de violencia contra la mujer. 2. Ejecutará programas de formación para los servidores públicos que

garanticen la adecuada prevención, protección y atención a las mujeres, y 4.

Desarrollará planes de prevención, detección y atención de situaciones de acoso, agresión sexual o cualquiera otra forma de violencia contra las mujeres.

DISEÑO METODOLÓGICO

Según, la (declaración universal sobre bioética y derechos humanos, 2005), El proyecto de investigación se suscribe a la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos humanos de 2005, asumiendo el compromiso de:

- Respetar la dignidad humana, derechos y libertades; potenciar los beneficios para los participantes de la investigación; respetar la autonomía de las personas que participen en la investigación; solicitar el consentimiento informado basado en la información veraz, explicando claramente los objetivos de la investigación, con libertad de ser revocado.
- Si fuere el caso, se solicitará el consentimiento informado al representante legal de instituciones que apliquen para la presente investigación. Además, se garantizará el respeto por la integridad personal; el derecho a la privacidad y el tratamiento confiable de los datos.
- Se respetará la igualdad fundamental a todos los seres humanos implicados, que serán tratados con justicia y equidad, sin ningún asomo de discriminación o estigmatización.
- Se respetará la diversidad cultural, el pluralismo y las formas diferentes de pensar, fomentando la solidaridad y cooperación.
- Los resultados de la investigación contribuirán a disminuir las situaciones de marginación y exclusión de las personas, sobre todo de las más vulnerables; igualmente los resultados de la investigación serán compartidos a la sociedad, promoviendo el acceso a los conocimientos que de ella se deriven.

- Se promoverá el profesionalismo, la honestidad, la integridad, la transparencia en las decisiones que se tomen en el desarrollo del proyecto, si hubiere conflictos de interés y para el aprovechamiento compartido del conocimiento.

Ahora bien, el método que se utilizara para esta sistematización es de enfoque cualitativo y de tipo descriptivo, ya que se recolecta información no estandarizada, obteniendo datos a través de experiencias vividas de mujeres participantes y la interacción grupal con ellas; y las técnicas utilizadas se encuentra entrevista, observación, actos de violencia intrafamiliar, cuestionarios abiertos, recolección de documentos, tipo de lenguaje escrito, corporal y verbal.

Simultáneamente la metodología será grupal y participativa; para la intervención psicosocial se utilizó la guía de tratamiento psicológico diseñada por Bolufer Eugenia L. (2015) Máster Universitario en Igualdad y Género en el ámbito público y privado de la Universidad Jaume I de Castellón. La intervención y explicación de cada una de las sesiones a intervenir, consta de las siguientes metodologías como la psicoeducación, en la que se busca, que las mujeres conozcan la naturaleza de su problema, tome conciencia de la violencia; promoviendo la autonomía, aumentar su seguridad, el empoderamiento y la reintegración social; también las técnicas de reestructuración cognitiva, modulación emocional-afectiva, procesamiento emocional y adaptación para fomentar la independencia emocional, prácticas de relajación y por último la conformaciones una red social por parte de las mujeres beneficiarias en un programa de tratamiento, facilitando así a las mujeres establecer lazos con otras mujeres que han vivido la misma situación.

Cronograma De Actividades

| SESIÓN | ACTIVIDAD | Descripción | Objetivo |
|--------|-----------------------------------|--|---|
| 1 | Presentación cruzada | Dinámica de grupo de presentación | |
| | Hablando de nuestras experiencias | Se les dará a cada mujer su espacio para contar con sus experiencias vividas | Presentarse de manera entretenida y Compartir las expectativas que uno posee |
| 2 | Plantear nuestro programa | Para revisar el programa planteado para el taller y que opinen sobre cuáles son los aspectos que más les interesan y cuales menos, si echan algo en falta, si sobra algo, en definitiva, que prioricen los contenidos | Comenzar a desarrollar su autoestima, reconstruir su propia identidad y valorarse a sí mismas. Reconocer sus dependencias y capacidad de cambio, sus capacidades, valores y cualidades. Fomentar el intercambio de comunicación y confianza en el grupo. |
| | Inventario de autoestima | “Inventario de Autoestima de Coopersmith”. (PsicoActiva, 2021) | |
| | La caja de los tesoros | Dinámica de autoestima: “se les presentará la caja donde cada día introducirán sus cualidades, valores y metas. En esta primera sesión, cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión. | |
| | Lectura “yo soy yo” | | |
| 3 | Tabla De Dependencias | Debate: Se presenta una gran tabla con varias columnas que señalan los diferentes tipos de dependencia (económica, emocional, social, física...), las monitoras van enseñando folios donde está indicada una consecuencia negativa (por ejemplo “falta de autoestima”) y ellas deben clasificarla en la columna correspondiente. Además pueden plantear las que ellas consideren y sean consideradas por el grupo. De esta forma se han aclarado, concretado y clasificado todas las | Continuar profundizando en la mejora de su autoestima. Realizar afirmaciones positivas sobre ellas mismas, objetivas y realistas. Partiendo de sus puntos fuertes e intereses, definir |

| | | | |
|--|--------------------------------|--|---|
| | | <p>consecuencias negativas que genera la dependencia en cualquiera de sus modalidades. A continuación se les pide que reflexionen sobre las acciones que se pueden realizar para cambiar estas situaciones, para “darles la vuelta” (por ejemplo “aumentar nuestra formación”, “conseguir un trabajo”, “valorarnos más”...), se van anotando en la parte de abajo de la tabla, cuantas más mejor, igualmente contrastadas y consensuadas por el grupo, y se les pide que sigan pensando y traigan más propuestas para la próxima sesión.</p> | <p>objetivos personales y profesionales. Descubrir recursos para mejorar sus habilidades de comunicación intra e inter personal. Practicar técnicas para desarrollar una comunicación asertiva.</p> |
| | | <p>Visualización y debate sobre algunos vídeos que resaltan el efecto de la falta de autoestima y la dependencia que generamos respecto a las valoraciones externas. Algunas sugerencias (según tiempo disponible):</p> <ul style="list-style-type: none"> - El maltrato sutil: https://www.youtube.com/watch?v=0y9zJ5J2bWA - Miedos: https://www.youtube.com/watch?v=ufSYk0OhGM8 - La mujer más fea del mundo: https://www.ted.com/talks/lizzie_velasquez_how_do_you_define_yourself/transcript?language=es | |
| | <p>La Caja De Los Tesoros”</p> | <p>Dinámica de autoestima: Igual que en la primera sesión, cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión</p> | |

| | | | |
|---|--------------------------------------|--|--|
| | Lecturas “El Coraje De Ser Tu Misma” | | |
| 4 | Tabla De Dependencias (Continuación) | Debate: En la sesión anterior se les pidió que reflexionaran sobre las acciones que podían realizar para cambiar nuestras situaciones de dependencia y que trajeran más propuestas para esta sesión. Se les piden las nuevas aportaciones y se completa la tabla, que permanecerá expuesta en la pared durante las siguientes semanas. | |
| | “La Montaña” | Dinámica de metas: Sobre la plantilla de una montaña proporcionada, escribir en el pico la meta a la cual quieren llegar, (en que les gustaría trabajar, qué les gustaría estudiar, qué quieren conseguir de mejora en su vida...). La montaña representa el camino a recorrer, por él se encontrarán flores y senderos, pero también cuevas empinadas y muchos matorrales y piedras las cuales pueden entorpecer. Según indica la plantilla, irán indicando lo que pueden encontrar en el recorrido, insistiendo en sus puntos fuertes para alcanzar la meta, sus motivaciones y objetivos personales y profesionales. Finalizada la “montaña” de cada una, salen al centro y la exponen al resto, después anotan debajo del dibujo “lo voy a conseguir” y se expone en un mural en la pared del aula. | |
| | “Mi Rutina” + “Me Regalo A Mi Misma | Combinación de dinámicas de autoestima y gestión del tiempo: En primer lugar se hablará en gran grupo de la manera en que cada una organiza su tiempo, qué hace a lo largo del día. Se les proporcionará una plantilla que deberán rellenar durante la próxima semana indicando qué tareas realizan y cuánto tiempo les dedican, con la consigna de que intenten “regalarse” algún tiempo para ellas, realizando alguna actividad de autocuidado o gratificación hacia sí mismas, haciendo algo que les guste, pasear, pintar, bailar, quedar con una amiga, darse un baño relajante... Algo que habitualmente no | |

| | | | |
|---|------------------------------|---|---|
| | | hagan por falta de tiempo, por sentirse egoístas, por ponerse en el último lugar... Se resalta la importancia de planificar, establecer prioridades, saber decir “no”, repartir las tareas domésticas entre todos los miembros de la familia, dejar tiempo para el ocio... Se anticipa la idea de que la gestión del tiempo es muy útil y necesaria para lograr llevar a cabo sus objetivos. | |
| | “La Caja De Los Tesoros | Cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión. | |
| 5 | “Una Historia, Tres FinaLes” | Role Playing Asertividad: Exposición y práctica de diferentes técnicas asertivas. Trabajo en pequeños grupos que deberán identificar o imaginar una escena de la vida cotidiana en la cual hayan mostrado una actitud asertiva y otra donde se muestren no asertivas. Se les recomienda compartir situaciones que hayan vivido en la realidad, describir situaciones de su vida que les hagan sentir mal y les gustaría afrontar de otra manera. Representación de la escena y análisis en gran grupo. Reescribimos entre todas las escenas no asertivas aplicando algunas de las técnicas trabajadas y se vuelven a dramatizar. Se puede seguir practicando con tantas situaciones reales como quieran. | Continuar desarrollando habilidades de afrontamiento básicas para el manejo de una comunicación asertiva, fomentando la expresión de sentimientos, siendo capaces de defender las propias ideas y reclamar sus derechos. Aplicar técnicas de relajación para el control de la ansiedad. |
| | Liberando emociones | Actividad con globo y un palillo | |
| | Técnica Relajación | Se practica una sesión de relajación sencilla para que aprendan a reducir la ansiedad a través de ejercicios de respiración y relajación (por ejemplo, ejercicios de relajación progresiva de Jacobson, para tensar y distender diversos grupos de músculos en todo el cuerpo | |

| | | | |
|---|--------------------------------------|--|--|
| | | consiguiendo que se perciban cambios en los niveles de tensión y ansiedad y consiguiendo una sensación de confort y tranquilidad). | |
| | LA CAJA DE LOS TESOROS” | Cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión | |
| | LECTURA “Si fuera madre de mí misma” | | |
| 6 | Técnicas de búsqueda de empleo | | |
| | Red | Conformación de red de apoyo a mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar. | |

Es necesario mencionar que hasta el momento solo se ha ejecutado algunas actividades del cronograma planteado, las cuales son: (hablando de nuestras experiencias, tabla de dependencias, Inventario de autoestima, caja de tesoros y las respectivas lecturas que están programadas para cada sesión), las demás actividades se seguirán realizando hasta terminar el cronograma y cumplir con lo planteado desde el inicio de la intervención, por lo tanto, es importante mencionar, los roles que cada una de las psicólogas en formación tuvo en las intervenciones realizadas con las mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar.

| N° Procedimiento | Descripción | Materiales o Instrumentos | Capital Humano | | Tiempo |
|------------------|---|--|------------------|---|---------|
| | | | N° participantes | Roles Asignados | |
| 1 | Búsqueda de datos y llamadas telefónicas a mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar. | Celular, minutos, lista de contacto, archivo, expedientes, lapicero, cuaderno. | 20 | Se realizó la respectiva búsqueda de información y demás datos para contactar a las mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar. | 3 horas |
| 2 | Se realizó desplazamiento hasta la residencia de cada una de las mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar., con el fin de dar información más completa de la intervención. | Celular, minutos, moto, gasolina, hojas, lapiceros. | 15 | Las psicólogas en formación trabajaron de manera conjunta, para brindar la información adecuada a las mujeres. Se realizó un buen trabajo en equipo, que permitió orientar a las mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar., sobre los documentos entregados. | 3 horas |
| 3 | Entrega de consentimientos informados y entrevista a mujeres. | Impresiones y fotocopias, moto gasolina, celular, minutos. | 10 | Se realizó un buen trabajo en equipo, que permitió orientar a las mujeres, sobre los documentos entregados. | 2 horas |

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|-----------------|
| 4 | Primer encuentro “coffee work”, contando la experiencia vivida por cada una de las mujeres. | Cafetera, café, azúcar, vasos desechables, chocolatina, impresiones de tarjetas del día de la mujer. | 2 | Cada una de las orientadoras, realizo la bienvenida a las mujeres, Jennifer Rodríguez, se encargó de recolectar los documentos (consentimiento informado y entrevistas), seguido a esto se dio el espacio para que cada mujer expresara sus experiencias de violencia, teniendo en cuenta que nuestro rol era escuchar activamente sus experiencias. | 1 hora y media |
| 5 | Segundo encuentro, donde se trabajaron varias actividades, como la tabla de dependencias, test de autoestima, lecturas reflexivas. | Hojas de blok, marcadores, lapicero, computador, teléfono celular, arroz de leche, internet. | 3 | Saludo cordial para las mujeres VIF, luego, Lizeth Monedero, explica la actividad de la tabla de dependencias, con ayuda de Jennifer quien al final respondió a las preguntas de las mujeres VIF. El test de autoestima se realizó de manera más personal, donde Jennifer y Lizeth explicaron y facilitaron su computador y sus teléfonos para poder resolver el test. La lectura reflexiva, la realizo Lizeth, y por último las preguntas sobre la lectura las realizo Jennifer. | 2 horas y media |

Producto o insumos de la experiencia

Se desarrolló una revista como estrategia de comunicación, en ella se mostrará como fue el proceso, las estrategias, las experiencias y aprendizajes vividos en la intervención psicosocial grupal con mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar. La cual se mostrará más adelante de la sistematización.

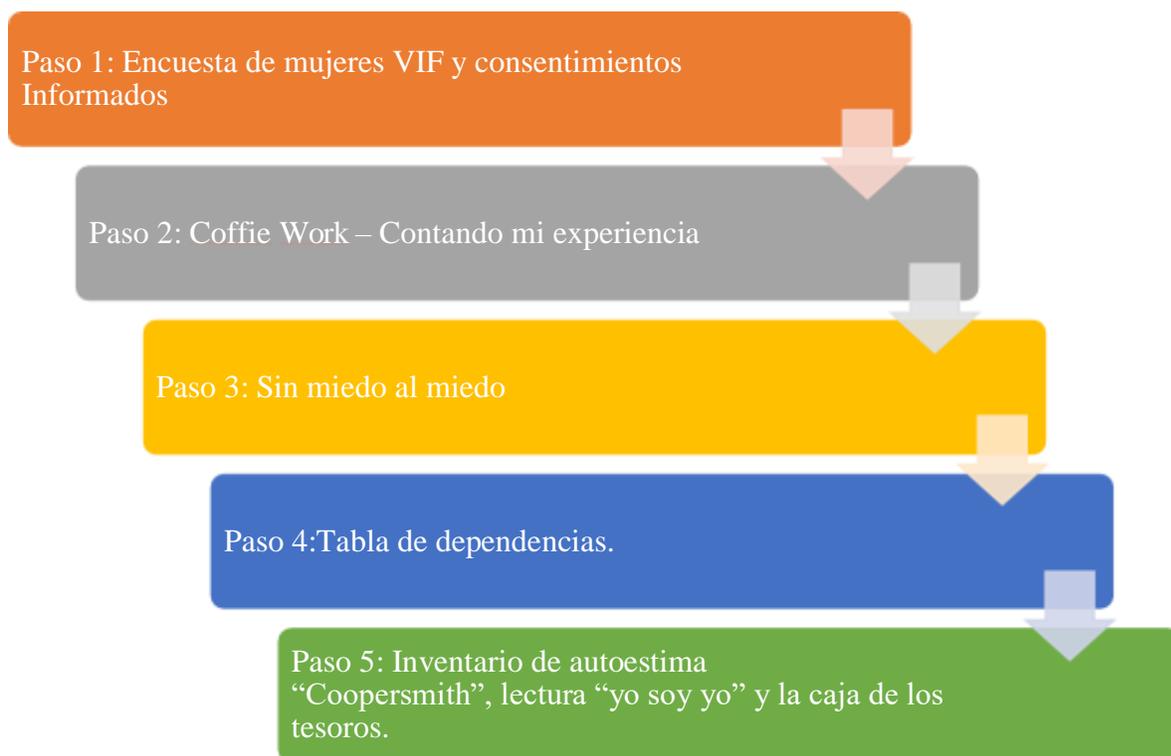
DISEÑO Y RUTA METODOLÓGICA

Para la ejecución de este proyecto se tenía inicialmente una población de 10 mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar, en edades entre los 20 y 50 años, del Municipio de Ginebra, la Floresta y Costa Rica, pero debido a las diferentes situaciones presentadas como el cambio climático, la emergencia en salud pública (COVID 19) y la falta de compromiso por parte de las mismas, no fue posible trabajar con esa población, aunque se utilizaron varias estrategias de motivación para lograr una participación constante pero no fue posible, por lo tanto, la población de este proyecto es de 3 mujeres que han mostrado interés y compromiso durante este proceso de aplicación de los talleres, teniendo resultados positivos de reflexión y aprendizaje para el desarrollo emocional de las mujeres en mención.

Para este proyecto se propone la intervención denominada “sin miedo al miedo”, en este se explica la importancia de intervenir en cada uno de los procesos, la cual consta de siguientes metodologías como: facilitar el desarrollo de experiencias positivas para su autoestima, de compartir sus experiencias de maltrato, la psicoeducación, con el que se busca que las mujeres conozcan la naturaleza de su problema, tome conciencia de la violencia, promoviendo la autonomía, aumentar su seguridad, retomar la práctica de habilidades sociales y de comunicación

asertiva, modulación emocional-afectiva, procesamiento emocional y adaptación para fomentar la independencia emocional; técnica de relajación y respiración, además de la creación de una red de apoyo social, relevante para cambiar la situación negativa de ellas y de acoger a demás mujeres que se quieran unir

La ruta metodológica de la sistematización hace referencia a la realización de un plan operativo para la sistematización. Dentro de esta ruta es importante señalar el diseño el cual incluye la temporalidad, acciones y tipos de datos con los que se va a realizar la sistematización, para ello tenga en cuenta lo siguiente.



Cada actividad planeada se diseñó teniendo en cuenta las necesidades manifiestas en la encuesta, con el objetivo de conocer el contexto actual de la situación por la que está pasando la víctima, tipo de violencia, e indagar previamente algunas características de las participantes desde sus vivencias durante su ciclo vital; con el consentimiento informado, es proveer a las

personas involucradas en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol como participante. En cuanto a la invitación del primer encuentro “coffe work” se empleó la dinámica “Presentación cruzada” con el fin de conocer a cada participante, romper el hielo y fomentar la participación. Seguidamente con la actividad “Hablando de nuestras experiencias” es fundamental realizarla al inicio de la intervención ya que esto permite generar un clima agradable y de confianza entre ellas, brindar un espacio cómodo donde las mujeres pueden hablar libremente de lo que han vivido, y manifestar sus emociones y sentimientos reprimidos sin la sensación de sentirse juzgada o cohibida.

Para la siguiente sesión “**sin miedo al miedo**”, se realizó una actividad llamada “*tabla de dependencias*”, cuyo fin, es lograr que las mujeres participantes conozcan e identifiquen las diferentes dependencias emocionales que existen y que generan inestabilidad en su salud mental, tolerando conductas que van desde lo simples hasta agresiones físicas, verbales o psicológicas, después de identificadas las dependencias, se realiza una reflexión donde cada mujer aprende, acepta y reflexiona, para lograr un bienestar emocional. Seguido a esto, se aplicó el “Inventario de Autoestima de Coopersmith” ya que mide actitudes valorativas en las áreas personal, familiar y social de la experiencia del individuo; de esta manera se podrá identificar el nivel de autoestima; la actividad. La siguiente actividad, consiste en realizar una lectura reflexiva y constructiva “*yo soy yo*” permitiéndoles examinar cómo se tratan así mismas, identificando sus estados emocionales y estimar lo mucho que vale cada una de ellas. Finalmente, se lleva a cabo la actividad “La caja de los tesoros” en la que introducirán aspectos positivos de sí mismas, metas o proyectos que quieran conseguir para mejorar su situación personal, familiar y/o laboral, al culminar las actividades planteadas, se leerán los aspectos positivos que cada una escribió con el fin de motivarla a cumplir, luchar por cada una de las metas escritas

RECUPERACIÓN DEL PROCESO VIVIDO: ANÁLISIS DEL PROCESO DE PRÁCTICA A SISTEMATIZAR RECONSTRUCCIÓN DE LA HISTORIA.

Para la recuperación del proceso vivido, se tomó apunte de las observaciones, análisis de los discursos y gesticulaciones de las participantes, además se tuvo en cuenta los registros diligenciados en cada sesión y actividades.

El día 25 de febrero nos dispusimos a buscar en la comisaria de familia, obviamente con el permiso de la comisaria y firmando una solicitud de información para trabajo de grado, sistematización (investigación estrictamente con fines científicos y académicos), en la que nos autorizaban buscar la información, los números telefónicos y direcciones de las mujeres para realizar la convocatoria. Para este día iniciamos a realizar las respectivas llamadas de invitación a las posibles participantes, en la que nos encontramos sorpresas como, algunas ya no viven en el sector sino en otros departamentos, algunas líneas telefónicas no presentaban servicio, otras respondieron que no les interesaba o no podían asistir constantemente por algunas ocupaciones que tenían y no querían quedar mal, etc.

Para el día 5 de marzo nos dirigimos a la casa de las mujeres que, si deseaban participar en este programa, por lo tanto, se le pidió realizar la entrevista y firmar el consentimiento informado. Este día fue muy arduo debido al desplazamiento de cada vivienda y recordando que estas mujeres no solo so del casco urbano sino también de la zona rural del municipio.

El día 08 de marzo, se esperaba la asistencia de las mujeres a la invitación a los talleres de orientación psicosocial “sin miedo al miedo”, a las 4:00 de la tarde en la casa de cultura a las del Municipio de Ginebra Valle, pese a las fuertes lluvias presentadas lo que impedía el traslado de las mujeres participantes a la casa de cultura debido a que, ellas viven en zonas rurales del Municipio como Costa rica y la Floresta, no fue posible realizar las actividades, por ende, el taller quedo aplazado para el día siguiente 09 de marzo de 2021 a las 4:00 de la tarde, llegado

este día se esperaba la asistencia de 10 mujeres, pero solo asistieron 2, sin embargo, fue un espacio provechoso donde se compartieron historias de violencia vividas por ellas mismas.

Las actividades que se tenían planteadas en el cronograma se llevaron a cabo para esta sesión, se abrió el espacio donde las mujeres contaron sus experiencias vividas y de esta forma generar un espacio de confianza, escucha y holgura. Se les explicará en qué consiste el taller, cómo se va a desarrollar y el porqué de su utilidad, planteándoles un programa abierto y flexible sobre el que ellas mismas podrán opinar y decidir qué aspectos abordar. Se pudo identificar por medio de los relatos de cada una de ellas grandes problemas emocionales debido a, las violencias recurrentes por parte de sus exparejas.

Para el siguiente encuentro 16 de marzo, se esperaban más mujeres debido a que se llamó días antes, preguntándoles el porqué de su inasistencia, por la cual muchas dijeron que se les presentaron problemáticas familiares, además por motivos del clima se les dificultó presentarse, por lo tanto, para esta sesión si se espera la asistencia de más mujeres, además porque en el primer encuentro las mujeres que asistieron se comprometieron en brindarle información e invitar a otras mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar., oh sorpresa que nos dimos cuando solo llegó solo una mujer, nos dispusimos a esperar durante medio hora más y no llego nadie, además no se comunicaron ni por el grupo de WhatsApp que se creó con estos fines.

En el siguiente encuentro 25 marzo se presentan 3 mujeres comprometidas con la intervención y procedemos a ejecutar las actividades propuestas para esta semana, las cuales se centrarán en el fortaleciendo de la autoestima y el asertividad, conociendo las diferentes dependencias, generando debates, intercambio de opiniones, experiencias afectivas positivas a través de diferentes dinámicas, y descubriendo recursos para mejorar sus habilidades emocionales.

Finalmente, es importante mencionar que las mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar., mediante los talleres realizados pudieron identificar y aceptar sus miedos; esto permite a las psicólogas en formación seguir brindando acompañamiento a estas mujeres, y a investigar muchas más, para lograr significativos beneficios en su funcionamiento físico, emocional, alta autoestima, seguridad en sí mismas.

A continuación, se presentará la reconstrucción del proceso vivido con las mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar. Apoyándonos en la gráfica línea del tiempo.

Reconstrucción del proceso en línea del tiempo



Ahora bien, se expondrá las características de análisis de la sistematización en relación a la problemática abordada.

Para identificar las emociones negativas que inciden en la aparición de conducta adversa en los contextos sociales y familiares de las mujeres, se logró identificar en cada encuentro; pero específicamente en la primera sesión, cuando se abrió el espacio para que cada mujeres hiciera su relato su experiencia; se logró identificar las afectaciones negativas que ocasionaron las situaciones de violencia vividas, en el que se pudo evidenciar, miedos, odio, rabia,

arrepentimiento, dependencia emocional, económica, aislamiento social, sometimiento, dudas e indecisiones por bloqueo emocional, impotencia y llanto, ocasionándoles estos malestares emocionales, conflictos con ellas mismas en sus aspectos físicos, en el valor que se tienen, y manifestando dificultades respecto a la crianza y comportamientos de sus hijos, además de la imposibilidad de adquirir un empleo y conflictos con sus familiares y amigos, lo que hace que sientan vergüenza con los demás.

A fin de que las mujeres participantes fortalezcan su autoestima, conozcan sus emociones negativas, reconozcan que sintieron el en un momento determinado de la agresión; que es la dependencia emocional y por qué se presenta en nuestra vida, que causó esa dependencia; y como puedo autorregular las emociones, en otras palabras, adquirir la capacidad para experimentar emociones de forma moderada y flexible, así como la habilidad para manejarlas, adquirir de cierta forma una inteligencia emocional, para un bienestar mental, es lo que se pretende con esta intervención psicosocial, por lo que nos lleva a aplicar técnicas psicosociales, como la técnica de presentación y conocimiento fomentando la comunicación y participación de ellas, también por medio de la psicoeducación introduciendo temas de formación, brindando pautas básicas, fomentar la comunicación, escuchar activamente sus experiencias y empoderarlas para tomar decisiones que les permitan resolver algunos de sus problemas psíquicos y sociales. Además de técnicas de reestructuración cognitiva, prácticas de relajación y por último la conformación de la red de apoyo social por parte de las mujeres beneficiarias, facilitando así a las mujeres establecer lazos con otras mujeres que han vivido la misma situación y como medio para el crecimiento personal. Todo esto con el objetivo de brindar orientación para el desarrollo de habilidades de afrontamiento básicas para mejorar la comunicación inter e intrapersonal de las participantes.

Recolección de información

| | | | |
|---|---|------------------|------------------------------|
| Nombre Practicante: | Jeniffer Rodríguez Llanos Lizeth Dayana Monedero Vélez | ID: | 585255 510102 |
| Programa Académico: | Psicología | PERIODO: | 2021-1 |
| Área de desempeño | Social | | |
| Empresa / Institución: | Comisaria d Familia | Ciudad: | Ginebra Valle |
| Dirección: | Carrera 1 # 5-32 | Teléfono | 261340 |
| Actividad: | Recolección de información | | |
| Fecha de realización de la actividad: | Marzo 05 de 2021 | | |
| Modalidad de la actividad: | Presencial: | X | Virtual: |
| Cantidad de participantes: | 10 | Duración: | 3 Horas de 3:00 pm a 6:00 pm |
| Descripción de la actividad (una página máx.): | | | |
| <p>El día viernes 5 de marzo de 2021, siendo las 3:00 de la tarde, nos dirigimos a la casa de cada una de las 10 mujeres participantes del proyecto, para hacer entrega de la encuesta y del consentimiento informado, y realizar la debida explicación de los talleres que se tenían planteados, pero al momento de hacer la entrega de los documentos en mención no fue posible realizar la encuesta personalmente, debido al corto tiempo de dichas mujeres, por lo tanto, se les dejo a cada una la encuesta el consentimiento informado para que lo fueran desarrollar con más tiempo con el compromiso de entregarlo completamente diligenciados en la primera sesión del taller.</p> | | | |
| Objetivo de la actividad: | | | |
| Identificar el tipo de violencia vivencias en su ciclo vital de las mujeres víctimas. | | | |
| Resultados alcanzados: | | | |
| Los resultados fueron positivos ya que se cumplió con el propósito de cada mujer tuviera los documento y le dieran su respectiva respuesta y la autorización para poner realizar los talleres. | | | |
| Impresiones y observaciones sobre la actividad: | | | |
| <p>Fue complejo, debido a la hora de desplazarnos hasta la residencia de cada una de ellas, ya que, algunas de las mujeres participantes viven en zonas rurales de Ginebra, otras no se encontraban en sus casas, por lo tanto, se realizaron llamadas telefónicas para confirmar la hora en la que nos pudiera recibir y de esta manera entregarle los respectivos documentos.</p> <p>Otro aspecto importante fue la disposición y la grata actitud de todas las mujeres participantes, ya que, al momento de hacer la entrega de los documentos, fueron amables y cordiales.</p> | | | |
| Documentos de referencia sobre esta actividad (diseños metodológicos, Grabaciones, transcripciones, convocatoria, material utilizado en ella, etc.) | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Consentimiento informado ➤ Encuesta a mujeres víctimas de maltrato intrafamiliar | | | |

Actividad N°. 1

| | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|
| Nombre Practicante: | Jeniffer Rodriguez Llanos Lizeth dayana monedero Vélez | ID: | 585255 510102 |
| Programa Académico: | Psicología | PERIODO: | 2021-1 |
| Área de desempeño | Social | | |
| Empresa / Institución: | Comisaría de Familia | Ciudad: | Ginebra Valle |
| Dirección: | Carrera 1 # 5-32 | Teléfono | 2561340 |

| | | | |
|--|-------------------------------------|------------------|---------------------------|
| Actividad: | Work café “Contando mi experiencia” | | |
| Fecha de realización de la actividad: | Marzo 9 de 2021 | | |
| Modalidad de la actividad: | Presencial: | X | Virtual: |
| Cantidad de participantes: | 2 | Duración: | 1 hora, 5:00 pm a 6:00 pm |
| Descripción de la actividad (una página máx.): | | | |
| <p>El día martes 09 de marzo de 2021, siendo las 5:00 pm se citaron a las mujeres en la casa de la cultura de Ginebra Valle del Cauca, de las cuales solo se presentaron 2 mujeres, se realizó la bienvenida y la presentación de las psicólogas en formación para generar confianza entre ambas partes, se hizo un obsequio a cada mujer de una tarjeta y un chocolate en conmemoración a el día de la mujer; seguido a esto, se hizo una charla sobre el tema del día internacional de la mujer, para resaltar la igualdad de derechos y oportunidades, las mujeres participaron activamente de esta charla donde las orientadores le realizaron pregunta acerca del día de la mujer.</p> <p>Seguidamente, las orientadoras realizaron la siguiente pregunta, muy bien mujeres vamos a dar inicio a nuestra primera sesión, de nuevo les recuerdo que sus experiencias no van a ser reveladas ante el público, no van hacer juzgadas ni criticadas, este espacio es para aprender de cada una de las personas que estamos aquí presentes, ahora bien, alguna quisiera contar si, ¿Han vivido o han conocido alguna persona que ha sido víctima de violencia intrafamiliar?, esto permitió que las mujeres tomaran confianza y hablaran abiertamente acerca de su propia experiencia, lo que sintieron antes, durante y después de la violencia; de la cual se notó gran participación; por otro lado, se pudo percibir la participación activa de ambas mujeres; cabe resalar que mostraron su agrado por el taller realizado, ya que, manifestaron traer para la próxima sesión oras mujeres que conocen que han sido víctimas de maltrato y que quisieran gozar de eso espacios.</p> <p>Finalmente, se compartió un café, y realizamos la evaluación del taller, donde cada una de las mujeres conto cómo se sintió y lo que aprendió de la actividad.</p> | | | |

| |
|---|
| Objetivo de la actividad: |
| Brindar un espacio cómodo donde las mujeres pueden hablar libremente de lo que han viviendo, con observación, orientación y escucha por parte de las orientadoras. |
| Resultados alcanzados: |
| Al finalizar la actividad cada una de las mujeres agradeció a las orientadoras por el espacio que les habían brindado, manifestando que ellas lo que necesitaban era ser escuchadas y que habían aprendido a no tener miedo ni pena de contar su experiencia, ya que, todas las mujeres son vulnerables y pueden pasar por situaciones similares. |
| Impresiones y observaciones sobre la actividad: |
| La actividad estaba programada desde un principio para realizar con una población de 10 personas, por lo tanto, el día 9 de marzo se esperaba esa cantidad de mujeres, pero no fue así, se hicieron presentes 2 personas, de igual forma se desarrolló la actividad que se tenía planeada de manera satisfactoria, con resultados muy positivos referidos por las mismas mujeres participantes; sin dejar de mencionar que, llevar a cabo estas actividades ha sido complejo, debido al tiempo de lluvia, lo que dificulta el transporte de las mujeres, ya que, la mayoría viven en zona rural de Ginebra. |
| Documentos de referencia sobre esta actividad |
| <ul style="list-style-type: none"> • Lista de asistencia • Tarjeta y dulce de bienvenida • Entrega de documentos (consentimiento informado y encuesta) • Impresiones • Fotocopias • Cartulina • Ega • Tijeras • Café • Chocolatinas • Filtros para cafetera • Sillas • Mesas • Azúcar • Vasos desechables |

Actividad No. 2

| | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|
| Nombre Practicante: | Jeniffer Rodriguez Llanos Lizeth dayana monedero Vélez | ID: | 585255 510102 |
| Programa Académico: | Psicología | PERIODO: | 2021-1 |
| Área de desempeño | Social | | |
| Empresa / Institución: | Comisaría de Familia | Ciudad: | Ginebra Valle |
| Dirección: | Carrera 1 # 5-32 | Teléfono | 2561340 |

| | | | |
|---|----------------------|------------------|-----------------|
| Actividad: | “Sin miedo al miedo” | | |
| Fecha de realización de la actividad: | 16 Marzo de 2021 | | |
| Modalidad de la actividad: | Presencial: | X | Virtual: |
| Cantidad de participantes: | 1 | Duración: | Una hora (1) |
| Descripción de la actividad (una página máx.): | | | |
| <p>Para el día 16 de marzo de 2021, a las 4:00 de la tarde, en la dirección Carrera 6 # 6 A 10 barrio el rodeo del Corregimiento de Costa Rica del Municipio de Ginebra valle, se citaron las mujeres participantes para la sesión #2, pasadas media hora, asistió una sola mujer, con la que entablamos un dialogo y ella en ese momento se sintió con más confianza de hacer preguntas a las psicólogas en formación de situaciones y estados por las cuales no entendía porque le sucedía; las orientadores en calidad de psicólogas en formación cumplieron su rol y realizaron la debida intervención orientando a dicha mujer, para que pudiera comprender sus emociones.</p> | | | |
| Objetivo de la actividad: | | | |
| Conocer el nivel de autoestima según el inventario de autoestima de “coopersmith” | | | |
| Resultados alcanzados: | | | |
| A pesar de que no contamos con la asistencia de las demás mujeres, fue un espacio enriquecedor para la mujer participante, puesto que, manifestó haber obtenido explicación de su estado actual. | | | |
| Impresiones y observaciones sobre la actividad: | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Se logra observar que la participante vio la oportunidad de contar su estado emocional debido a que solo está presente ella y las orientadoras, lo que género | | | |

| |
|---|
| <p>en ella más confianza de poder liberar sus emociones que venían afectando el relacionarse con demás personas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las fuertes lluvias que se presentan, posiblemente impidan que todas las mujeres invitadas a los talleres hagan presencia. - La mujer que asistió a esta sesión, quedo satisfecha, por lo tanto, se comprometió a invitar a una amiga que actualmente vive situaciones de maltrato. |
| Documentos de referencia sobre esta actividad |
| <ul style="list-style-type: none"> - Café con pan - Sillas - mesa |

Actividad No. 3

| | | | |
|-------------------------------|---|-----------------|------------------|
| Nombre Practicante: | Jeniffer Rodriguez Llanos Lizeth dayana monedero Vélez | ID: | 585255 510102 |
| Programa Académico: | Psicología | PERIODO: | 2021-1 |
| Área de desempeño | Social | | |
| Empresa / Institución: | Comisaría de Familia | Ciudad: | Ginebra Valle |
| Dirección: | Carrera 1 # 5-32 | Teléfono | 2561340 |

| | | | |
|--|---|------------------|-----------------|
| Actividad: | Tabla de dependencias, Inventario de autoestima “Coopersmith”, lectura “yo soy yo” y la caja de los tesoros | | |
| Fecha de realización de la actividad: | Marzo 25 de 2021 | | |
| Modalidad de la actividad: | Presencial: | X | Virtual: |
| Cantidad de participantes: | 3 | Duración: | Dos horas (2) |
| Descripción de la actividad (una página máx.): | | | |
| <p>El día 25 de marzo de 2021, se dio inicio con la segunda sesión de los talleres “sin miedo al miedo”, en la dirección Carrera 6 # 6 A 10 barrio el rodeo del Corregimiento de Costa Rica del Municipio de Ginebra valle, primero las psicólogas en formación, adecuaron el lugar para llevar a cabo las actividades, se pegaron unas palabras alusivas a las emociones negativas que genera una violencia, así pues, siendo las 3:30, llegaron las mujeres VIF, dándoles la bienvenida cordial, seguidamente, se presentó a las 2 persona que asistían por primera vez a las sesiones a las demás mujeres que se encontraban presentes, luego de esto, la nueva mujer participante empezó a contar de manera muy puntual cual había sido su</p> | | | |

experiencia con el maltrato físico, verbal y psicológico, y como esto la había afectado emocionalmente; después se les oriento en que consistían las actividades y se dio de la siguiente manera:

Vamos a realizar una actividad que se llama “tabla de dependencias”, se les va a entregar una tabla con las siguientes dependencias escritas en una hoja de block: Dependencia emocional, dependencia económica, dependencia social y dependencia física, después de cada una tenga su tabla en la mano, vamos a dirigir nuestra mirada hacia la pared, en donde vamos a ver las consecuencias negativas tales como miedo al rechazo, frustración, ansiedad, depresión, miedo a quedarse sola, muy bien, ahora vamos a leer cada una de ellas y van anotar las emociones que están viendo en las diferentes dependencias, esta actividad duro 20 minutos, ya que, surgieron preguntas por parte de las participantes como ¿Qué es el miedo al rechazo? ¿Eso donde lo puedo poner? Por lo tanto, se les explico mediante ejemplos que significaba cada una de las emociones que se encontraban pegadas a la pared.

La segunda actividad se llama inventario de autoestima “Coopersmith”, muy bien, ahora realizaremos un test virtual, por lo tanto, necesitaremos el uso de herramientas tecnológicas como sus teléfonos celulares, a cada una se les envió un link por favor ingresen, pasado 3 minutos de lo indicado se dio inicio del test, que duró 8 minutos en dar solución, después de terminada la actividad se compartieron los resultados del test; Finalmente, esta actividad se complementó con la lectura de “yo soy yo”, donde una de las orientadores realizo la lectura detenidamente para que las participantes pudieran comprenderla y realizar una reflexión al final, cabe resaltar que la caja de los tesoros, es una actividad que se llevara a cabo en todas las sesiones, donde cada una de las mujeres escribirán sus virtudes, cualidades, fortalezas, etc...

Objetivo de la actividad:

- Fomentar la participación, el intercambio de comunicación y confianza en el grupo.
- Dar inicio a desarrollar la autoestima, reconstruir su propia identidad y valorarse a sí mismas.
- Reconocer sus dependencias para un mejor desarrollo de su autoestima.

Resultados alcanzados:

Se obtuvo la participación activa de las mujeres el cual permitió desarrollar una comunicación asertiva para el grupo. Los resultados de las actividades fueron positivos, debido a el compromiso que cada una de las mujeres, se mostraron participativas y satisfechas con las actividades presentadas, puesto que, la sinceridad de las mujeres llevo a que reconocieran que toda violencia trae una consecuencia que las afecta emocionalmente sin darse cuenta. Además reconocieron algunos acontecimientos que habían vivido como repercuten hoy en día en su carácter y manera de comportase.

| | |
|--|--|
| Impresiones y observaciones sobre la actividad: | |
| <p>Se muestran muy participativas.</p> <p>En una de las mujeres especialmente la de 56 años, se pudo identificar como la vivencia de violencia le ha traído consecuencias en el estado anímico y nivel de autoestima, reconociendo que muchos de sus comportamientos no muy agradables, son consecuencia de su trágica experiencia y de las palabras denigrantes por su ex pareja.</p> <p>Se pudo observar como la mujer de 27 años al momento de realizar cada una de las actividades, interiorizaba la explicación de la temática y daba ejemplos desde su experiencia, esto lo hacía de forma voluntaria.</p> | |
| Documentos de referencia sobre esta actividad | |
| <ul style="list-style-type: none"> - Hojas de block - Marcadores - Lapiceros - Computador - Acta de registro - Cinta - Cuadernos - Sillas | |

Actividad No. 1 Contando mi experiencia

| | |
|--|---|
| Título de la ficha | |
| Work café “contando mi experiencia” | |
| Nombre de la persona que la elabora: | Jeniffer Rodríguez Llanos, Lizeth Dayana Monedero Vélez |
| Fecha y lugar de elaboración: | Martes, 09 de Marzo de 2021, Casa de la cultura Ginebra Valle |
| 1) Contexto de la situación | |
| <p>En la Casa de la cultura de Ginebra Valle, nos reunimos el día 9 de marzo de 2021 a las 5:00 pm con dos mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, con el propósito de conocerlas, de compartir sus experiencias de vida y fortalecer la confianza y unión entre ellas.</p> | |

2) Relato de lo que ocurrió

El día viernes 5 de marzo de 202, siendo las 3:00 de la tarde, nos dirigimos a la casa de cada una de las 10 mujeres participantes del proyecto, para hacer entrega de la encuesta y del consentimiento informado, pero al momento de hacer la entrega de los documentos en mención no fue posible realizar la encuesta personalmente, debido al corto tiempo de dichas mujeres, por lo tanto, se les dejó a cada una la encuesta el consentimiento informado para que lo fueran desarrollando con más tiempo con el compromiso de entregarlo completamente diligenciados en la primera sesión del taller.

Mujer #1, yo viví maltrato directamente yo me conviví con él 12 años tuvimos una hija de 13 años, yo me fui a vivir con cuando ya mi hija había nacido, porque no había querido despegarme de mi mamá y yo ahora me pongo a pensar y yo digo que yo viví esa violencia desde siempre porque con el hecho de yo pedirle a él ropa y el decirme no, de yo estar humillándome ahí porque yo no tenía trabajo ni nada y para mí eso era maltrato, mi hija ya con un año y todavía colocándome la ropa materna y yo decía: no él me ama, él me quiere, como él no toma ni nada, ya luego yo empiezo a trabajar a empezar a estudiar a ser más independiente, y yo decía no, yo necesito mis cosas tengo que sacar adelante mi hija, pero yo era siempre allí, él me decía que no saliera, que si es conmigo no sale, usted porque se va para donde su mamá, tiene que estar es aquí; cuando yo ya quiero separarme de él y todo porque nosotros somos casados por la iglesia y por lo civil, a mí no me importa eso, no me importa que se quede con todo lo que hemos construido, yo necesito es mi tranquilidad, yo hablé con mi mamá y ella me decía no pobrecito él es muy bueno pero era porque ella no lo vivía, ella me decía: es que él no la maltrata, él a usted no le pega, pero yo lo vivía por el hecho de que él se iba a trabajar desde las 4 de la mañana y en todo el día no me llamaba y llegaba a las 7 o 8 de la noche y a veces yo no estaba y se transformaba, se enojaba, y yo le decía ahora si existo porque llegas con hambre, entonces yo empecé a reflexionar y yo decía, yo no merezco seguir prisionera, yo le decía a él en la cara, yo me siento como un pajarito porque yo me alistaba con mi hija y él llegaba a la 1 y le decíamos que fuéramos a pasear o algo y él decía ay no, ya ahorita que yo me vuelvo más independiente y abrir los ojos por decirlo así, yo en estos momentos estoy en la universidad él me dijo que me iba ayudar pero pues nunca recibí una ayuda por parte de él, yo trabajaba y yo misma me la pagaba, yo hablando con él una vez le dije que nos diéramos un tiempo y él dijo que no, si usted me deja tomo veneno, si usted me deja yo me ahorco, yo le decía que me sentía prisionera, me sentía mal y eso a él no le importaba, él con el fin de satisfacerse el mismo y estar contento no le importaba lo que yo sentía. Luego ya después, él me persigue en una moto y fue ahí donde decidí ir a la comisaria de familia porque tenía miedo de que hiciera lo que me decía por celular, yo te mato y te pico donde estés, él nunca

me llego a ver con ningún hombre ni a ver ninguna conversación, él me decía si usted me quiere dejar es por otro y el día que yo los vea los pico a los dos, una vez yo venía con mi hermana y por Asturias el me persiguió y saco un machete, me hizo caer de la moto, y yo pedía auxilio, pasaba gente en moto, en bicicleta, en carro pero nadie me ayudaba, él había podido hacerme ahí lo que quisiera, yo ahí empecé a decirle piense en la niña usted se va preso, yo muerta la niña va a quedar sola entonces el ahí ya soltó el machete, entonces yo ahí ya le dije vámonos, vámonos para la casa, al otro día madrugue para la comisaria de familia, yo necesito que me ayuden con esto, y allá me dijeron que ese mismo día él tenía que irse de la casa, la custodia de la niña quedo a nombre mío y el no aguanto esta allá en costa rica y como a los 15 días de haberse ido de la casa, está ahorita viviendo en Antioquia, a mí no me da pena contar.

Las orientadores intervienen diciendo: no hay que tener pena de contar este tipo de situaciones, nosotras las mujeres en ocasiones encubrimos todas estas situaciones de violencia por pena, nos da pena todo, la mujer responde: a mí no me da pena contar porque pueda que mi experiencia sirva para no pase en otras mujeres, orientadoras: exacto, precisamente este taller se llama “sin miedo al miedo”, donde tu dejaste de tenerle miedo a él porque empezaste a cuestionarte de muchas situaciones donde primero fue la humillación, el acoso y luego fue el maltrato físico, sin miedo fuiste a la comisaria y sabias de las medidas que se tomarían en contra esa persona; participante: el día que fueron hacerle el desalojo a el de la casa, el psicólogo de la comisaria le decía que asistiera a terapia psicológica desde la EPS, el hizo la terapia pero la hacía por video llamada y la psicóloga le decía que me invitara a salir, pero yo me preguntaba porque si la psicóloga sabe que hay unas cláusulas donde él no se puede acercar a mí porque le dice eso?, orientadoras: posiblemente porque la comisaria no fue quien hizo la recomendación por escrito, simplemente él se acercó pidió la cita por el área de psicología y en la sesión pudo haber dicho que la razón de su consulta era porque su mujer lo había dejado y que quería recuperar su hogar, por ende, ella le recomienda que la invite a salir a comer, a dar una vuelta, para arreglar sus diferencias, porque es muy probable que él no le haya contado la verdad de lo que realmente sucedió y la razón por la cual usted decidió terminar la relación.

Mujer #2. Mujer de 27 Años de edad, comparte la experiencia de la primer mujer que conto su situación de violencia, dice que a mi pareja no le gusta que yo fuera donde mi mamá, ni le gustaba que ellos fueron a mi casa, es mas en algún momento el me llego a celar con mi papá y si yo iba donde mi mama me iba a la hora que él trabajaba y cuando él llegaba de trabajar yo ya estaba en la casa, me tocaba salir a escondidas, cuando yo tome la decisión de dejarlo me lleva la cama del niño el armario y la ropa mía y del niño, ya después, el me seguía buscando para ver si se arreglaban las cosas, él tuvo una pelea con mi hermana y fue muy grosero y yo le dije que el realmente no iba a cambiar y fue donde el me tiro fuerte me aruño la cara, me reventó la boca y me pego un puño en la barriga y eso fue delante del niño, cuando paso todo esto fue que dije no más y no más, y paso otra cosa como en agosto,

yo me fui a vivir a costa rica y mi vida cambio mucho, no volví a la iglesia, ya estaba tomando y todo eso, cuando él y yo cuando fuimos novios nunca salíamos a compartir o pasear, siempre que salíamos era para tener relaciones, entonces fue algo que uno nunca disfruto. Una vez él iba por el niño para llevarlo para ginebra, y fue y me busco al trabajo para que le mostrara las mudas de ropa que yo le había comprado al niño, cuando estábamos en la casa, él se me metió al cuarto a besarme a la fuerza y yo le dije que dejara de ser atrevido y yo me fui a salir y a lo que fui a salir el me encerró en la pieza entonces me tiro a la cama y el niño estaba afuera en la sala y el niño empezó a gritar y a llorar y cuando el escucho al niño entonces el cómo que reacciono y paro.

Estas mujeres se sentían angustiadas de no saber qué hacer en caso de que sus ex parejas atentaran contra su vida y que ellas no se querían sentir culpables; para dar por finalizado la charla las orientadores, aportaron diciendo, que cada persona tiene una vida por lo tanto cada uno decide qué hacer con ella, no tengan miedo, no se angustien, que ustedes no tienen la culpa, rehagan su vida, vívanla de la mejor manera y sean muy felices, que aquí estamos nosotras para apoyarlas en este proceso.

3) Aprendizajes

La escucha activa y la observación de lenguaje y corporal que se generó a las mujeres, permite la empatía y nos da mayor credibilidad a la hora de presentarles soluciones a sus problemas.

Sabemos que la experiencia es aprendizaje y cuando se pasan por esas situaciones intervienen las emociones, los sentimientos la motivación, el cuerpo, la mente, dejando huellas en nuestra vida, por lo tanto, al momento de compartirlas se generan enseñanzas para las personas que no han pasado por esta situación; de igual forma, este tipo relato de experiencias sirven de motivación para otras mujeres que les da miedo o pena contar su problema. Otro aspecto importante, es la posibilidad que nos brinda de conocernos, generar introspección, haciendo conciencia de nuestros estados anímicos y psicológicos para reflexionar aquellos conflictos propios y ajenos que pueden generar un estancamiento en la persona.

4) Recomendaciones

- Se recomienda brindar un espacio de escucha, puesto que, las mujeres que han sido víctimas de violencia intrafamiliar, necesitan ser escuchadas y valoradas, sin juzgar ni criticar su experiencia de vida.
- Aprender a reconocer los detonadores que pueden ser palabras, frases, situaciones lugares o personas.

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda realizar buena observación para identificar los cambios corporales que se producen al experimentar o reconocer una emoción |
| Palabras Claves: |
| <ul style="list-style-type: none"> • Escucha activa • Comunicación • Experiencias • Miedo, • Motivación. |

Actividad No. 2 “Sin miedo al miedo”

| | |
|---|--|
| Título de la ficha | |
| <i>“sin miedo al miedo”</i> | |
| Nombre de la persona que la elabora: | Jeniffer Rodríguez Llanos y Lizeth Dayana Monedero Vélez |
| Fecha y lugar de elaboración: | 16 de marzo de 2021 Carrera 6 # 6 A 10 barrio el rodeo de Costa Rica, Valle del Cauca |
| 1) Contexto de la situación | |
| Se tenía planeado realizar la segunda sesión a las 4:00 pm, en la Carrera 6 # 6 A 10 Corregimiento de costa rica del Municipio de Ginebra Valle y cumplir con el objetivo planteado; pero desafortunadamente solo asistió una mujer, se le dio espera de unos minutos para la asistencia de las demás, pero no se presentaron. | |
| 2) Relato de lo que ocurrió | |
| El día martes 16 de marzo de 2021, siendo las 4:00 pm se citaron a las mujeres en la residencia Carrera 6 # 6 A 10 barrio el rodeo de Costa Rica, Valle del Cauca, desafortunadamente solo asistió una mujer, sin embargo le dimos espera y se llamó a la otra mujer pero no contesto la llamada. Por lo tanto la mujer que sí se presentó se quedó unos minutos más y de manera voluntaria decidió contarnos anécdotas vividas con su ex pareja, se sorprendía el contarnos cosas tan intimas que pensó jamás contaría pero manifestaba que se sentía confiada con nosotras “psicólogas en formación” para hacerlo, además que no había podido compartir la anterior vez porque la otra mujer “hablaba mucho”. | |

Así pues, pasaron uno 40 minutos de comunicación con la víctima VIF, por lo que dejó dicho que ella se iba de encargar de invitar a otras mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que posiblemente estarían interesadas en asistir al taller “sin miedo al miedo”, seguidamente le brindó café con pan.

3) Aprendizajes

Reconocemos que fue un momento de mucha tristeza y de desánimo, al ver que las mujeres citadas, no cumplieron con el compromiso y dan respuesta evidenciando impedimentos para la asistencia al taller. Esta situación nos llevó a analizar los motivos que posiblemente impedía la asistencia de las mujeres a los talleres y se concluyó que los efectos del cambio climático “fuertes lluvias” que impidieron el desplazamiento de las mujeres hasta el lugar de encuentro, debido a, que sus residencias son en veredas del Municipio de Ginebra Valle, por consiguiente, esto nos lleva a reinventarnos y a mirar otras estrategias de convocatoria.

4) Recomendaciones

-Comunicar y convocar a más mujeres VIF sin tener en cuenta su edad.

Palabras Claves:

- Inasistencia
- Compromiso
- Convocatoria
- Comunicación

Actividad No. 3 “Sin miedo al miedo”

| | |
|---|--|
| Título de la ficha | |
| <i>“sin miedo al miedo”</i> | |
| Nombre de la persona que la elabora: | Jeniffer Rodríguez Llanos y Lizeth Dayana Monedero Vélez |
| Fecha y lugar de elaboración: | 25 de marzo de 2021 Carrera 6 # 6 A 10 barrio el rodeo de Costa Rica, Valle del Cauca |
| 1) Contexto de la situación | |
| Las actividades se llevaron a cabo el día 25 de marzo de 2021, a las 3:30 de la tarde, en la Carrera 6 # 6 A 10 Corregimiento de costa rica del Municipio de Ginebra Valle; asistieron 3 mujeres, con el propósito de aprender a identificar las diferentes dependencias y las consecuencias negativas que genera en ellas. | |

2) Relato de lo que ocurrió

El día jueves 25 de marzo de 2021, siendo las 3:30 pm se citaron a las mujeres en la residencia Carrera 6 # 6 A 10 barrio el rodeo de Costa Rica, Valle del Cauca, de las cuales asistieron 3 mujeres, para este día llegaron 2 mujeres que no habían asistido a las anteriores sesiones, por lo tanto se les dio la bienvenida, y se realizó la dinámica de grupo “cruzada” se basa en formar un círculo y Cada uno de los participantes dice su nombre y sus características básicas, y cuando se presente deben también de recordar el nombre de los que ya se han presentado. Seguidamente se brinda el espacio para compartir sus experiencias vividas, la Mujer #1: Es una mujer de 57 años de edad, que vivió violencia física, verbal y psicológica durante 30 años, la ex pareja era un hombre carnicero, negociante, pero la plata nunca le rendía porque toda se la tomaba, el poco a poco fue perdiendo todo y nos pusimos a andar y andar, y pues uno no se puede ir por los hijos, yo tengo 3 hijos, yo mantenía en la casa todo el tiempo, mi mamá vivía a la media cuadra y yo no podía ir a visitarla porque tenía que pedirle permiso a él, hasta para ir a verlo a él a la carnicería un domingo, si él me decía que no saliera entonces yo no podía salir, mi vida fue muy frustrada y muy dura pero bueno ahí vamos, yo me sentaba y lloraba toda la santa noche de ver mi vida.

Dentro de ese relato se le pregunto a la mujer ¿durante ese tiempo que soporto ese maltrato como cree que esto le afecto emocionalmente? Ella responde, lo que pasa es que el a toda hora tratándolo mal a uno eso como que lo va marcando a uno, yo termine enamorándome ya con hombres y ya ahí si pude dejarlo a él. Él a mí me llevo a la perdición con el modo de ser de él me decía, perra y ya luego se cansó de decirme perra y le decía a la niña mayor a donde esta esa chanda, donde esta esa chanda (hace referencia a su mujer) y la niña tenía que acostarse con los zapatos porque ella sabía que si llegaba el papá borracho teníamos que salir corriendo porque si no salía aporreada vuelta nada yo el me daba muy duro.

Mujer #2. Mujer de 27 años de edad, comparte la experiencia de la primer mujer que conto su situación de violencia, dice que a mi pareja no le gusta que yo fuera donde mi mamá, ni le gustaba que ellos fueran a mi casa, es mas en algún momento el me llevo a celar con mi papá y si yo iba donde mi mama me iba a la hora que él trabajaba y cuando él llegaba de trabajar yo ya estaba en la casa, me tocaba salir a escondidas, cuando yo tome la decisión de dejarlo me lleva la cama del niño el armario y la ropa mía y del niño, ya después, el me seguía buscando para ver si se arreglaban las cosas, él tuvo una pelea con mi hermana y fue muy grosero y yo le dije que el realmente no iba a cambiar y fue donde el me tiro fuerte me aruño la cara, me reventó la boca y me pego un puño en la barriga y eso fue delante del niño, cuando paso todo esto fue que dije no más y no más, y paso otra cosa como en agosto, yo me fui a vivir a costa rica y mi vida cambio mucho, no volví a la iglesia, ya estaba tomando y todo eso, cuando él y yo cuando fuimos novios nunca salíamos a compartir o pasear, siempre que salíamos era para tener relaciones, entonces fue algo que uno nunca disfruto. Una vez él iba por el niño para llevarlo para ginebra, y fue y me busco al trabajo para que le mostrara las mudas de ropa que yo le había comprado al niño, cuando estábamos en la casa, él se me metió al cuarto a besarme a la fuerza y yo le dije que dejara de ser atrevido y yo me fui a salir y a lo que fui a salir el me encerró en la pieza entonces me tiro a la cama y el niño estaba afuera en la sala y el niño empezó a gritar y a llorar y cuando el escucho al niño entonces el cómo que reacciono y paro.

Después de escuchar a cada una sus experiencia e historias vividas, se realiza el “*Inventario de Autoestima de Coopersmith*”. Lectura previa de instrucciones y realización individual, seguidamente se efectúa una actividad, llamada *Tabla De Dependencias*, Se presenta una gran tabla con varias columnas que señalan los diferentes tipos de dependencia (económica, emocional, social, física...), de las cuales se les explica cada concepto y ellas deben clasificarla en la columna correspondiente las consecuencias negativas que genera la dependencia en cualquiera de sus modalidades; a continuación se les pide que reflexionen sobre las acciones que se pueden realizar para cambiar estas situaciones. También se llevó a cabo “*La caja de los tesoros*” se les presentará la caja donde cada sesión introducirán algo positivo de sí mismas como cualidades, valores y metas. Por último se les realizó una lectura “*yo soy yo*” donde podían comentar al respecto. Se les dio un rico arroz de leche.

3) Aprendizajes

Es conmovedor y reconfortante ser parte de la escucha y apoyo para estas mujeres que han pasado por estas experiencias tan sufridas y traumáticas, pero que con muchas fortaleza y fe, han podido salir de ellas, haciendo caso omiso a las secuelas psicológicas que esto les ha dejado, pero que, sin saber todas las consecuencias que esto le ha generado y sin identificar que pasa adentro “psiquis”, aun así siguen adelante solo por el hecho del amor que le tienen a sus hijos y a la reacción primitiva de no permitir seguir viviendo lo mismo por el resto de sus vidas.

Con la temática de la autoestima, se aprende a mejorar y crear un concepto positivo de sí misma, como también, el tener valor para decir no más, no quiero ser más violentada. Se logró que las mujeres identificaran los pensamientos o sentimientos que generan malestar, transformar esas perspectivas negativas que tienen de sí mismas en positivas y descubrir recursos para mejorar sus habilidades de comunicación intra e interpersonal. Practicar técnicas para desarrollar una comunicación asertiva.

Finalmente, con la realización del test “copersmith”, podemos decir que, las mujeres participantes manejan un nivel de autoestima medio-alto, la mujer de 50 años de edad maneja una autoestima media, que se entiende a la actitud positiva que tiene hacia sí misma, acepta y tolera sus propias limitaciones, alegrías, errores y fracasos; sin embargo le cuesta trabajo recuperarse de todas aquellas situaciones que la afectan emocionalmente, por lo tanto influye en su autoestima negativamente en la actuación de sus habilidades, la salud psíquica y física. Por otro lado, la mujer de 27 años su autoestima es alta, esto indica según el “copersmith” que se quieren así mismas al igual que a los otros, sienten deseos de madurar, mejorar y ver superar sus limitaciones, tiene confianza en su capacidad para resolver sus problemas.

4) Recomendaciones

La autoestima es el equilibrio emocional de todo ser humano, por lo tanto, se recomienda:

- Reconocer que le afectan lo que digan los demás
- Conocer cuáles son sus fortalezas
- Valorar cada parte de su cuerpo, personalidad, aspecto físico.

- Recordar siempre que vivir conscientemente implica estar en contacto con nuestra parte interna y respetarla, conocer nuestras necesidades, deseos, emociones y vivir responsablemente para con la realidad conociendo también el mundo exterior.

Palabras Claves:

- Ansiedad
- Depresión
- Autoestima
- Dependencia
- Violencia

REFLEXIONES DE FONDO

Análisis y síntesis

La violencia intrafamiliar, es una problemática que ocurre dentro de los hogares cuando el hombre maltrata a la mujer física, verbal, psicológica y sexualmente, en ocasiones lo hacen en presencia de sus hijos menores; por consiguiente, debido a las diferentes violencias y/o maltrato se generan conductas adversas que afectan e inestabilidad emocionalmente a la persona.

Todos los infantes no se ven igual de afectados tras la experiencia del maltrato, pues depende de sus características personales, de su personalidad y de su capacidad de resiliencia, cualquier situación de maltrato supone en el infante consecuencias negativas tanto a corto como a largo plazo. De esta manera, se encuentra ligado a alteraciones conductuales, físicas y mentales en la adultez (OMS, 2019; Cabrera y Astaiza, 2016).

Dentro de las consecuencias psicológicas, destacan las siguientes: detrimento en la autoestima, sentimientos de inferioridad, miedo, desconfianza, aparición de trastornos como depresión, ansiedad, hiperactividad, alteraciones del sueño, trastornos de la alimentación, sentimientos de vergüenza y culpa (López-Soler, 2008; Pinheiro, 2006; Cabrera y Astaiza, 2016; Gómez, 2006). También, pueden alterar el vínculo de apego, llegando a que el niño desarrolle un vínculo de apego inseguro e interferir en la capacidad del mismo para la regulación emocional. Igualmente, en la adultez estos niños manifiestan conductas contradictorias con sus relaciones sociales, de modo que a veces pueden llegar a comportarse como víctimas y en otras ocasiones, como agresores. Todo esto puede provocar múltiples daños no sólo a corto sino a largo plazo que le limitará su vida cotidiana en su futuro.

Parafraseando a Tapia (2008) describe que las víctimas de violencia intrafamiliar tienen rasgos en su adultez de comportamientos de personalidad como: la dependencia, la compulsividad y poca autonomía; por consiguiente, son personas que no tienen seguridad, iniciativa y poder de decisión sobre su propia vida, fuera de presentar alteraciones neurológicas que revelan un déficit cognitivo leve.

La persona afectada de dependencia emocional presenta un patrón de pensar, sentir y actuar más o menos estable en su constitución, denota comportamientos de sumisión y subordinación a la pareja, necesidad de acceso a la misma, miedo a que la relación se termine, priorización de la pareja, entre otras características disfuncionales. Hirigoyen (2006) afirma que, la dependencia emocional es una consecuencia del dominio y la manipulación que se da en la pareja violenta, creándose una verdadera adicción al compañero que se explica por mecanismos neurobiológicos y psicológicos para evitar sufrir y obtener un cierto sosiego.

Es por esto que, la teoría de la Inteligencia Emocional de Goleman, que comprende la habilidad de conocer las emociones y los sentimientos propios de las personas, nos permitió, conocer el comportamiento adverso a consecuencia del maltrato en los factores inter e intrapersonal de estas mujeres, lo cual, nos facilitó, para la identificación previa de la falta de conocimiento acerca de las emociones que causan gran impacto en la vida de cada una de las mujeres después de que se genera una agresión física, verbal, psicológica y/o sexual; por lo tanto, esta teoría es fundamental en este proceso de experiencia, ya que, permite guiar los pensamientos y acciones de las mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar, así como, la ley 1257 de 2008, que garantiza una protección para las mujeres en condiciones de violencia.

En la Comisaria de Familia, logramos observar que no se presentan casos frecuentes de violencia intrafamiliar, como suele suceder en otros municipios, por lo que se infiere que las mujeres víctimas, sienten miedo, angustia o vergüenza a ir a denunciar; sin embargo, a causa de las constantes agresiones, la mujer tiende a minimizar las situaciones de violencia, procura justificar su inestabilidad emocional a raíz de los acontecimientos vivenciados, por lo que genera en ella indefensión y miedo y les resulta difícil pedir ayuda a tiempo.

Por consiguiente, se logra evidenciar que las mujeres afectas por el maltrato expresan baja autoestima, miedo, rabia, frustración, imposibilidad de relacionarse con los demás.

Finalmente, los encuentros a los talleres “sin miedo al miedo”, se ejecutaron con 3 mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, teniendo como resultado, el reconocimiento de sus afectaciones emocionales y el daño que esto causa en su conducta en los diferentes entornos sociales, familiares, personales y laborales; de acuerdo a los temas tratados y a el test aplicado de autoestima “copersmith”, se logra evidenciar, que su autoestima está en un nivel alto-medio, sin embargo, en su relato se pone en evidencia su temor y la imposibilidad de relacionarse con los demás particularmente con “hombres” negándose a recibir un piropo o palabras bonitas que alaguen y valoren su identidad como mujer.

Autoevaluación: De acuerdo, a los diferentes temas abordados en los talleres grupales “sin miedo al miedo”, nosotras como orientadoras, tuvimos el liderazgo, el compromiso y la dedicación para el manejo del proceso con las mujeres VIF, puesto que, se trabajó de manera conjunta en cada una de las actividades, cumpliendo así, el rol como psicólogas para lograr dar una solución a nuestros objetivos planteados.

Además nos sentimos satisfechas ya que se resalta la escucha activa, se atendió el mensaje que quisieron compartir las mujeres, se permitió que el rapport creará una conexión de empatía con las mujeres participantes. A pesar de todas las complicaciones que surgen con la

pandemia del COVID-19 el equipo de trabajo realizó su mayor esfuerzo para que la convocatoria fuera exitosa, aun así la paranoia generada por la pandemia, las medidas de distanciamiento físico, los protocolos de bioseguridad etc, no permitieron que nuestras expectativas en términos numéricos de asistencia fueran muy satisfechas, sin embargo, aunque en el peor de los casos hubiera sido con una sola mujer, sentimos que haber intervenido “una sola mujer” y haber logrado los objetivos propuestos por nuestro proyecto, valdría la pena cualquier esfuerzo y cualquier despliegue logístico, ya que conseguir que esta mujer logre vencer sus miedos, logre su auto conocimiento, logre autoregular sus emociones y adquirir habilidades emocionales para poder gestionar de forma correcta sus emociones negativas , sentimos que nuestros objetivos en términos metodológicos desde la óptica de la psicología se lograron con suficiencia aunque en términos de número de población no se hayan conseguido dadas todas las complicaciones que se plantearon a nivel mundial debido a la pandemia.

Se reconoce que a pesar de las circunstancias (ambientales y sociales), estamos comprometidas 100% con nuestro proyecto y la intervención psicosocial grupal a mujeres VIF, haciendo todo lo posible para que las estas hermosas mujeres puedan desarrollar esas habilidades emocionales, apliquen estrategias para resolver problemas derivados de la situación de violencia vivida y apliquen lo aprendido dentro de su hogar. Se pretende seguir el proceso con las personas que se presenten, sean 2 o 3 y seguiremos ingeniando para seguir motivando a las demás mujeres.

Esta sistematización se centró en gran medida en la teoría de Daniel Goleman que por medio de su publicación “Emotional Intelligence”. Según (Goleman 1995), describe la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones”. De acuerdo con esta definición podemos señalar dos bloques: El primero es: La capacidad para la auto-reflexión: Identificar las propias emociones y regularlas de forma apropiada. El segundo es la habilidad

para reconocer lo que los demás están pensando y sintiendo: Habilidades sociales, empatía, asertividad, comunicación no verbal, entre otras (*Párr 3*).

La IE según Goleman tiene varios componentes entre los que podemos resaltar para la implementación de nuestro proyecto de sistematización los siguientes: Conciencia Emocional de uno mismo; ser consciente de nuestros estados de ánimo, y los pensamientos que tenemos acerca de esos estados de ánimo. Autocontrol Emocional; es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, teniendo buenas estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes, capacidad de autogenerarse emociones positivas. Competencia para la Vida y el Bienestar; es la habilidad para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, adoptando comportamientos apropiados y responsables. Dentro de esta competencia podemos incluir la habilidad para fijar objetivos, la toma de decisiones, la búsqueda de recursos y ayuda (*Párr 4*).

Esta serie de componentes que se han descrito anteriormente fueron implementados de forma práctica por medio de talleres presenciales con un grupo reducido de mujeres en condición de víctimas de maltrato intrafamiliar, en estos talleres se enfocaron las charlas en el auto conocimiento y el auto control de las emociones, de forma didáctica se llevó a cabo el relato de sus experiencias y de sus historias de vida lo cual permitió realizar la retroalimentación acerca del tipo de emociones que surgen en cada caso de maltrato, los estados de ánimo en los que deriva cada episodio, los pensamientos que se tienen en medio de estos estados de ánimo. Después de haber logrado la identificación de sus emociones, estados de ánimo y pensamientos en medio de la crisis emocional, pasamos a las técnicas de auto control para aprender a manejar de forma adecuada sus emociones negativas como resultado del episodio de maltrato, desarrollando estrategias de afrontamiento a situaciones estresantes auto generándose emociones positivas. Y finalmente aprendiendo a afrontar de forma positiva, proactiva y propositiva los desafíos que presenta la vida y de la manera más responsable posible, trazando objetivos, tomando decisiones con sabiduría, buscando ayuda y recursos y en el peor de los casos

fabricándolos.

Todos los talleres se llevaron a cabo en recintos cerrados con un número reducido de mujeres en situación de víctimas de maltrato intrafamiliar debido a la emergencia sanitaria producida por la pandemia del virus COVID - 19, se implementaron medidas de bioseguridad por medio del distanciamiento físico, el uso de mascarillas protectoras y la aplicación de gel anti bacteria y alcohol para la desinfección de las manos. Se hace muy importante resaltar que la paranoia que se produjo alrededor de esta pandemia, no permitió que la afluencia de mujeres fuera más nutrida, el argumento de la mayoría de las mujeres que decidieron no asistir a los talleres era que temían ser contagiadas o llevar el virus del COVID – 19 a su casa y contagiar a sus seres queridos más cuando en la mayoría de ellos hay adultos mayores, también otras argumentaban que no les había afectado la experiencia vivida de violencia y que no necesitaban de estos programas.

Como evidencia de los talleres y las actividades realizadas, adjuntamos al final de este documento el registro fotográfico, el consentimiento informado y las entrevistas realizadas a cada mujer en condición de víctima de maltrato intrafamiliar.

Impacto Que Tuvo La Practica En La Institución: Por otro lado, es importante mencionar, que el proceso de formación profesional realizado en la Comisaria de Familia fue de gran impacto, tanto para nosotras en calidad de practicantes como para el equipo psicosocial de dicha entidad, puesto que, el compromiso, la disciplina y el desempeño en cada una de las funciones asignadas, se logró poner en práctica todos nuestros conocimientos que poco a poco se fueron fortaleciendo por medio de la experiencia con cada una de las mujeres, por lo que se infiere, que este proyecto tendrá un gran efecto dentro de la Comisaria de Familia, ya que, se socializaran estrategias que permitan abordar adecuadamente a las mujeres maltratadas y puedan garantizar una mejoría en sus estados emocionales.

A continuación se presenta la URL de un video que gravo una de la mujeres que

participan en esta intervención, manifestando como ha sido este proceso para ella hasta el momento <https://drive.google.com/drive/priority>

Interpretación Crítica

La violencia física, verbal, psicológica, sexual y económica tienen un impacto negativo en la salud mental de las mujeres, generando en ellas baja autoestima, miedos, frustraciones, etc... que impiden un buen desempeño dentro de su ciclo vital; es importante cuestionarnos ¿Por qué las mujeres son psico-dependientes al maltrato?, es muy frecuente escuchar que la mujer aguanta el maltrato porque le gusta, pero no es así, a ninguna mujer le gusta ser humillada, ultrajada, golpeada, o asesinada; existen varios factores para que una mujer justifique la violencia; la esperanza de la mujer, que cree que su pareja va a cambiar su comportamiento agresivo; los hijos son la excusa de muchas mujeres, para no abandonar o denunciar a su pareja con el propósito de que sus hijos crezcan con su figura paterna; la inseguridad en sí mismas, “miedo” de que puedan hacer daño sus hijos, familia o a ellas mismas; la presión psicológica que ejerce el hombre para retener a su pareja, usando expresiones *“si me dejas te juro que me mato o te mato a vos”*; la dependencia económica puede entenderse como la más común en muchos de los hogares, puesto que, muchas mujeres se dedican a cumplir labores domésticas y a satisfacer las necesidades del hombre, se presentan situaciones donde el hombre no deja salir a trabajar a la mujer, por lo tanto, se les imposibilita realizar una carrera profesional o tener un proyecto de vida estructurado y por las creencias religiosas también es un factor importante, puesto que se aferran a que solo Dios puede cambiar su situación.

De acuerdo a lo analizado en la aplicación de talleres con las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, se pudo evidenciar, que la dependencia económica, y la violencia psicológica son las más influyentes y que causan gran impacto en su salud mental (Hoy digital, 2013).

APRENDIZAJE DE LA EXPERIENCIA

Conclusiones y Recomendaciones

Se puede reconocer que la violencia intrafamiliar es un fenómeno que se ha presentado por muchos años y que se naturalizaba, volviéndose algo cotidiano. En la actualidad, existen decretos y leyes que protegen integralmente a la víctima por violencia intrafamiliar, también existen entidades que están en pro de brindar asesoría, acompañamiento, orientación e intervención a la víctima; como lo es la Comisaria de Familia del Municipio de Ginebra, ya que, sin este tipo de espacios, las víctimas por violencia intrafamiliar no serían escuchadas y quedarían impunes a esta situación. Por ello, es de gran pertinencia el accionar profesional, el conocimiento de las rutas de atención, el direccionamiento, orientación hacia las víctimas; por lo que al realizar práctica profesional estos sitios, son de gran ayuda para generar experticia en estas situaciones y saber cómo direccionarlas e intervenir en ellas.

Ante las experiencias expuestas por las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, se evidencia una gran desinformación en cuanto a los diferentes contextos de violencias mencionadas anteriormente, por lo tanto, permiten que sus parejas las abusen y las maltraten, esto puede ser considerado como una desventaja de las mujeres participantes, por lo que, consideran realizar un trabajo arduo de aceptación y de autorregulación emocional para mejorar aspectos importantes en los diferentes ámbitos de su vida.

Fue muy valioso, poder contar con mujeres dispuestas y comprometidas que quisieran expresar sus situaciones de violencia por parte de sus parejas sentimentales, la participación activa y la oportunidad de ser escuchadas generó confianza en los diferentes encuentros que permitieron distinguir la forma de cómo estas mujeres comprenden e identifican el tipo de violencia y el impacto que este ejerce en sus emociones.

Cabe resaltar que a causa de los diferentes cambios climáticos (fuertes lluvias) impidieron que las mujeres VIF hicieran presencia constante a los talleres, ya que, estas viven en zonas rurales de Ginebra, como la floresta y costa rica, por lo tanto, se les dificultaba el transporte hasta el lugar de encuentro; la contingencia sanitaria el COVID-19, fue otra limitante, ya que, el temor de contagio era bastante alto, además de la problemática de orden público nacional (el paro nacional); sin embargo, las 3 mujeres que tenemos como población para esta intervención, fue suficiente para alcanzar con los objetivos propuestos y obtener resultados muy buenos de estos talleres.

Por ende, la intervención de esta sistematización es de gran beneficio en cuanto al desarrollo de habilidades y técnicas que permitan a las mujeres valorarse a sí mismas, autorregularse, sentirse capaces de liderar acciones y cambios positivos en su vida personal y socio-familiar. Esta propuesta, les ha permitido generar experiencias positivas para su autoestima, reconocimiento de emociones, compartir sus experiencias y reconocer que no son culpables y no están solas. Hasta el momento las mujeres han manifestado su satisfacción con las sesiones que se han realizado, cuando se compartió sus experiencias se sintieron más seguras y ha aumentado su autoestima, han aprendido a identificar sus emociones y sentimientos, la importancia de expresiones de amor y afirmación personal, además de darse cuenta, que muchas de sus vivencias tienen aspectos comunes, han conseguido clarificar ideas y sentimientos, y por último han ocupado un lugar fundamental dentro del grupo y estableciendo relaciones significativas unas con otras.

Frente a los resultados obtenidos, dan claridad que frente a los instrumentos utilizados, el marco teórico y la metodología de intervención, están acorde al fenómeno a estudiar, cumpliéndose con los objetivos propuestos y lográndose evidenciar mejoras psíquicas en las mujeres

participativas, ayudando mediante las actividades y propuestas, mitigar algunas afecciones encontradas.

Como recomendación es menester continuar con nuestra intervención psicosocial grupal de mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar hasta culminar con cada una de las actividades planteadas en el cronograma, y obtener mayores resultados referentes al objetivo plantado que se pretende en las participantes.

Además de proveer capacitaciones sobre la violencia intrafamiliar con el fin de que las mujeres víctimas, conozcan las rutas de atención y las acciones que se realizan a su favor para proteger sus vidas.

Se recomienda fomentar el desarrollo de la autoestima en las mujeres VIF para fortalecer su empoderamiento y logren prevenir y/o denunciar las violencias a tiempo. De igual forma es importante crear programas de apoyo donde se favorezcan las mujeres VIF así como también brindar oportunidades de estudios técnicos, profesionales y laborales.

Por último, frente a las recomendaciones futuras para las prácticas profesionales y el desarrollo de la sistematización, es importante crear un plan de acción con diferentes estrategias que permitan la participación activa de la población que se intervenga, como por ejemplo, videos educativos en las redes sociales que son de fácil acceso para toda la población, ahora bien, en caso de que los encuentros sean presenciales, es necesario realizar una publicidad que debe ser clara y llamativa, ya que, juega un papel fundamental en el proceso a la hora de convocar a las personas; por consiguiente, esta sistematización *“SIN MIEDO AL MIEDO, habilidades emocionales en mujeres en condición de víctimas de violencia intrafamiliar”*, permite brindar una orientación y motivación para las practicantes que hagan parte de la Comisaria de Familia de Ginebra Valle, para que puedan seguir abordando este tipo de población, debido a que, necesitan ser escuchadas, se debe brindar apoyo incondicional y

una orientación profesional, es importante que ellas puedan sentirse protegidas y educadas en cuanto a la correcta gestión de sus emociones.

ESTRATEGIAS PARA LA SOCIALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA: PRODUCTOS DE COMUNICACIÓN

A continuación, se compartirá la URL de la revista de socialización de nuestra experiencia en la intervención psicosocial grupal con mujeres VIF, la cual, da a conocer los diferentes procesos de intervención psicosocial, que se realizaron con las mujeres participantes, con el fin de gestionar las emociones, aumentar la autoestima, la seguridad en sí mismas, desarrollar habilidades de comunicación en los diferentes contextos, social, familiar, personal y laboral.

Por otro lado, la revista hace referencia a puntos pertinentes para abordar a las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, como la metodología y los procesos vividos durante los encuentros con las participantes, además de los resultados y las conclusiones de esta hermosa experiencia que no termina aquí, sino que continua hasta cumplir con todas las estrategias planteadas, además de crear y fortalecer la red de apoyo social.

https://www.canva.com/design/DAEdWr9Pnmw/efeuAAxV3l2SPLtZuLRlXw/view?utm_content=DAEdWr9Pnmw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink



INTRODUCCION

La violencia intrafamiliar es una problemática que ha generado gran impacto en la salud mental de las personas, creando fuertes repercusiones emocionales, familiares, sociales y laborales, es por eso, que este proyecto se enfocara en las mujeres víctimas de maltrato, puesto que, lo anterior demuestra que la mujer víctima de maltrato intrafamiliar (VIP), puede padecer aumento de inseguridad, dificultad en establecer o mantener relaciones afectivas, disminución progresiva de su autoestima, e incluso puede generar la muerte.

Por consiguiente con esta sistematización se aspira, atender algunas de estas necesidades a través de una intervención psicosocial grupal con las mujeres, denominada "sin miedo al miedo", con el fin de gestionar emociones, aumentar la autoestima, la seguridad en sí mismas, desarrollar habilidades comunicativas con su familia (hijos), técnicas de



establezcan redes de apoyo social, etc; también se pretenderá capacitar, empoderar, y llevarlas a que tomen el control de sus vidas, superar las consecuencias y desarrollar una vida plena, mediante la superación de los

OBJETIVOS



OBJETIVO GENERAL

Gestión de las emociones para reducir el impacto que generan en la salud psicosocial de mujeres víctimas de maltrato intrafamiliar en Ginebra Valle del Cauca

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar las emociones negativas que inciden en la aparición de conducta adversas para los contextos sociales y familiares.
2. Implementar técnicas psicosociales que desarrollen la autoregulación y habilidades de afrontamiento básicas para mejorar la

DESARROLLO DEL PROCESO DE LA EXPERIENCIA

Durante el desarrollo de esta intervención psicosocial grupal a mujeres víctimas de violencia intrafamiliar (VIP), en la que participaron tres mujeres con edades entre los 20 y 50 años de edad, las cuales pertenecen a un nivel socioeconómico bajo-medio que comprende estratos de 1 y 2 las cuales residen en diferentes corregimientos de Ginebra como: la floresta y costa rica, esta sistematización tiene como fin gestionar las emociones para reducir el impacto que genera en la salud psicosocial de estas mujeres, por lo tanto se implementaron actividades que les permitieran el reconocimiento de sus emociones, cómo ellas pueden lograr gestionarlas, fortalecer el autoestima, desarrollar habilidades y potencialidades, logrando aprender estrategias para resolver problemas



"sin miedo al miedo" consta de una metodología participativa, como la psicoeducación, modulación emocional-afectiva, procesamiento emocional y adaptación para fomentar la independencia emocional. En estos encuentros, fueron de gran agrado para todas, el primer encuentro consistió en contar sus experiencias, se resalta la escucha activa, ya que se atendió a totalidad el mensaje que quisieron compartir, en este proceso activo se prestó la atención no sólo a lo que dijeron, sino también al "cómo lo dijeron", fijándonos en los elementos no verbales y paraverbales, observándolas, dedicándoles tiempo, haciéndoles ver que tenía en cuenta sus opiniones y pensamientos; permitió que el rapport creará una conexión de empatía con las mujeres, conllevándolas a comunicarse

Respecto a las actividades realizadas nos permitió, conocer las experiencias de cada una de las mujeres, identificar el tipo de violencia y las afectaciones emocionales a causa de la misma; esto, para obtener resultados positivos brindando el acompañamiento y orientación profesional por parte de las psicólogas en formación y orientadoras de los talleres; es importante mencionar, que no se alcanzaron a realizar las actividades propuestas a las mujeres participantes, puesto que, debido al poco tiempo, no se alcanzaron a ejecutar en su totalidad las actividades, sin embargo, se seguirá realizando los encuentros "sin miedo al miedo", para seguir fortaleciendo el auto-concepto y el crecimiento personal de las mujeres VIF.



RESULTADOS

Frente a los resultados obtenidos, dan claridad que frente a los instrumentos utilizados, el marco teórico y la metodología de intervención, están acorde al fenómeno a estudiar, cumpliéndose con los objetivos propuestos y lográndose evidenciar mejoras psíquicas en las mujeres participativas, ayudando mediante las actividades y propuestas, mitigar algunas afectaciones encontradas. Asimismo se podría decir que los resultados han sido satisfactorios, se percibió un

Nos sentimos satisfechas ya que se cumplió con el objetivo planteado, se resalta la escucha activa, ya que se atendió a totalidad el mensaje que quisieron compartir, en este proceso activo se prestó la atención no sólo a lo que dijeron sino también al "cómo lo dijeron", fijándonos en los elementos no verbales y paraverbales, mirándolas, dedicándoles tiempo, haciéndoles ver que tenía en cuenta sus opiniones y pensamientos; permitió que el rapport creará una conexión de empatía con las mujeres, conllevándolas a comunicarse con menos resistencia. buen desempeño, puesto que, hubo compromiso, participación y agrado con los temas tratados hasta el momento, pretendiendo que las mujeres continúen



CONCLUSIONES

- La intervención de esta sistematización, es de gran beneficio en cuanto al desarrollo de habilidades y técnicas que permitan a las mujeres valorarse a sí mismas, autorregularse, sentirse capaces de liderar acciones y cambios positivos en su vida personal y socio-familiar. Esta propuesta, les ha permitido generar experiencias positivas para su autoestima, reconocimiento de emociones, compartir sus experiencias y reconocer que no son
- Fue muy valioso, poder contar con mujeres dispuestas y comprometidas que quisieran expresar sus situaciones de violencia por parte de sus parejas sentimentales, la participación activa y la oportunidad de ser escuchadas género confianza en los diferentes encuentros que permitieron distinguir la forma de cómo estas mujeres comprenden e identifican el tipo de violencia y el impacto que este ejerce en sus
- Frente a los resultados obtenidos, dan claridad que frente a los instrumentos utilizados, el marco teórico y la metodología de intervención, están acorde al fenómeno a estudiar, cumpliéndose con los objetivos propuestos y lográndose evidenciar mejoras psíquicas en las mujeres participativas, ayudando mediante las actividades y propuestas, mitigar algunas afectaciones encontradas.



ANEXOS



REFERENCIAS



Carlos, M. B. (2007). EMOIONES Y CEREBRO. Instituto de Neurociencias, universidad Miguel Hernández San Juan (Alicante). *Rev.Racad.Cienc.Exact.Fis.Nat.* (Esp)Belmonte Carlos, (2007).
Emodiones y Cerebro. España, Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales. Instituto de Neurociencias, Universidad Miguel Hernández. VII Programa de Promoción de la Cultura Científica y Tecnológica. Recuperado de: <https://rac.es/ficheros/doc/00472.pdf>
Goleman. (Junio de 19 de 2019). teoría de la inteligencia emocional y libros . Obtenido de psicología online: <https://www.psicologia-online.com/daniel-goleman-biografia-teoria-de-la-inteligencia-emocional-y-libros-4623.html>
Moreno R. (20019) El maltrato infantil, tipos, factores de riesgos y consecuencias psicológicas. Recuperado de <http://webs.ucm.es/BUCEM/revcu//e-learning-innova/243/art3714.pdf>
PsicoActiva. (2021). Obtenido de psicología; test y odo Inteligente : <https://www.psicooactiva.com/test/test-de-autoestima-coopersmith-para-adultos.htm?r=1a13>

OH ME.
OH MY.
YOU'RE THE APPLE OF MY EYE

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aiquipa J. J. (2015). *Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja.*

De Cielo, revista psicológica. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472015000200007#:~:text=Hirigoyen%20\(2006\)%20afirma%20que%20la,y%20obtener%20un%20cierto%20sosiego.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472015000200007#:~:text=Hirigoyen%20(2006)%20afirma%20que%20la,y%20obtener%20un%20cierto%20sosiego.)

Carlos, M. B. (2007). *Emociones Y Cerebro*. Instituto de Neurociencias, universidad Miguel Hernández. San Juan (Alicante): Rev.R.acad.Cienc.Exact.Fis.Nat. (Esp)Belmonte Carlos, (2007). *Emociones y Cerebro*. España, Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales. Instituto de Neurociencias, Universidad Miguel Hernández. VII Programa de Promoción de la Cultura Científica y Tecnológica. Recuperado de: <https://rac.es/ficheros/doc/00472.pd>.

Diego JM. (2011). *El Maltrato "Sutil"*. (Video). Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=0y9zJ5J2bWA>

Declaración universal sobre bioética derechos humanos. (Octubre de 2005). Obtenido de

https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Investigacion/Docs_Comite_Etica/UNESCO__Bioetica_y_Derechos_Humanos_2005_unisabana.pdf

El Congreso de Colombia, Ley 1257 DE 2008 (Diciembre 04), Recuperado de

<https://www.unidadvictimas.gov.co/sites/default/files/documentosbiblioteca/ley-1257-de-2008.pdf>

Goleman. (Actualizado Junio de 19 de 2019). *Teoría de la inteligencia emocional y libros*.

Obtenido de psicología-online: <https://www.psicologia-online.com/daniel-goleman-biografia-teoria-de-la-inteligencia-emocional-y-libros-4623.html>

Hoy digital. (26 de Octubre de 2013). Obtenido de <https://hoy.com.do/10-razones- porque- una-mujer-se-mantiene-en-una-relacion-de-violencia/>

Lafuente E. (2015). *Intervención Grupal Con Mujeres Víctimas De Violencia De Género*.

Máster Universitario en Igualdad y Género en el ámbito público y privado de la Universidad

Jaume I de Castellón. Recuperado de

http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161071/TFM_Lafuente%20Bolufer_Eugeni a.pdf?sequence=1

Lange, J. . (21 de junio de 2013). *Las emociones*. Obtenido de psicologo:

<http://ipsicologo.com/2013/06/las-emociones-la-teoria-de-james-lange.html>

Moradin-Ahuerma, F. (Actualizado 02 de diciembre de 2019). *La hipótesis del marcador somático y la neurobiología de las decisiones*. Scielo, 12. Obtenido de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092019000100020#B41

Moreno R. (Actualizado en 2019) El maltrato infantil, tipos, factores de riesgos y consecuencias psicológicas. Recuperado de <http://webs.ucm.es/BUCM/revcul//e-learning- innova/243/art3714.pdf>

Saga Falabella. (2001). Comercial "*Miedos*" de Saga Falabella.(video). Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=ufSYk0OhGM8>

PsicoActiva. (Actualizado 2021). Obtenido de psicología, test y ocio inteligente:

<https://www.p psicoactiva.com/test/test-de-autoestima-coopersmith-para-adultos.htm?r=1a13>

Universidad politécnica de valencia. (2013). Inteligencia emocional. Presentación. Recuperado de <https://www.upv.es/contenidos/SIEORIEN/infoweb/sieorien/info/869054C>

Velazquez L. (2013). *Que Es Lo Que Te Define*. (Video). Recuperado de https://www.ted.com/talks/lizzie_velasquez_how_do_you_define_yourself?language=es

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

| | |
|---|--|
| Lugar y Fecha : | Ginebra, Valle, 26 de febrero de 2021 |
| Investigador(es) responsable(s): | LIZETH DAYANA MONEDERO VELEZ Y JENIFFER RODRIGUEZ LLANOS |

El propósito de esta introducción de consentimiento es proveer a las personas involucradas en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

| |
|--|
| Nombre de la Actividad: SIN MIEDO AL MIEDO |
| Título de la Investigación: HABILIDADES EMOCIONALES EN MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR |
| Objetivos de la Investigación: Objetivo General Gestionar las emociones negativas para reducir el impacto que generan en la salud psicosocial de mujeres víctimas de maltrato intrafamiliar en Ginebra Valle. Objetivos específico <ol style="list-style-type: none">1. Identificar las emociones negativas que inciden en la aparición de conductas adversas para el contexto familiar.2. Implementar técnicas psicosociales que desarrollen la autoregulación y habilidades de afrontamiento básicas para mejorar la comunicación inter e intrapersonal.3. Evaluar el impacto de las intervenciones en la reorganización de los estilos de Vida de la mujeres víctimas de maltrato intrafamiliar. |
| Actividades a desarrollar: Las actividades que se desarrollarán en el marco de esta investigación son: <ul style="list-style-type: none">• Capacitaciones enfocadas para autorregular las emociones en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar (VIF)• Técnicas de dinamización o actividades grupales para las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar (VIF) Las sesiones serán registradas por medio de grabación y fotografía (esta determinación está sujeta a la aceptación del participante), de modo que el investigador pueda transcribir posteriormente los resultados de cada una, bajo fines netamente académicos e investigativos. Al finalizar la investigación los resultados de la misma serán socializados en la institución, a la comunidad o población participante. |
| Participación, riesgos y beneficios <ul style="list-style-type: none">• La participación en la investigación es estrictamente voluntaria.• La participación en la actividad no generará ningún gasto, ni se recibirá remuneración alguna por ella.• La participación en la actividad y los resultados obtenidos en la investigación no tendrán repercusiones o consecuencias en las actividades laborales y/o académicas.• El participante tendrá el derecho a retirarse de la investigación en cualquier momento. No habrá ningún tipo de sanción o represalias. |
| Confidencialidad |

- La identidad y los datos personales serán tratados con reserva y se utilizarán únicamente para los propósitos de esta investigación. De esta manera, los resultados de cada actividad serán codificados usando un número de identificación (código asignado al consecutivo) y, por lo tanto, serán anónimas, o se emplearán seudónimos.
- Los investigadores responsables garantizarán la protección de la información suministrada antes durante y después de la investigación.

A quien contactar en caso de preguntas:

Investigador principal: JENIFFER RODRIGUEZ LLANOS Y LIZETH DAYANA MONEDERO VELEZ

Celular: 30161121944 - 3203832866 – **Correo:** lizethdmv20@gmail.com jrodrigu747@uniminuto.edu.co

Si desea participar y que su hijo(a) participe, favor llenar la autorización anexa y entregarlo a la persona encargada debidamente diligenciada y firmada.

AUTORIZACIÓN

| | |
|--------|-----------------|
| Fecha: | Febrero-26-2021 |
|--------|-----------------|

Luego de haber sido informado(a) sobre las condiciones en las que se realizará las actividades, objetivos, beneficios, posibles riesgos y las alternativas, los derechos y responsabilidades y teniendo total claridad de la información arriba descrita, respecto a la investigación: HABILIDADES EMOCIONALES EN MUJERES VICTIMAS DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR y atendiendo a la normatividad vigente sobre consentimientos informados y protección de los datos (Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2012), de forma consciente y voluntaria, doy mi consentimiento para participar en el estudio de investigación que realizan las Psicólogas en formación JENIFFER RODRIGUEZ LLANOS Y LIZETH DAYANA MONEDERO.

| Nombre de la mujer que permite participar en la investigación | Edad | # cedula | firma |
|---|------|---------------|------------|
| Angela Maria Perez Antia | 33 | 7.112.957.242 | Angelam p. |

Encuesta Mujeres Víctimas de Maltrato Intrafamiliar

| Edad: | Estrato socioeconómico: | Teléfono: | Estado Civil: |
|---------|-------------------------|--------------|---------------|
| 33 años | Nivel 4 | 311 716 2654 | casada |

- Usted creció en un hogar con papá y mamá? Si No . Explique:
Mis padres se casaron y crecí en un hogar con ellos juntos hasta los 8 años que asesinaron a mi padre.
- Ha vivido violencia intrafamiliar en su infancia? Si No
- ¿Ha sido víctima de maltrato intrafamiliar? Si No . ¿Qué tipo de maltrato?
 Violencia verbal Violencia Física Violencia psicológica Violencia Sexual
- En caso de contestar sí ¿Qué relación tiene con la persona agresora?
ESPOSO.
- ¿Mi casa es un lugar seguro para usted? Si no
- ¿Actualmente usted convive con la persona agresora? Si No . ¿Por qué?
El se fue a vivir a Pasto
- Su nivel de escolaridad es: Analfabeta Primaria Bachiller
 universitario otro
- ¿Usted depende económicamente del agresor? Si No
- ¿Dispone usted de algún recurso o ayuda económica para su sustento? Si No
- ¿Tiene hijos a su cargo? Si No cuantos? 7
- ¿Actualmente está usted laborando? Si No
- ¿Ha necesitado de ayuda médica o psicológica a causa de la violencia intrafamiliar de la que usted ha sido víctima? Si No
- ¿Ha denunciado a la persona que la agredió? Si No por qué?
- Estoy preocupada por alguien que conozco y sufre de violencia intrafamiliar
Si, mi prima



Registro Fotográfico 1 Encuentro No.1 Contando mi experiencia



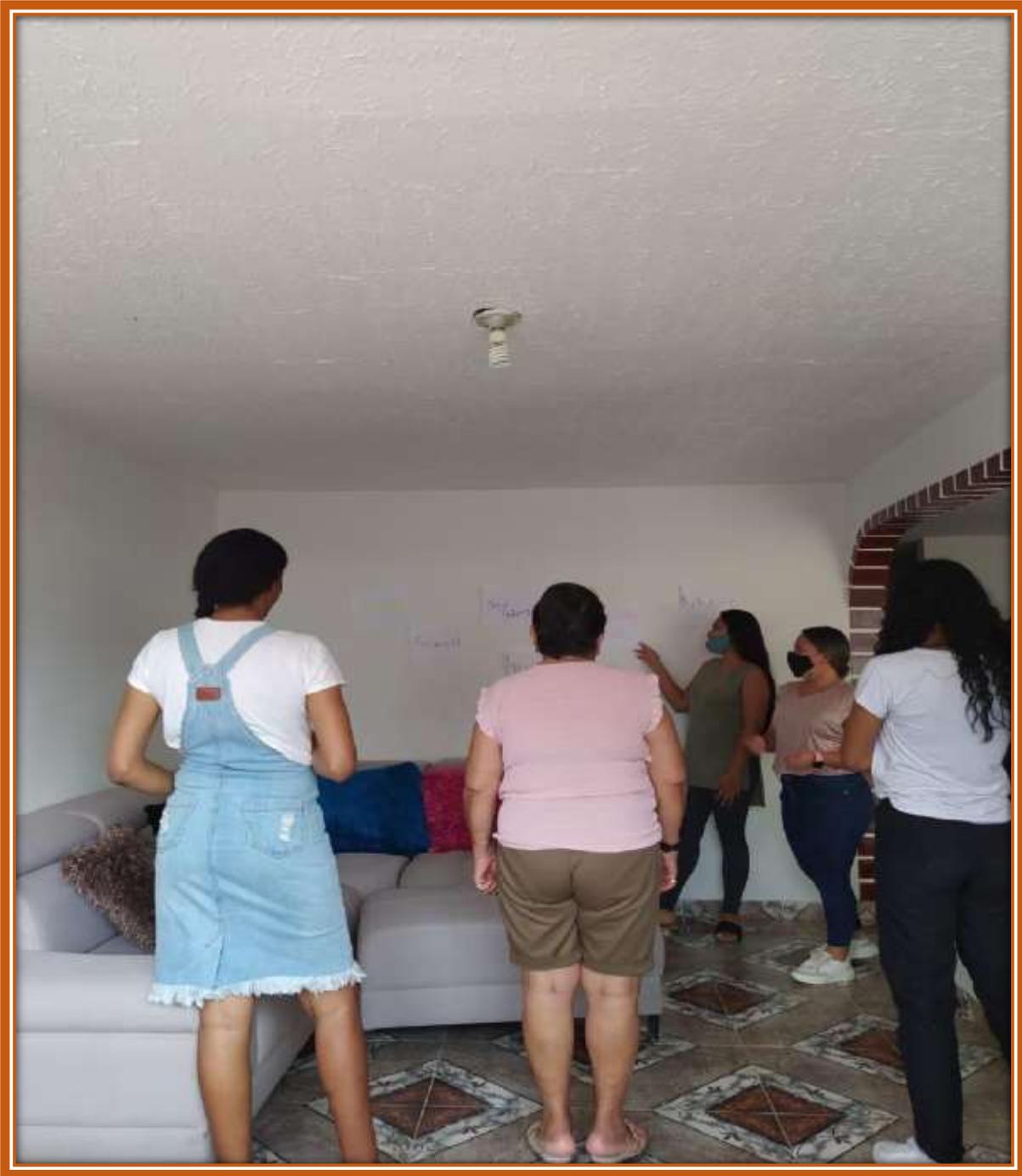
Registro fotográfico 2 Encuentro No. 1 Contando mi



Registro fotográfico 3 Encuentro No.3 Tabla de dependencias, Test de autoestima "copersmirh", lectura "yo soy yo" y la caja de los tesoros



Registro fotográfico 4 Encuentro No.3 Tabla de dependencias, Test de autoestima, "copersmirh", lectura "yo soy yo" y la caja de los tesoros



Registro fotográfico 5 Encuentro No.3 Tabla de dependencias, Test de autoestima "copersmirh", lectura "yo soy yo" y la caja de los tesoros



Registro fotográfico 6. Detalle día de la Mujer