



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

ESPECIALIDAD EN GÉNERO, VIOLENCIA Y POLÍTICAS PÚBLICAS

**“EL EMPODERAMIENTO PSICOLÓGICO ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO
MEDIANTE UN TALLER E INFOGRAFÍAS: HISTORIAS DE MUJERES QUE ASISTEN A
LA ASOCIACIÓN CIVIL “TEJIENDO UN SUEÑO” EN SAN MARTÍN DE LAS
PIRÁMIDES, ESTADO DE MÉXICO.**

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA DE ESPECIALISTA EN GÉNERO, VIOLENCIA Y
POLÍTICAS PÚBLICAS**

PRESENTA

ALONDRA BELEM MEDINA LUNA

TUTORA ACADÉMICA

MTRA. ARACELI PÉREZ DAMIÁN

REVISORA

DRA. GUILLERMINA DÍAZ PÉREZ



TOLUCA, ESTADO DE MÉXICO, ENERO 2022

ÍNDICE.

I.	INTRODUCCIÓN	4
II.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO.	6
2.1	Problematización de género.	6
III.	MARCO CONCEPTUAL.....	9
3.1	La construcción social del género.	9
3.2	Violencia.	12
3.3	Violencia de género.	13
3.4	Violencia de pareja.	16
3.5	Efectos psicoemocionales de la violencia de género.	18
3.6	Empoderamiento.	22
3.7	Componentes de empoderamiento	27
3.7.1	Empoderamiento Económico	27
3.7.2	Empoderamiento Social	29
3.7.3	Empoderamiento Psicológico.	30
IV.	JUSTIFICACIÓN.....	33
V.	DISEÑO METODOLÓGICO.	36
5.1	Objetivo General.	36
5.2	Objetivos específicos.	36
5.3	Metodología.	36
5.3.1	Delimitación conceptual.	38
5.4	Instrumento.	39
5.5	Criterios de selección.	40
5.6	Procedimiento.	40
5.7	Contexto: Municipio San Martín de las Pirámides.	41
VI.	DIAGNÓSTICO.....	48
6.1	Diagnóstico Institucional.	48
6.2	Diagnóstico específico de las mujeres participantes.	52
6.2.1	Características de las participantes.	52
6.2.2	Análisis de resultados del diagnóstico.	55
6.3	Resultados y análisis de las entrevistas del personal del área de psicología de la asociación “Tejiendo un sueño”.	75

6.4	Hallazgos.....	83
VII.	PROPUESTA.....	88
7.1	Infografías.....	88
7.2	Taller Grupal.....	90
7.3	Viabilidad del proyecto.....	95
7.4	Infografías realizadas.....	96
7.5	Propuesta de taller: “RE-CONOCIÉNDONOS JUNTAS ANTE LA VIOLENCIA DE PAREJA”	104
VIII.	CONCLUSIONES.	136
IX.	REFERENCIAS.....	139
X.	ANEXOS.....	144

I. INTRODUCCIÓN

La violencia de género es uno de los principales problemas en el mundo, ésta se expresa de diferentes formas y en diversos espacios generando una de las principales causas de desigualdades de las que las mujeres son sus principales afectadas.

Este fenómeno contiene un carácter estructural que genera repercusiones múltiples y variadas en la vida de las mujeres; dicho carácter estructural hace que la violencia de género tenga características particulares vinculadas a los entornos específicos en los que se hace presente.

Uno de los espacios donde la violencia de género genera consecuencias profundas y sustanciales es la que aparece al interior de los espacios domésticos, dado su carácter de privacidad e intimidad, la violencia puede tornarse difícil a ser identificada y desarticulada, dentro de los hogares, la violencia de pareja resalta dicha complejidad.

Aunque se ha abierto un panorama y más información al respecto, es claro que aún hay huecos grandes que mantienen éste, como un problema social de alto impacto.

Las mujeres que dentro de sus vidas atraviesan o han atravesado por relaciones de pareja violentas se enfrentan a un complejo y, en ocasiones, largo transitar hasta lograr salir de las mismas, donde, algunas veces esto no se llega a concretar.

Existen detonadores que pueden contribuir a disparar una serie de movilizaciones por parte de las mujeres con la finalidad de poner fin a las relaciones de violencia, entre ellos, cuando ven amenazadas sus vidas y/o las de sus hijas e hijos; esto genera el emprendimiento de acciones y la búsqueda de recursos como medios que les posibiliten abandonar a sus parejas buscando mejorar sus oportunidades de desarrollo y las de sus seres queridos.

Con la finalidad de realizar una problematización desde una visión de género, que contextualice de manera apropiada la intervención planteada, el primer apartado del presente trabajo expone la problemática de género identificada en el contexto particular de intervención, los objetivos planteados, así como la justificación que sustenta las intervenciones aquí propuestas.

El segundo apartado expone el marco conceptual que sustenta, de manera teórica, el abordaje del presente proyecto y que permite realizar una observación y análisis profundo tanto del contexto de intervención como de las estrategias de intervenciones planteadas.

El tercer apartado concentra la estrategia metodológica de acercamiento a la comunidad con la que se trabajó, así como el diagnóstico arrojado a partir de dicha aproximación metodológica.

El diagnóstico es dividido en tres momentos; en un primer momento se realiza un análisis de la asociación “Tejiendo un Sueño”, espacio con el quien se trabajó el presente proyecto, en un segundo momento se presentan los resultados obtenidos a partir de entrevistas focalizadas a mujeres usuarias de los servicios de psicología de la asociación antes nombrada, finalmente un tercer apartado es dedicado al abordaje psicológico que las profesionales de “Tejiendo un sueño” realizan para trabajar con las mujeres usuarias.

A partir del diagnóstico obtenido se presenta la propuesta de intervención orientada al empoderamiento psicológico de las mujeres que viven o han vivido violencia en sus relaciones de pareja; dicha intervención está basada en dos propuestas, la primera consiste en un material gráfico a partir de una serie de infografías informativas de reconocimiento de la violencia y recursos para su abordaje, la segunda consiste en el diseño de un taller de empoderamiento psicológico que permita a las mujeres identificar y experimentar diálogos interpersonales e intrapersonales, así como propiciar la toma de conciencia de sus propios recursos en pro de una mayor autonomía en las diferentes esferas de su vida.

Finalmente, se presenta un apartado que contiene las conclusiones derivadas del diagnóstico realizado, haciendo hincapié en la necesidad de realizar un estudio piloto de las intervenciones aquí desarrolladas en aras de generar áreas de oportunidad que deriven en mejoras a lo aquí planteado.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO.

2.1 Problematicación de género.

El problema de violencia en el mundo es uno de los que más ha llamado la atención a lo largo de la historia de la humanidad; la violencia se manifiesta en muy variados contextos y existe una amplia diversidad de tipos, por ejemplo, las guerras, el racismo, los actos terroristas o la violencia de género.

A lo largo del ciclo de vida, los seres humanos estamos expuestos a situaciones de violencia que se tiñen y varían dependiendo del entorno social y en gran medida del sexo. A pesar de que los hombres también son receptores de actos de violencia, generalmente estas manifestaciones suelen provenir de otros hombres significando así que dichas manifestaciones no contengan un carácter de género; por el contrario, la violencia que es ejercida de hombres hacia mujeres, por el simple hecho de ser mujeres, enfatiza una clara asimetría en la que se pretende ejercer una superioridad masculina sobre la femenina representando así una violencia basada en el género.

La violencia de género es uno de los tipos de violencia que más ha ocupado a los gobiernos del mundo por su carácter recurrente y cotidiano; las manifestaciones son diversas, encontramos así, agresiones físicas, psicológicas, sexuales y económicas. Este tipo de violencia representa una de las más graves desigualdades y violaciones a los derechos humanos, tan es así que, la violencia de género ha sido catalogada como un problema de salud pública pues tiene profundas consecuencias tanto en quien la ejerce como en quien la recibe.

La violencia ejercida por la pareja es la forma más común de violencia contra las mujeres, según la Organización Mundial de la Salud, “la violencia de pareja se refiere al comportamiento de la pareja o expareja que causa daño físico, sexual o psicológico, incluidas la agresión física, la coacción sexual, el maltrato psicológico y las conductas de control” (OMS 2021 s/n).

Datos de la misma organización estiman que alrededor del “27% de las mujeres de 15 a 49 años que han estado en alguna relación de pareja han informado haber sufrido algún tipo de violencia física y/o sexual por su pareja mientras que un 11% ha experimentado violencia sexual por una persona que no es su pareja” (OMS 2021 s/n).

En México, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016, de las mujeres de 15 años y más, el 66.1% han sufrido al menos un incidente de violencia emocional, económica, física, sexual o discriminación a lo largo de su vida en al menos un ámbito y ejercida por cualquier agresor. Por su parte, en lo referente a la violencia ejercida en la relación de pareja, la encuesta indica que el 43.9% de las mujeres han vivido violencia a lo largo de su relación actual o última y que, de los diferentes tipos de violencia, siendo la violencia emocional la que mayor prevalencia tiene, representando el 40%.

En lo referente al Estado de México, de acuerdo con el panorama de violencia contra las mujeres en México ENDIREH 2011, publicado por el INEGI, el 56.7% de las mujeres las mujeres casadas o unidas declararon haber vivido eventos de violencia, esta cifra es superior al promedio nacional por 12 puntos porcentuales ubicando al Estado de México como la entidad con la mayor proporción de este tipo de violencia.

En la entidad, la violencia de tipo emocional (insultos, amenazas, celotipia, intimidaciones, humillaciones, burlas, aislamiento, infidelidad, entre otras) es la de mayor frecuencia, presentándose en 9 de cada 10 mujeres; en segundo lugar, se encuentra la violencia económica con 6 mujeres de cada 10; siendo el Estado de México la entidad que registra proporciones mayores en las violencias de tipo emocional y económico.

Es importante destacar que las mujeres que han vivido violencia por parte de sus parejas manifiestan consecuencias físicas y en su salud mental que incluyen lesiones físicas, dolor crónico, ansiedad, depresión y pensamientos suicidas (OPS, 2013).

En este mismo sentido, Hirigoyen (en Muñoz y Echeburúa, 2016: 3) plantea que “la violencia psicológica se va a caracterizar por ser la que más graves consecuencias tiene para la víctima,

por ser la más habitual y la más compleja en detectar, por la multivariada de formas de expresión que pueden darse de forma simultánea”.

Así, la violencia de pareja puede generar consecuencias psicológicas considerables como por ejemplo baja autoestima, depresión, ansiedad, estrés postraumático, poca capacidad para tomar decisiones, aislamiento social, confusión mental, desmotivación, entre otros. Estas consecuencias van a incidir de manera negativa limitando el pleno desarrollo de las mujeres pues actúan de manera recursiva manteniendo y perpetuando el ejercicio de la violencia y la desventaja de las mujeres que se encuentran en esta situación; en este sentido, uno de los factores que más pueden contribuir a que las mujeres puedan salir de las situaciones de violencia, corresponde al empoderamiento psicológico, el cual adquiere relevante importancia; este tipo de empoderamiento se vuelve un recurso fundamental para que las mujeres puedan acceder paulatinamente a otros tipos de empoderamiento como lo son, el empoderamiento económico (acceso al trabajo y a la independencia económica) y el empoderamiento social o comunitario (redes de apoyo), que se entretajan como recursos indispensables para romper el círculo de la violencia.

Atendiendo lo expuesto hasta ahora, se hace relevante diseñar una estrategia de intervención dirigida a las mujeres que viven violencia de pareja con la finalidad de coadyuvar a sus procesos de empoderamiento psicológico y así mejorar su calidad de vida y su salud emocional.

III. MARCO CONCEPTUAL

Con la finalidad de exponer los conceptos que nos ayuden a comprender la dinámica de la violencia en las relaciones de pareja, así como los efectos y el proceso de empoderamiento ante esta problemática, me permito abordar a continuación dichas cuestiones, se hará un recorrido iniciando por los conceptos de género, violencia, violencia de género y violencia en la pareja para posteriormente realizar el abordaje hacia los factores de empoderamiento, que se vuelven aspectos claves para romper el círculo de la violencia en las relaciones de pareja.

3.1 La construcción social del género.

Para hablar acerca de la construcción social del género me parece conveniente comenzar a exponer aquella diferenciación entre conceptos que tienden a confundirse y generar problemas conceptuales; esta distinción se refiere a aquellos conceptos de sexo y género; aunque en ocasiones puede parecer que se refieren a lo mismo, las distinciones son necesarias.

Entendemos por sexo aquellas características biológicas que diferencian a mujeres y hombres; así, el sexo apuntará a aquellas características fisiológicas y sexuales con las que nacen mujeres y hombres.

Por su parte, el género abarca aspectos más complejos; en este sentido Lamas define el género como:

el conjunto de ideas sobre la diferencia sexual que atribuye características femeninas y masculinas a cada sexo... esta simbolización cultural de la diferencia anatómica sexual (vagina/pene) toma forma en un conjunto de prácticas, ideas, discursos y representaciones sociales que dan atribuciones de conducta objetiva y subjetiva de las personas en función de su sexo (en Álvarez y Pérez, 2014:5).

Por su parte, Castro señala:

Género no es un concepto para referirse a las mujeres ni una noción que haga referencia a la simple comparación estadística entre hombres y mujeres. Es, en cambio, una categoría que ilumina una de las formas fundamentales de la desigualdad en los sistemas sociales: aquella que se produce históricamente (es decir, con variaciones temporales, estructurales y culturales) en las relaciones entre los individuos, las instituciones y el Estado, mediante la arbitraria instauración y reproducción de la dominación de los varones y lo masculino sobre las mujeres y lo femenino (Castro, 2016:339).

Es así como el género se refiere a una construcción sociocultural basada en las diferencias sexuales biológicas de hombres y mujeres de forma que dicha construcción sociocultural sustenta una conceptualización de lo que significa ser hombre y ser mujer, así como lo esperado y dictado para cada uno de los sexos biológicos. En otras palabras, el género es el conjunto de maneras aceptadas de ser mujer o ser hombre en una época y cultura determinada.

el género, como categoría conceptual, es el resultado de la socialización del sexo a partir de diferencias sexuales y capacidades reproductivas, que subyacen en toda relación entre hombres y mujeres. Ésta es una dimensión de la sociedad que surge de la existencia de cuerpos sexuados, una categoría o subconjunto de los cuales tiene (tendrá o tuvo) la probabilidad de producir otro(s) cuerpo(s) (De Barbieri en Arce-Rodríguez, 2006).

Para poder instaurar esta conceptualización del género, se atraviesa por un proceso de socialización al que mujeres y hombres estamos sometidos, es así que, como Giddens (2001) lo remarca, la socialización se refiere al “proceso que se inicia en el momento del nacimiento y perdura durante toda la vida, a través del cual las personas, en interacción con otras, aprenden e interiorizan los valores, las actitudes, las expectativas y los comportamientos característicos de la sociedad en la que han nacido y que permiten desenvolverse en ella” (Giddens en Ferrer y Bosch 2013).

Este proceso de socialización se dirige de manera diferenciada a niñas y niños, estableciendo aquello que es “adecuado” para cada uno de los sexos biológicos. Dicha socialización diferencial entre mujeres y hombres se instala en una preconcepción que otorga al sexo biológico una naturaleza que se refleja en habilidades diferentes para niños y niñas y parte de la idea de que los diferentes agentes socializadores (la familia, los medios de comunicación, las instituciones educativas y religiosas, etc.) deben dirigirse en esa línea para la socialización de ambos.

En estas características tomadas por “naturales” podemos encontrar que, la masculinidad tiende a asociarse con la racionalidad, lo ejecutivo, lo objetivo, el poder, la vida pública y productiva, el ser proveedor; por su parte a la feminidad se le relaciona con lo emocional, lo afectivo, el cuidado, lo reproductivo, la pasividad, la dependencia, la vida privada. Estas ideas preconcebidas fomentarán entonces una socialización encaminada a perpetuar dichos estereotipos y mantener las desigualdades que de ellos se desprenden. Es así como la socialización se torna un factor sumamente importante en la construcción de estos estereotipos de género y su ejercicio dentro de las relaciones de pareja.

Estos mandatos y estereotipos de género funcionarán de forma complementaria, es decir, el establecimiento de uno dará la pauta para el establecimiento del otro y viceversa, en este sentido Edgard Sampson (en Ferrer y Bosch 2013) menciona que “la identidad masculina se definiría, como autónoma, independiente y controladora. Pero para construirte como persona con una identidad que cumpla estas características hace falta que haya alguien que asuma una identidad dependiente y relacionada con el cuidado y el servicio, la identidad femenina”; por su parte Gil y Lloret (en Ferrer y Bosch 2013) mencionan que las personas tratamos de cumplir con los mandatos de género y acercarnos lo más posible a los cánones de la feminidad o la masculinidad normativas, según el caso, ante el miedo a ser rechazadas o no reconocidas por nuestro entorno.

Es en esta construcción social de género, donde se establecen formas de control y poder que legitiman la “superioridad” de hombres y por ende la “inferioridad” de las mujeres; esto va

a determinar relaciones desiguales de poder, en donde la violencia se vuelve uno de los medios de control que sostienen dicha desigualdad y mantiene este orden culturalmente establecido.

3.2 Violencia.

La violencia es definida por la Organización Mundial de la Salud como “El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones” (OMS, 2002:3).

Desde la perspectiva de Galtung, la violencia está presente cuando las necesidades básicas (de subsistencia, bienestar, identidad y libertad) no son satisfechas siendo posible dicha satisfacción. Para el autor existen tres formas de violencia: la violencia directa: violencia física y/o verbal que puede ser visible en forma de conductas; la violencia estructural: consiste en “la suma total de todos los choques incrustados en las estructuras sociales y mundiales” por ejemplo, la explotación, discriminación y marginación; y finalmente, la violencia cultural: en la que se atacan los rasgos culturales y la identidad colectiva de una comunidad y también hace referencia a aquellos razonamientos, actitudes e ideas que promueven y justifican las diferentes formas de violencia directa y estructural. Estas tres formas de violencia conviven en estrecha interrelación dinámica (Galtung en Espinar, 2003:36).

Por su parte, Risman plantea que “la violencia estructural hacia las mujeres es aquella en la que en todos y cada uno de los ámbitos de la sociedad se ejerce y se reproduce la dominación sobre ellas y porque el origen de las diversas formas concretas de violencia (física, sexual, emocional y patrimonial) contra ellas se pueden rastrear hasta este nivel de realidad” (en Castro 2012:19); es así como, mediante una lógica asentada en la estructura social, se produce y reproduce la violencia.

La violencia estructural será entonces, aquella que se va a manifestar como un poder desigual con su consecuente diferenciación de oportunidades y acceso a recursos para hombres y mujeres. En este sentido, «la fórmula general que está detrás de la violencia estructural es la desigualdad» y la injusticia social (Galtung en Espinar y Mateo, 2007).

Por su parte, la violencia cultural es aquella que se localiza de manera simbólica y que es persistente en el tiempo. Para Galtung (en Magallón 2005:37) anida «en la religión y la ideología, en el lenguaje y el arte, en la ciencia y en el derecho, en los medios de comunicación y en la educación». Su función es legitimar las otras violencias, la directa y la estructural.

Cuando retomamos el modelo triangular de Galtung es relevante establecer que no solamente se establece como una tipología que define los diferentes tipos de violencia, sino que nos plantea comprender aquellos flujos interrelacionales que se establecen entre ellos; de esta manera, estos flujos van circulando en todas esas direcciones, retroalimentándose y sosteniéndose de manera constante y legitimándose entre sí.

Tanto la violencia estructural como la violencia cultural se tornan en aquellos pilares que van a sostener cualquier tipo de violencia, es por ello por lo que, la violencia directa no puede entenderse ni abordarse sin atender a las otras formas de violencia que la sostienen.

3.3 Violencia de género.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas, en el artículo 1 de la Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer, la violencia contra la mujer es “todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada” (ONU, 1993:4).

Por su parte, para Espinar (2003:40) “la violencia de género es aquella que se sustenta en las definiciones dominantes que establecen las relaciones de género, se pueden relacionar determinadas formas de violencia directa, con unas relaciones estructurales concretas (que podríamos denominar violencia estructural por razón de género, o, directamente, como

estructuras patriarcales o patriarcado) y una base cultural (que podríamos calificar como violencia cultural de género o, simplemente, machismo)”.

En el mismo sentido, Espinar y Mateo (2007:193) señalan que “El término violencia de género hace referencia a aquellas formas de violencia que hunden sus raíces en las definiciones y relaciones de género dominantes en una sociedad dada... al hablar de violencia de género no nos estamos refiriendo, exclusivamente, a actos claros de violencia directa (física, psicológica, sexual, económica o social), sino también a los más complejos de violencia estructural y cultural. Así, tanto las estructuras patriarcales como la ideología machista son, en sí mismas, formas de violencia basadas en el género, a la vez que fundamentan, explican y justifican las distintas manifestaciones de violencia directa”.

Es en las relaciones entre hombres y mujeres donde se manifiesta, por tanto, “el carácter relacional que implica opresión y el deseo de dominación que se relaciona con la violación de los derechos humanos, inequidad, exclusión, discriminación, control, y que se dan en un contexto determinado” (Jaramillo y Canaval, 2020:181).

Retomando a Segato (2003) podemos establecer que dentro de las lógicas que dan sentido a la violencia se encuentra una dinámica tradicional que por un lado establece una jerarquía en donde los hombres son colocados por encima de las mujeres y por el otro, una visión mistificadora de la mujer y lo femenino.

De acuerdo con la Ley General de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del Estado de México (2008:4), la violencia de género se refiere “al conjunto de amenazas, agravios, maltrato, lesiones y daños asociados a la exclusión, la subordinación, la discriminación y la explotación de las mujeres y las niñas y que es consubstancial a la opresión de género en todas sus modalidades.”

Esta Ley, en su artículo 6, establece los siguientes tipos de violencia contra las mujeres:

- La violencia psicológica. Referida a cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: negligencia, abandono, descuido reiterado, celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia,

infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, restricción a la autodeterminación y amenazas, las cuales conllevan a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio.

- La violencia física. Es cualquier acto que inflige daño no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto que pueda provocar o no lesiones ya sean internas, externas, o ambas.
- La violencia patrimonial. Es cualquier acto u omisión que afecta la supervivencia de la víctima. Se manifiesta en: la transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.
- Violencia económica. Es toda acción u omisión del Agresor que afecta la supervivencia económica de la víctima. Se manifiesta a través de limitaciones encaminadas a controlar el ingreso de sus percepciones económicas, así como la percepción de un salario menor por igual trabajo, dentro de un mismo centro laboral.
- La violencia sexual. Es cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la Víctima y que por tanto atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Es una expresión de abuso de poder que implica la supremacía masculina sobre la mujer, al denigrarla y concebirla como objeto.

Así mismo refiere como violencia contra las mujeres, cualesquiera otras formas análogas que lesionen o sean susceptibles de dañar la dignidad, integridad o libertad de las mujeres.

Es importante destacar que, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016, de las mujeres de 15 años y más, el 66.1% han sufrido al menos un incidente de violencia psicológica, económica, física, sexual o discriminación a lo largo de su vida en al menos un ámbito y ejercida por cualquier agresor.

Como podemos observar, las expresiones de violencia de género son variadas, se presentan tanto en el ámbito público como en el privado y diversos estudios muestran que en cada etapa del ciclo de vida de las mujeres dichas manifestaciones se encuentran presentes; por poner algunos ejemplos encontramos el acoso sexual, las violaciones, el abuso físico y emocional, la prostitución, la violencia en las relaciones de pareja, entre muchas otras.

La violencia de género es un grave problema de derechos humanos que hasta épocas recientes se ha volteado a ver y a explorar; las consecuencias son vastas y los efectos a corto, mediano y largo plazo son graves y sustanciales.

3.4 Violencia de pareja.

Para hablar de violencia de pareja es necesario abordar aquellos aspectos que se ponen en juego y que permiten la aparición, el ejercicio y la instalación de la violencia como dinámica relacional entre las parejas.

La conceptualización del amor y los roles que hombres y mujeres tienen dentro de las relaciones de pareja son elementos fundamentales para el ejercicio de la violencia, estas ideologías se sustentan en creencias que están arraigadas socialmente y que se perpetúan y trasladan de generación en generación mediante la educación y la socialización.

Como lo vimos en apartados anteriores, la socialización incide en todos los aspectos de la vida de las personas, así, dichas diferencias también se reflejarán en aquellas conceptualizaciones del amor, de esta manera, el denominado amor romántico, para las mujeres se conceptualiza como una entrega total y fusionada con su pareja, un compromiso total (de tiempo, espacio y pensamiento) y una complementariedad en la que el sufrimiento viene a ser un elemento normal de la relación; por su parte, para los hombres el amor se enmarcará en un proceso de conquista, de ganancia, de seducción, pero no necesariamente de compromiso total de su ser; esta manera diferencial de conceptualizar y vivir el amor tiene implicaciones trascendentales para ambos y para las relaciones de pareja.

Como lo describe Josetxu Riviere (en Ferrer y Bosch, 2013:114), “en el amor romántico se valora la dependencia, pero no de una manera bilateral, puesto que al educarnos a hombres y mujeres de manera desigual en cuanto a la importancia y expresión de nuestros sentimientos se generan relaciones dependientes y desiguales, que, pueden incluso acabar en violencia.”

Estos mandatos, estereotipos de género y la conceptualización del amor funcionarán de forma complementaria, así, el establecimiento de uno dará la pauta para el establecimiento del otro y viceversa, es aquí donde el ejercicio de poder se instaura y permite este carácter relacional de poder-sumisión que es la base para el ejercicio de la violencia en las relaciones de pareja.

Para Castro (2012) la violencia de pareja se refiere a la violencia que ocurre entre parejas que se reconocen como tales porque normalmente existe un vínculo erótico-afectivo entre ambos integrantes, y que conviven bajo un mismo techo de manera regular, bien porque estén formalmente casadas, o bien porque vivan en unión libre.

Campbell menciona que la violencia contra la pareja en el que la víctima es la mujer y el agresor es el hombre es el más representativo de la violencia de género, principalmente por su prevalencia e intensidad, y porque combina elementos propios de la violencia de género, de la familiar y doméstica, pero tiene otros específicos que provienen de la particular relación (sentimental e íntima) que tienen o han tenido los miembros de la pareja (en Pueyo, 2009:23).

Según datos de la ENDIREH (2016) el 43.9% de las mujeres han vivido violencia a lo largo de su relación de pareja actual o última; de este porcentaje, la violencia emocional es la que mayor prevalencia tiene, representando el 40%.

Por su parte, la OPS establece que las mujeres que han vivido violencia por parte de sus parejas manifiestan consecuencias físicas y en su salud mental que incluyen lesiones físicas,

dolor crónico, ansiedad, depresión y pensamientos suicidas (OPS, 2013); es decir, las consecuencias a la salud mental son las que más se encuentran presentes.

En la mayoría de los casos de violencia de pareja se sigue un patrón que Walker (en Secretaría de Seguridad Pública, 2012) acuñó como el “Ciclo de la violencia” y que consiste en tres fases: la fase de “tensión” con incidentes leves y agresiones de baja frecuencia; la fase de “agresión” donde la violencia explota y las agresiones son más graves y comienzan a tener periodicidad; y, la fase de “luna de miel” donde el agresor se arrepiente e intenta compensar a su pareja con regalos o buenos tratos; este ciclo mantiene la relación en continuo estado de tensión y relajación y en una dinámica relacional basada en el constante ejercicio de poder y sometimiento.

La violencia contra la pareja es una de las formas más comunes de violencia en el mundo y un grave problema social en donde el ejercicio de poder incide en la vida de ambos miembros de la pareja y en este continuo, mujeres y hombres se instalan como víctimas y victimarios viéndose atravesados por sus efectos, que se materializan en afectaciones psicológicas, lesiones físicas, e incluso la muerte.

3.5 Efectos psicoemocionales de la violencia de género.

Como se ha mencionado anteriormente, la violencia de género es un grave problema de salud pública pues tiene profundas consecuencias tanto en quien la ejerce como en quien la recibe.

El abuso a las mujeres por parte de sus parejas, como ya se refirió, tiene consecuencias para la salud física y mental; dentro de las consecuencias físicas se incluyen lesiones, dolores de cabeza, dolores crónicos, infecciones vaginales, trastornos alimenticios, fracturas, entre otros.

En este apartado me enfocaré en los efectos psicológicos debido a que el interés del presente proyecto se enfoca en las consecuencias a la salud emocional de las mujeres, dado que,

según datos de la ENDIREH (2016), la violencia emocional es la que mayor prevalencia tiene, representando el 40%.

Para muchas mujeres, los efectos psicológicos de abuso son más debilitantes e incidentes, que los efectos físicos. Una gama de reacciones como el miedo, ansiedad, fatiga, trastorno de estrés postraumático, y trastornos del sueño y la alimentación, autoagresiones e intentos de suicidio y, baja autoestima, son comunes como consecuencia de la violencia.

Dichas afectaciones psicológicas también tendrán consecuencias conductuales y se verá reflejado en uso nocivo de alcohol u otras sustancias psicotrópicas, elección de parejas abusivas en etapas posteriores de la vida, tasas bajas de uso de anticonceptivos entre otras. Las mujeres que han sufrido violencia de pareja suelen asumir relaciones de dependencia y tener dificultad para tomar decisiones, lo cual genera consecuencias psicológicas más graves con el paso del tiempo.

“Los lazos legales, financieros y emocionales que las víctimas de violencia conyugal tienen a menudo con el perpetrador aumentan sus sentimientos de vulnerabilidad, pérdida, traición y esperanza. Las mujeres maltratadas se aíslan y retraen cuando tratan de ocultar la evidencia de su abuso” (Heise et al 1994:18).

Los efectos a la salud en algunas ocasiones llegan a ser mortales; así mismo, las consecuencias mentales y conductuales sobre la salud pueden estar presentes aún mucho tiempo después de haber salido de las situaciones de violencia.

Manifestaciones psicológicas de daño y síndromes más frecuentes ante el impacto de la violencia.

De acuerdo con Álvarez y Pérez Duarte (2014) existen una serie de manifestaciones psicológicas y de Síndromes que son frecuentes en las mujeres que sufren o han sufrido violencia; estos dan cuenta del daño y son indicadores de la vivencia de abuso. A continuación, se exponen algunos de ellos.

a) Indefensión aprendida.

Es resultado de la incapacidad de sobrevivencia lejos del agresor y la convicción de culpa y responsabilidad ante la situación de violencia; se produce desgaste, depresión y culpa, entre otros, que se reflejan en cansancio físico y emocional.

b) Síndrome de Estocolmo.

Se caracteriza por la relación afectiva de las personas en contexto de violencia con el agresor. Los indicadores del Síndrome de Estocolmo en el comportamiento son: presentar síntomas de estrés postraumático, tener miedo al regreso del agresor, aun cuando esté muerto o en la cárcel, dificultad para abandonarlo aun cuando se tenga alguna posibilidad, estar en constante estado de alerta para satisfacer las necesidades del agresor, negar la propia rabia hacia el agresor, negar o racionalizar la violencia recibida, agradecer intensamente las pequeñas amabilidades del abusador.

c) Síndrome de la mujer maltratada.

Se caracteriza por sentimientos de abatimiento, miedo, vergüenza, culpa y desaliento. Cuando se presentan las siguientes condiciones, este síndrome tiende a establecerse: Haber pasado al menos dos veces por el ciclo de violencia, presentar el síndrome de indefensión aprendida, sujeción consciente o inconsciente a las creencias tradicionales respecto al rol de género y aislamiento social.

d) Síndrome de trauma por violación.

En este síndrome se presentan manifestaciones de daño y síndromes más frecuentes ante el impacto de la violencia. Se caracteriza por una desorganización en todos los aspectos de la vida; entre sus manifestaciones es frecuente presenciar ansiedad, pánico, ira, inseguridad, incredulidad, llanto incontrolado, sollozos, insomnio, tensión muscular, irritabilidad, desconfianza y temor hacia todo lo que le rodea.

e) Trastorno de estrés postraumático.

La aparición de este trastorno se relaciona de manera estrecha con los recursos personales de quienes enfrentan la situación traumática, las características del evento y el apoyo social que reciben ante esta circunstancia. Entre algunos de los factores que predisponen su aparición se encuentran: los rasgos de personalidad, trastornos mentales anteriores al o los eventos, la magnitud y frecuencia de los eventos de violencia, el apoyo familiar, las relaciones afectivas y la calidad de la atención recibida. Este trastorno se caracteriza por la experimentación persistente del acontecimiento traumático a través de recuerdos recurrentes e intrusivos del acontecimiento, malestar psicológico y respuestas fisiológicas al exponerse a estímulos internos o externos que simbolizan o recuerdan un aspecto del acontecimiento traumático

f) Crisis Emocional.

Es el estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por una incapacidad para manejar situaciones particulares, dentro de sus características frecuentes se encuentra la dificultad para pensar con claridad en las soluciones posibles para enfrentar la situación de violencia, dificultad para reconocer y comprender el problema de la violencia, un estado de desorganización y desequilibrio, problemas de concentración, agotamiento, ansiedad y angustia.

Las mujeres que viven violencia de pareja presentan una mayor necesidad de los servicios de salud y suelen solicitarlos con mayor frecuencia que la población en general, mientras más grave y persistente es la violencia, el requerimiento de estos servicios se acrecienta.

Para las mujeres que son afectadas por actos de violencia, las consecuencias abarcan afectaciones a su salud global, lo cual se traduce en altos costos derivados de las mismas, según datos de la Secretaría de Gobernación (SEGOB, 2016), en relación con el presupuesto de egresos de la federación, el costo de la violencia contra las mujeres obtenido representa el 5% del gasto total en México (ascendió a 4,694,677,400,000 pesos en 2015), esto es, el costo de la violencia es 4.5 puntos porcentuales más alto que el gasto dirigido a la igualdad entre mujeres y hombres, que representa el 0.5% del presupuesto de egresos de la federación y que en pesos son 24,308,185,225 (Presupuesto de Egresos de la Federación 2015).

3.6 Empoderamiento.

Como hemos visto, las consecuencias psicológicas derivadas de la violencia de pareja son altamente negativas e inciden de manera grave en la vida de las mujeres, siendo un factor sumamente importante para mantenerse en las relaciones de violencia, en este sentido, una vía para transformar las secuelas psicológicas derivadas de la violencia es el empoderamiento, entendido como el proceso mediante el cual cada persona se faculta, se habilita y autoriza, es un proceso mediante el cual la persona se siente capaz y con poder para hacer cosas (Lagarde, 2004).

La palabra empoderamiento viene del inglés *empowerment* que quiere decir facultarse, autorizarse o habilitarse; sus antecedentes se ubican en los años setenta en movimientos de las mujeres en América Latina; es en estos años cuando “las mujeres toman conciencia de su situación, comenzaron a reivindicar la igualdad en todos los terrenos, tanto en derechos como en oportunidades y no solo para los varones (Feijo, en Vargas 2011:687)

De acuerdo con Batliwala (en Vargas 2011:688) empoderarse significa que la persona adquiere el control de su vida, así como el logro de reafirmar su identidad emancipada y emancipadora mediante el ejercicio de acciones.

Al referirnos a empoderamiento femenino nos enfocamos "tanto al proceso, como al resultado del proceso a través del cual las mujeres ganan un mayor control sobre los recursos intelectuales y materiales, y desafían la ideología del patriarcado y la discriminación por género" (Batliwala, en Casique, 2010:37). Esto implica que las mujeres puedan tomar decisiones informadas y adquirir control sobre sus propias vidas (Kishor en Casique 2010:38).

De acuerdo con Kabeer (en Casique 2010), existen tres elementos (indivisibles e interrelacionados) que brindan la capacidad de toma de decisiones: recursos, agencia y logros. Los recursos no se refieren únicamente a recursos materiales, sino también a recursos humanos y sociales.

Por su parte Rowlands (en Sánchez 2002), menciona que el empoderamiento actúa mediante tres dimensiones que se generan y retroalimentan mutuamente:

- a) La dimensión personal, la cual permite el desarrollo del sentido del yo, la autoconfianza, la capacidad individual lo que en conjunto permitirá deshacer los efectos de la opresión interiorizada, llevando a la persona al reconocimiento de una tensión empoderante y autoconstitutiva. En esta dimensión las acciones se basan en las demandas y deseos personales, sin embargo, no toma en cuenta las formas en que la opresión interiorizada, en combinación con el contexto económico y social específico operan de manera que restringen las opciones que se perciben como legítimas y posibles.
- b) Las relaciones próximas. El empoderamiento se refiere al desarrollo de la persona en su capacidad para negociar e influir en la naturaleza o sentido dado a sus relaciones interpersonales, así como a las decisiones de interacción dentro de dichas relaciones.
- c) La dimensión colectiva. Esta se encuentra presente cuando hay una capacidad de los individuos de trabajar conjuntamente para lograr un impacto mayor al que alcanzarían de manera individual.

Tomando en cuenta lo anterior se puede establecer que “el empoderamiento se posibilita en tanto que la gente se problematiza, desarrolla una clara conciencia de las necesidades y de los recursos, de las posibilidades y de las limitaciones, así como de la manera como se superan las primeras y se hacen efectivas las segundas (Montero en Sánchez 2002).

El empoderamiento de las mujeres es sumamente importante pues permite generar contrapesos en las situaciones de desigualdad e inequidad esto es posible puesto que los procesos de empoderamiento otorgan “a las mujeres de mayor poder y control sobre sus vidas y decisiones, crear mayor conciencia de cuál es su ubicación social frente a los hombres, elevar su autoestima y confianza en sí mismas. Por tanto, significa abrir a las mujeres los espacios para darle mayor oportunidad de beneficiarse del desarrollo local: educación, capacitación, salud, alimentación, trabajo, otros” (Jiménez en Contreras y López 2011:670)

Rowlands (en Vargas 2011:688) menciona que el proceso de empoderamiento generará cambios positivos a nivel personal, en las relaciones cercanas y de manera colectiva.

A nivel personal:

- Actividades fuera del hogar
- Formar parte de un grupo y participar en sus actividades
- Terminar con el aislamiento
- Ampliar amistades
- Tiempo para sí mismas
- Compartir problemas y brindar apoyo
- Desarrollo de conocimientos

Así mismo el autor menciona que habrá cambios e incrementos en:

- Habilidad para formular y expresar opiniones
- Habilidad para participar e influenciar nuevos espacios
- Habilidad de aprender, analizar y actuar
- Sentimiento de que las cosas son posibles
- Habilidad para organizar el tiempo personal
- Habilidad para controlar y obtener recursos
- Habilidad para interactuar fuera del hogar

A nivel de las relaciones cercanas:

- Concepto de los derechos de las mujeres
- Percepción crítica de la desigualdad
- Compartir problemas con otras mujeres
- Terminar con el aislamiento
- Participar en grupos

Los cambios e incrementos en el nivel de las relaciones cercanas son:

- Incremento del control de las circunstancias personales (ingresos, fecundidad, salidas, uso del tiempo, posibilidad de asistir a reuniones, etc.)
- Incremento del respeto personal y de otros
- Incremento en la capacidad de tomar decisiones propias

- Habilidad de negociar y de comunicación

A nivel colectivo:

- Identificación de las propias necesidades
- Recibir estímulo dentro de los grupos
- Liderazgo inicial de las mujeres a nivel local
- Autonomía
- Organización de actividades que generan pequeños ingresos
- Entrenamiento para el manejo del conflicto
- Discusiones sobre género

En este nivel los cambios e incrementos son:

- Habilidad de negociación con otras organizaciones
- Habilidad para organizar las propias necesidades
- Reconocimiento de otras personas
- Habilidad para generar recursos externos
- Habilidad para responder colectivamente a eventos externos
- Incrementar el acceso a recursos
- Habilidad para reunir/iniciar redes de organización

Sin embargo, siguiendo a Rowlands (en Vargas 2011:689) es importante resaltar que también existirán algunas limitaciones para el empoderamiento de las mujeres:

- Machismo
- Problemas de salud
- Pobreza
- Dependencia
- Falta de control del tiempo
- Cuidado y obligaciones con las hijas e hijos
- Control masculino sobre el ingreso
- Violencia del hombre

- Expectativas culturales de la mujer
- Dependencia de la mujer
- Comunidad sin cohesión
- Políticas locales inestables
- Fuerzas religiosas conservadoras
- Oposición activa

Para Deere y León (en Casique 2010), el empoderamiento no es un proceso lineal, es más bien un proceso que se experimenta de manera diferenciada y única en cada individuo, éste se irá desarrollando en función de la historia personal y del contexto de cada persona.

Como hemos visto en párrafos anteriores, se podría esperar que las mujeres más empoderadas se encuentren en mejores posiciones para rechazar, evitar o salir de círculos de violencia. “Diversas dimensiones del empoderamiento femenino, como la libertad de movimiento, el poder de decisión, la educación formal, la participación en luchas colectivas y la generación de ingresos han sido formulados como elementos que protegen a las mujeres de la violencia doméstica” (Ghuman; Schuler et al. en Casique y Castro 2007:232).

El empoderamiento de las mujeres como un proceso de equidad para generar cambios entre las relaciones de hombres y mujeres, no es sencillo, para los hombres puede suponer una amenaza cimentada en los roles y estereotipos de género, así como en las creencias asentadas en un sistema patriarcal, existen algunos estudios que aportan evidencias de que el empoderamiento de la mujer va acompañado de una escalada de violencia hacia ésta en el hogar (Casique y Castro 2007).

El proceso de empoderamiento, desde una perspectiva de género, implica romper con las ideas que sustentan dichos roles y estereotipos de género para poder reconocer las desigualdades existentes entre hombres y mujeres y comprender que posiblemente habrá reacciones de violencia con la finalidad de conservar el estatus, sin embargo es importante remarcar que se trata de un proceso que se relaciona con múltiples factores y que, en la comprensión de la ruta crítica que siguen las mujeres para salir de relaciones violentas, el empoderamiento es un elemento más que contribuye a la misma.

3.7 Componentes de empoderamiento

Como hemos visto en párrafos anteriores, el empoderamiento es un proceso único, que más allá de clasificarlo en tipologías, lo podríamos dividir en componentes, en este sentido, retomo a Stromquist (en Cornejo, et al. 1999) quien señala que el empoderamiento es un concepto con componentes cognitivos, psicológicos, políticos o sociales y económicos; éstos inciden en aspectos particulares de las personas, pero, como proceso, se relacionan y retroalimentan entre sí. Para fines del presente proyecto me enfocaré en tres componentes del empoderamiento: el económico, el social y haré énfasis en el psicológico.

3.7.1 Empoderamiento Económico

Históricamente las mujeres han vivido una brecha importante en el acceso y uso de recursos económicos, sin embargo, poco a poco la brecha se ha ido acortando, más mujeres y de diversas formas paulatinamente son reconocidas en las diversas esferas económicas, políticas y sociales

El empoderamiento económico puede ser entendido como el acceso a recursos económicos y el acceso al trabajo lo que incrementará la independencia económica de las mujeres, generando un mayor nivel de independencia en general (Stromquist en Cornejo et al, 1999).

Para Deere y León (en Casique, 2010:38)

La propiedad de bienes económicos se relaciona con la capacidad y la habilidad de las mujeres de actuar de manera autónoma o de poder expresar sus propios intereses en las negociaciones que afectan sus propias vidas y/o las de sus hijos... La propiedad de la tierra y en general de bienes económicos, por parte de la mujer no sólo mejora su capacidad de negociación en el hogar, sino también, potencialmente, fuera de éste, es decir, en la comunidad y en la sociedad.

Los bienes y propiedades representan así un aspecto central en el proceso de empoderamiento de las mujeres y en el ejercicio de sus derechos, así como en un factor de protección de la violencia de género.

La economía feminista utiliza, de manera amplia el término posición de resguardo para referirse a aquellos recursos externos que dotan de poder de negociación a un individuo en una relación o asociación (Agarwal, en Casique, 2010:38), estos recursos pueden determinar, en cierto sentido, el nivel de bienestar de una mujer fuera de la relación de pareja. Dentro de esos factores externos en el ámbito económico, podríamos mencionar, las propiedades de la tierra o las viviendas, ahorros monetarios, por nombrar algunos.

De acuerdo con Blumberg (en Casique, 2010:39) “Las mujeres con poder económico ganan mayor igualdad y control sobre sus propias vidas, contribuyen directamente al capital humano de sus hijos (nutrición, salud y educación) y a la riqueza y bienestar de las naciones e indirectamente al crecimiento del producto interno bruto de sus países a través de una reducción de su fecundidad y la de sus hijas educadas.”

Es importante mencionar que, en ocasiones, mayor poder económico por parte de las mujeres puede plantear conflictos en la pareja al interpretarse, por ellos, “como un desafío o una ruptura con su autoridad y poder, y tal situación puede incitar al recurso de la violencia para restablecer su dominio.” (Casique, 2010:41).

Sin embargo, según Bustelo (2015)

El tener un mayor acceso a activos/autonomía financiera puede reducir el riesgo de experimentar violencia de varias formas: Puede permitir a las mujeres salir de una relación violenta, por ejemplo, puede facilitar buscar apoyo en la justicia y recursos legales o acceder a los servicios de salud para asesoramiento. Puede permitir tener un mayor poder de negociación dentro de la relación/hogar, por ejemplo, el tener acceso a recursos económicos puede afectar el ser capaz de reclamar su parte de la casa y los bienes en caso de divorcio o mantener la custodia de los niños. En términos más generales, la reducción de la pobreza de los hogares puede reducir el estrés económico y así reducir los posibles factores desencadenantes de conflictos entre la pareja.

3.7.2 Empoderamiento Social

El proceso de empoderamiento no es algo que se desarrolle de manera aislada e individual, si bien es cierto que algunos componentes tienden a centrarse más en la persona per se, es claro que los seres humanos somos seres sociales que nos desarrollamos en espacios comunes, en este sentido es importante conocer la dinámica que se desarrolla en el empoderamiento social.

De acuerdo con (Resende, 2008:342)

El empoderamiento social es considerado un proceso de validación de la experiencia de terceros y de legitimación de su voz y, al mismo tiempo, de remoción de las barreras que limitan la vida en sociedad. Indica procesos que buscan promover la participación apuntando al aumento del control sobre la vida por parte de los individuos y las comunidades, la eficacia política, mayor justicia social y la mejora de la calidad de vida. Se espera como resultado, el aumento de la capacidad de los individuos y de los colectivos para definir, analizar y actuar sobre sus propios problemas.

Es así como, “los recursos sociales (como redes sociales que puedan proveer apoyo y ayuda a la mujer y grupos de pertenencia) son elementos facilitadores o no del empoderamiento de las mujeres.” (Casique, 2010:43).

Parafraseando a Estrada, et al. (2012) las redes sociales pueden ser vistas como proveedoras de apoyo y ser un elemento indispensable para superar situaciones de violencia.

Estas redes de apoyo social pueden ser de dos tipos (Gracia, et al., en Estrada, et al. 2012); el apoyo formal, siendo aquel que brindan instituciones gubernamentales o no que prestan servicios, y, el apoyo informal que corresponde a la red familiar, de amistad o de miembros de la comunidad. En estas redes de apoyo se pueden generar diferentes tipos de apoyo:

a) el apoyo emocional, que refiere el sentimiento de cuidado y preocupación compartido con las personas cercanas, que proporcionará la seguridad de sentirse valorado y reconocido por ellas, considerado como el elemento principal dentro del apoyo social porque provee al individuo reconocimiento y valoración, puntos nodales

en la autoestima (Herrero, 2010); b) el apoyo de información, centrado en la orientación dirigida a la necesidad de conocer más sobre el problema que aqueja a la persona solicitante de apoyo, proporcionando una guía de la identificación de a quién o a dónde se puede recurrir para resolver la dificultad y c) el apoyo instrumental, en tanto ayuda concreta con aporte de recursos materiales que resuelven o disminuyen la crisis del solicitante de apoyo. (García et al. y Matud et al. en Estrada, et al. 2012:524).

Como podemos ver, el empoderamiento es un proceso que apunta a que las mujeres puedan encontrar vías para generar agencia personal, donde los agentes externos pueden colaborar contribuyendo al aprendizaje no solo individual, sino comunitario generando vías para alcanzar sus propias soluciones.

Como señala Resende (2008:342) es necesario aplicar habilidades para responder a los desafíos de la vida en sociedad, “habilidad que demanda capacidad, competencias, oportunidades y recursos sociopolíticos y culturales. Al reconocer el carácter relacional del poder y la inequidad en la distribución de los recursos en la sociedad el empoderamiento social contribuye a la repolitización de esos debates.

3.7.3 Empoderamiento Psicológico.

Como hemos podido ver en apartados anteriores, los aspectos psicológicos de las mujeres que viven violencia de pareja se ven trastocados de manera importante e inciden profundamente en la vida y el desarrollo de ellas; en este sentido es importante plantearnos si estos efectos pueden revertirse o modificarse en pro de mejores condiciones para las mujeres. En los siguientes párrafos expondré la dinámica que se desarrolla en el empoderamiento psicológico

De acuerdo con Rappaport (en Ramos-Vidal y Maya-Jariego, 2014:170) “el empoderamiento psicológico es un proceso a través del cual los individuos adquieren control sobre sus propias vidas.”

En este sentido, el empoderamiento psicológico puede definirse como un sentido de competencia personal, un deseo o disponibilidad por tomar acciones en dominios públicos. Este tipo de empoderamiento se compone por dimensiones como son la personalidad, los aspectos cognitivos y los aspectos motivacionales del control personal, la autoestima, la toma de decisiones, y la autoeficacia (Banda y Morales 2015).

Es decir, para las mujeres que viven o han vivido violencia el empoderamiento psicológico parece ser un proceso sumamente necesario, sobre todo por las afectaciones psicológicas que la violencia ha dejado tras de sí, así como por la agencia personal que puede ayudar a sus procesos para terminar con el círculo de violencia.

De acuerdo con Zimmerman (en Ramos-Vidal y Maya-Jariego, 2014:170) el empoderamiento psicológico tiene componentes: el intrapersonal, el interactivo y el comportamental, así:

El componente intrapersonal consiste en la autopercepción de los individuos respecto a sus propias capacidades. El componente interactivo se centra en los vínculos entre el individuo y su entorno inmediato. El componente comportamental se refiere las acciones específicas que los individuos llevan a cabo para obtener control sobre sus vidas.

Por su parte, Christens et al. (en Banda y Morales 2015) localiza cuatro componentes del empoderamiento psicológico: el emotivo o intrapersonal, el cognitivo o interaccional, el de comportamiento y el interpersonal o relacional.

El componente intrapersonal se refiere a las percepciones acerca del autocontrol, el autoconcepto o la autoeficacia, que las personas tienen de sí mismas y que serán motivadores para participar activamente en los propósitos que se planteen. (Banda, et al., 2015).

La motivación intrínseca, derivada del componente intrapersonal, es aquella que irá afianzando una agencia personal más profunda y sostenible, permitiendo el desarrollo y asentamiento de cambios significativos tanto a nivel personal como a nivel relacional, conformando, en ese sentido, mayores elementos para romper el círculo de la violencia y dar inicio o continuación a la ruta crítica.

Para Bennet y Chapman en (Banda, et al., 2015), el componente interaccional es aquel donde la persona tiene un nivel de comprensión de su entorno y de los intercambios que se suscitan entre las personas o ambientes; se logran conocer los agentes causantes de las situaciones y los recursos necesarios para alcanzar objetivos; así mismo se logra desarrollar una conciencia crítica de los entornos y desarrollar habilidades para tomar decisiones y solucionar problemas.

Estos mismos autores señalan al componente de comportamiento como aquel en el que se ejercen acciones específicas para abordar el entorno social y político, ejerciendo la participación activa y la toma de decisiones en organizaciones sociales y actividades comunitarias.

Por su parte Christens (en Banda, et al., 2015) propone un componente adicional, el componente interpersonal o relacional, considerado como “la capacidad de actuar como parte de un grupo que ejerce agencia colectiva en el área sociopolítica.” Para el autor, los elementos de este componente son “la competencia colaborativa que tiene que ver con un conjunto de habilidades que pueden forjar pertenencia a un grupo y solidaridad. Adicionalmente, se le puede considerar como elemento del conjunto de competencias necesarias para construir puentes de capital social que fortalezcan el compromiso cívico entre las personas” (Christens, en Banda, et al., 2015:88).

Como hemos podido ver, el empoderamiento se vuelve un proceso sumamente necesario para que las mujeres adquieran control y agencia personal, se podría pensar que a mayor empoderamiento habrá mayores elementos para evitar relaciones de violencia, así como para poder salir del círculo de la violencia, si es que se encuentran dentro; como señalan Ghuman y Schuler (en Casique 2007:231), diversas dimensiones del empoderamiento femenino, como la libertad de movimiento, el poder de decisión, la educación formal, la participación en luchas colectivas y la generación de ingresos han sido formulados como elementos que protegen a las mujeres de la violencia doméstica.

IV. JUSTIFICACIÓN.

La violencia de género es un problema social y de salud que afecta de manera sustancial a las mujeres, en época reciente se ha abierto el panorama para el estudio e intervención de dicha problemática.

La violencia de género es un problema multifactorial y multicausal sustentada en una estructura patriarcal que genera y refuerza de manera constante una serie de roles y estereotipos que asientan las bases para las dinámicas de violencia.

Esta estructura parte de un sistema sexo-género que mantiene ejercicios de poder que sustentan una serie de desigualdades donde las mujeres son las víctimas más frecuentes.

Los tipos de violencia de género y los ámbitos donde se ejerce son diversos, su identificación suele ser compleja, en especial aquellas formas de violencia que se encuentran más enmascaradas y que inclusive se perciben como actos comunes asociados a los roles y estereotipos de género.

En el país, más de la mitad de las mujeres han sufrido violencia de género, siendo el ámbito de las relaciones de pareja donde más frecuentemente se ejerce, el carácter relacional e íntimo que está presente en las relaciones de pareja complejiza su identificación y el proceso para terminar con esas dinámicas.

Vasta bibliografía da cuenta de la importancia que tiene el empoderamiento económico y social para que las mujeres logren salir de las relaciones de violencia, sin embargo, de acuerdo con diversos datos, la violencia que más se ejerce en las relaciones de pareja es la violencia psicológica, ejemplo de ello es lo reflejado en la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) 2016 donde se expone que el 43.9% de las mujeres han vivido violencia a lo largo de su relación actual o última y que, de los diferentes tipos de violencia, la violencia emocional es la que mayor prevalencia tiene, representando el 40%.

Otro dato que refleja lo antes mencionado es el que arroja el último Censo de Población y Vivienda 2020 que subraya que 19 millones 096 mil 161 mujeres del país han experimentado violencia de pareja a lo largo de su relación (INEGI 2020).

Por su parte, en lo que respecta a una desagregación estatal, de acuerdo con el Panorama de violencia contra las mujeres en México ENDIREH 2011, publicado por el INEGI, en el Estado de México el 56.7% de las mujeres declararon haber vivido eventos de violencia por su pareja, ubicándose como la entidad con la mayor proporción de este tipo de violencia, así mismo, la violencia de tipo emocional (insultos, amenazas, celotipia, intimidaciones, humillaciones, aislamiento, infidelidad, entre otras) fue la de mayor frecuencia, de cada 10 mujeres 9 la padecieron en su relación de pareja.

De acuerdo con datos más recientes, el Estado de México junto con la Ciudad de México son los dos estados en los que existe una mayor incidencia de violencia de la pareja reportada, entre el 50 y 53% (ENDIREH, 2016).

Como podemos ver, el fenómeno de violencia en las relaciones de pareja es un problema tanto en el país y particularmente en el Estado de México que incide principalmente en el área psicológica de las mujeres, dañando su desarrollo personal y social, al generar una serie de afectaciones diversas entre las que se encuentran múltiples síndromes producto de la violencia, afectaciones al autoconcepto, autoestima y autonomía personal que, en su conjunto, repercuten en las acciones que ellas pueden llegar a emprender y que se ven reflejadas en su calidad de vida; estableciéndose así una dinámica recursiva que complejiza de manera profunda su salida de las dinámicas violentas y por ende, el pleno ejercicio de sus derechos.

Dando cuenta de lo anterior, el empoderamiento psicológico se vuelve un eje fundamental para sentar bases y generar recursos personales que proporcionen a las mujeres herramientas sólidas vinculadas a una movilización y emprendimiento de acciones encaminadas a iniciar, continuar y concluir la ruta crítica para poner fin a la violencia que viven en sus relaciones de parejas y que deriven en un ejercicio pleno de sus derechos.

Es por esto por lo que se considera importante realizar un taller de empoderamiento psicológico con la finalidad de permitir a las mujeres identificar y experimentar diálogos interpersonales e intrapersonales en pro de una mayor autonomía en las diferentes esferas de su vida; así mismo, se plantea generar recursos visuales que acompañen dicho taller y que a su vez sean un recurso masivo para llegar a una mayor cantidad de mujeres en situación de violencia.

Con la finalidad de establecer una ruta de acción propicia para esta población es necesario contar con un diagnóstico que refleje de manera puntual aquellas áreas que requieren atención y que ayuden a identificar y plantear estrategias adecuadas para su abordaje.

A continuación, se expone el diagnóstico, resultado del presente proyecto terminal.

V. DISEÑO METODOLÓGICO.

Para realizar el diseño metodológico y la propuesta de intervención del presente proyecto se plantearon los siguientes objetivos:

5.1 Objetivo General.

El objetivo del presente trabajo es realizar un diagnóstico sobre las consecuencias psicoemocionales presentes en mujeres heterosexuales víctimas de violencia de género por parte de sus parejas, así como diseñar una propuesta de intervención orientada al proceso de empoderamiento psicológico de dichas mujeres.

5.2 Objetivos específicos.

- Analizar y comprender la experiencia y los efectos psicoemocionales de mujeres víctimas de violencia de género por parte de sus parejas.
- Obtener, mediante un diagnóstico, evidencia empírica de las consecuencias psicoemocionales de las mujeres víctimas de violencia psicológica por parte de sus parejas
- Conocer los recursos (económicos, laborales, sociales, comunitarios y psicológicos) con los que cuentan las mujeres víctimas de violencia de género para romper o salir del círculo de la violencia.
- Diseñar una estrategia para potencializar los recursos de las mujeres y propiciar su empoderamiento psicológico.

5.3 Metodología.

Una vez identificada la problemática de género se procedió a realizar el diseño de la estrategia metodológica que permitiera generar un diagnóstico; para esta etapa se utilizó un enfoque cualitativo debido a que este tipo de abordaje permite la obtención de datos descriptivos de las situaciones, así como conocer la visión de las mujeres con respecto al

fenómeno de la violencia y el análisis contextual en el que ésta se ha ido desarrollando, permitiendo centrarnos en el significado de las relaciones sociales que se tejen.

Como lo describe Vela (2013:64) “la investigación cualitativa más que un enfoque de indagación es una estrategia encaminada a generar versiones alternativas o complementarias de la reconstrucción de la realidad... es un recurso de primer orden para el estudio y la generación de conocimientos sobre la vida social.”

Por su parte, dentro de la investigación cualitativa podemos encontrar diferentes técnicas de aproximación; para el presente trabajo retomaré la entrevista como medio de acercamiento, en este sentido, Sierra (en Galindo, 1998:277) señala que “la entrevista es un instrumento eficaz de gran precisión en medida en que se fundamente en la interrelación humana... En concreto la entrevista proporciona un excelente instrumento heurístico para combinar los enfoque prácticos, analíticos e interpretativos implícitos en todo proceso de comunicar.”

Para Nahoum (en Galindo, 1998:281) “La entrevista es un intercambio verbal, que nos ayuda a reunir los datos durante un encuentro, de carácter privado y cordial, donde una persona se dirige a otra y cuenta su historia, da su versión de los hechos y responde a preguntas relacionadas con un problema específico”.

Dada la proximidad e intimidad que se despliega en un proceso de entrevista es muy importante tomar en cuenta algunos aspectos, con mayor énfasis cuando se trata de temas delicados como es el tema de la violencia de género.

Sierra (en Galindo, 1998:291) nos menciona que “una de las técnicas elementales como recurso cognoscitivo para la entrevista es la empatía, la capacidad de comprender la situación total del desarrollo de la conversación desde el punto de vista del otro”

Este es un aspecto sumamente importante que debe conducir en gran medida el encuentro con las mujeres participantes, como ya lo mencioné, ante un tema delicado y complicado

fue relevante generar un encuentro donde ellas se sintieran seguras, no juzgadas ni presionadas o temerosas de hablar, así mismo, un espacio en el que se estableciera claramente la confidencialidad, así como el tratamiento respetuoso y adecuado de la información que brindaron sobre sus experiencias de vida.

5.3.1 Delimitación conceptual.

En la entrevista cualitativa se distinguen básicamente dos tipos de técnicas de investigación: la entrevista a profundidad y la entrevista enfocada. El aspecto que determinará cual es la técnica más adecuada, se establece por la estrategia de diseño que el investigador plantee.

En ese sentido, la técnica para la obtención de información a la que se recurrió fue la entrevista enfocada o centrada. De acuerdo con Ruiz e Ispizúa (en Vela 2013:77).

“estas entrevistas se recomiendan cuando se presentan ciertas condiciones particulares en donde "la persona entrevistada sea un sujeto quien se sabe que intervino en una situación particular... En estos casos el entrevistador conoce de antemano, directa e indirectamente, la configuración de elementos, esquemas, procesos en los que se encuentra el entrevistado, por lo que la entrevista la estructura y la utiliza sistemáticamente.”

En la entrevista enfocada “existe predeterminado de antemano un tema o foco de interés, hacia el que se orienta la conversación y mediante el cual hemos seleccionado a la persona objeto de la entrevista.” Sierra (en Galindo, 1998:299).

Partiendo de lo anterior, las mujeres que, a través de la asociación “Tejiendo un sueño”, participaron en las entrevistas fueron mujeres que han vivido violencia de pareja, y que, al acudir a su entrevista de primera vez en la asociación, a través del servicio de Trabajo social y Psicología, refirieron esa problemática, esto dio pauta para ser invitadas a participar en el presente diagnóstico.

Siguiendo a Ruiz e Ispizúa (en Vela 2013:77), la entrevista enfocada, “asume una posición directiva, conduciéndola a un área limitada o materia de interés; en la entrevista focalizada

las respuestas pueden ser más libres. Sin embargo, si el entrevistado se aleja demasiado del tema apuntado, el entrevistador puede regresarlo al foco de atención.”

La importancia de esta técnica cualitativa es que permitió a las entrevistadas tener mayor libertad para informar, en sus propias palabras, acerca de la violencia vivida en sus relaciones de pareja, así como centrarnos en dicha temática en particular, permitiendo conocer el sentido y significado que las mujeres otorgan a sus experiencias sobre la violencia.

Así mismo se procedió a conocer la experiencia de las psicólogas que laboran en la asociación “Tejiendo un sueño” para conocer su forma de trabajo y las potenciales áreas de oportunidad que permitan trazar una estrategia de intervención adecuada a las necesidades de la población y de la asociación.

Para conocer la experiencia y forma de trabajo de las psicólogas se realizó una guía de entrevista integrada por 22 preguntas orientadas a conocer las áreas de oportunidad que deriven en una estrategia de intervención adecuada a las necesidades de la población que asiste a la asociación “Tejiendo un sueño” (ANEXO 3).

Se realizó una única entrevista en el mes de agosto del año 2021, ésta fue realizada de manera virtual a través de la plataforma WhatsApp y se llevó a cabo con las dos psicólogas que atienden a la población que asiste a recibir atención a la asociación “Tejiendo un sueño”, la entrevista se realizó de manera grupal y tuvo una duración aproximada de 60 minutos, dicha entrevista fue grabada en audio previo consentimiento de las participantes.

5.4 Instrumento.

Para la obtención de la información diagnóstica, se utilizó una ficha de identificación con el objetivo de conocer los datos generales de las participantes, así mismo se diseñó una guía de entrevista focalizada, integrada por un total de 13 preguntas dirigidas a conocer las experiencias de las mujeres en sus relaciones de pareja, conocer si identifican la violencia y los tipos de violencia, así como para conocer aquellos recursos con los que cuentan para mejorar su situación; los tópicos de la entrevista fueron los siguientes: “violencia de género” (2 preguntas); “violencia de pareja” (3 preguntas); “efectos psicoemocionales de la

violencia de género” (2 preguntas); “empoderamiento económico o laboral” (1 pregunta); “empoderamiento social o comunitario” (1 pregunta); “empoderamiento psicológico” (2 preguntas).

Finalmente se sumaron dos preguntas para conocer le tipo de apoyo que las mujeres entrevistadas consideran necesario. (ANEXO 1).

5.5 Criterios de selección.

5.5.1 Criterios de inclusión.

- Edad mínima de 18 años.
- Mujeres heterosexuales en una relación de pareja actual o reciente.
- Mujeres en situación de violencia de pareja.
- Mujeres que solicitan asistencia a la Asociación Tejiendo un sueño, pertenecientes al municipio de San Martín de las Pirámides.
- Mujeres interesadas en reflexionar acerca de las relaciones de pareja.

5.5.2 Criterios de exclusión

- Menores de edad
- Mujeres con trastornos psiquiátricos severos: de personalidad, psicosis, demencia, y en general trastornos que dificulten el trabajo de grupo.
- Mujeres con situaciones de riesgo extremo que requieran atención especializada: como ideación y/o intento de suicidio.

5.6 Procedimiento.

Para participar en el diagnóstico las mujeres fueron notificadas acerca de la finalidad y condiciones de la entrevista, en un primer momento mediante el área de Trabajo Social o de Psicología de la Asociación “Tejiendo un Sueño”, se les indicó que la entrevista era para conocer la experiencia de las mujeres del municipio acerca de la resolución de conflictos en las relaciones de pareja; una vez que aceptaban participar en la entrevista se les asignó una cita para la entrevista; el día de su cita la entrevistadora explicó nuevamente el objetivo

de la entrevista y mediante un consentimiento informado se reiteró el completo anonimato de su participación, así como el uso académico de la información brindada; también fueron notificadas acerca de la importancia de grabar las sesiones resaltando que una vez realizada la transcripción de la información estas grabaciones serían destruidas (ANEXO 2).

Se realizaron un total de 6 entrevistas con mujeres que viven o vivieron violencia de género por parte de sus parejas, con edades de entre 20 y 49 años, durante el mes de mayo de 2021 en las instalaciones de la asociación “Tejiendo un Sueño”; las entrevistas tuvieron una duración de entre 60 y 90 minutos. Cabe destacar que las psicólogas de la asociación reportaron que aproximadamente el 95% de las mujeres que asisten al espacio, viven o han vivido violencia en sus relaciones de pareja, es por ello por lo que, el realizar las entrevistas en dicha asociación, resultó propicio para los fines del diagnóstico.

5.7 Contexto: Municipio San Martín de las Pirámides.

El municipio se localiza al noreste del Estado de México, entre las coordenadas Longitud 98°53'27.24" W a 98°45'41.04" W, Latitud 19°37'05.88" N a 19°46'22.08" con una altura de 2,300 metros sobre el nivel del mar; su extensión territorial abarca una superficie de 67.22 kilómetros cuadrados y se ubica a una distancia de 40 kilómetros de la Ciudad de México (INEGI, 2020)



Fuente: <https://www.inegi.org.mx/app/buscador/default.html?q=san+martin+de+las+piramides#tabMCcollapse-Indicadores>

Sus principales actividades económicas son: la agricultura, artesanías y comercio. Colinda al norte con el Municipio de Axapusco y Temascalapa, al sur con el Municipio de Teotihuacán de Arista y Tepetlaoxtoc, al este con el Municipio de Otumba y Axapusco y al oeste con el Municipio de Temascalapa y Teotihuacán.

Según datos del INEGI (2020), la población total es de 29, 182 personas, de éstas, 12,278 son hombres y 12,573 son mujeres. El porcentaje de población afiliada a algún servicio de salud es del 67.7% siendo el mayor porcentaje de la población derechohabiente al Seguro popular, ahora INSABI. Al año 2015 el INEGI reporta que el grado promedio de escolaridad de la población de 15 y más años es de 9.4 años de escolaridad.

De acuerdo con información de datamexico.org (obtenidos del cuestionario ampliado del censo de población y vivienda 2020), en el municipio existe un número reducido de personas hablantes de lengua indígena, la población de 3 años y más que habla al menos una lengua indígena fue 207 personas, lo que corresponde a 0.71% del total de la población de San Martín de las Pirámides. Las lenguas indígenas más habladas fueron Náhuatl (87 habitantes), Otomí (77 habitantes) y Mazateco (13 habitantes). Las otras lenguas habladas son Totonaco, Tarasco, Huasteco, Mixe y Tsotsil.

Como podemos dar cuenta, el porcentaje de la población que habla alguna lengua indígena es bajo, así mismo, la asociación, desde el momento de su creación hasta la actualidad, no han tenido presencia de usuarias que hablen alguna lengua indígena, sin embargo, esta es un área de oportunidad a ser atendida, ya sea pudiendo contactar a asociaciones que puedan fungir como traductoras o realizando material informativo para comunidades de lenguas indígenas.

El porcentaje de la población femenina de 12 años y más económicamente activa al año 2020 es de 39.2% en contraste con el 60.8% de población masculina económicamente activa. En cuanto a la nupcialidad, el 32.8 % de la población de 12 años y más se encuentra

casada, el 22.0% en unión libre, hay un 34.5% de población soltera, el 4.7% corresponde a población separada y hay un 1.4% de personas de 12 años y más divorciada.

Ante la dificultad para identificar datos estadísticos sobre la prevalencia de violencia hacia las mujeres en el Municipio, a continuación, se mencionan datos arrojados por la ENDIREH 2011 referentes a la entidad.

De acuerdo con el Panorama de violencia contra las mujeres en México ENDIREH 2011, publicado por el INEGI, con respecto a los casos en que las mujeres casadas o unidas habían sido agredidas por su pareja a lo largo de su relación, en el Estado de México el 56.7% de las mujeres declararon haber vivido eventos de violencia, esta cifra es superior al promedio nacional por 12 puntos porcentuales; de esta forma, el Estado de México se ubica como la entidad con la mayor proporción de este tipo de violencia. Este tipo de violencia se presenta mayoritariamente entre las mujeres de 15 a 29 años.

En la entidad, a lo largo de la relación, la violencia de tipo emocional (insultos, amenazas, celotipia, intimidaciones, humillaciones, burlas, aislamiento, infidelidad, entre otras) es la de mayor frecuencia, así, por cada 10 mujeres 9 la padecen en su relación de pareja; en segundo lugar se encuentra la violencia de tipo económico con 6 mujeres de cada 10; es así que, al comparar los diferentes tipos de violencia con las cifras registradas en el país, el Estado de México registra proporciones mayores en las de tipo emocional y económico.

En lo referente a las instituciones del municipio para atender a las mujeres y sus problemáticas, de acuerdo con información de la página de internet del gobierno del municipio, la institución responsable de brindar esta atención es la Dirección de Atención a la Mujer y la Igualdad de Género, ésta tiene un horario de atención de lunes a sábado de 09:00 a 16:00 horas, las acciones que realiza esta dirección de acuerdo a la información del portal son "atención y canalización a mujeres víctimas de violencia, pláticas de prevención de violencia y de los derechos de las mujeres. Cursos y talleres para fomentar el autoempleo y empoderamiento de las mujeres. Preparatoria abierta "ciudad del sol" para su preparación

para obtener un mejor trabajo y así mejorar su economía” (Página web del Municipio de San Martín de las Pirámides).



DIRECCION DE ATENCION A LA MUJER Y LA IGUALDAD DE GENERO

Titular: C. RAQUEL DEYNA BELTRAN BELTRAN.

CALLE DE LOS DEPORTES S/N COL. CENTRO SAN MARTIN DE LAS PIRAMIDES

ATENCION Y CANALIZACION A MUJERES VICTIMAS DE VIOLENCIA, PLATICAS DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA Y DE LOS DERECHOS DE LAS MUJERES. CURSOS Y TALLERES PARA FOMENTAR EL AUTOEMPLEO Y EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES. PREPARATORIA ABIERTA "CUIDAD DEL SOL" PARA PREPARACION PARA OBTENER UN MEJOR TRABAJO Y ASI MEJORAR SU ECONOMIA.

Teléfono 59495 82401.
Email deynabeltran1@gmail.com
Días de atención LUNES A SABADO.
Horario de atención 09:00-16:00

Fuente: Página web del Municipio de San Martín de las Pirámides

Realizando una revisión del Plan de Desarrollo 2019-2021 del municipio, se presentan los siguientes objetivos, estrategias y líneas de acción en materia de género:

Desarrollo humano incluyente, sin discriminación y libre de violencia		
OBJETIVO	ESTRATEGIA	LINEA DE ACCIÓN
Aumentar el número de proyectos productivos para el desarrollo de la mujer	Prevenir violencia a través de asesorías jurídicas, psicoterapia y atención psicológica	Coordinación con el Sistema Estatal para la Igualdad de Trato y Oportunidades entre Mujeres y Hombres y para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres
Incrementar el fomento a la cultura de equidad de género	Fortalecer la importancia que tiene el conocimiento de los programas, fomentar y difundir sobre temas de Equidad de Género en beneficio de los servidores Públicos y las Mujeres del Municipio de San Martín de las Pirámides.	Coordinar y difundir el sistema de Norma en Igualdad Laboral y no discriminación a servidores públicos. Convertirse en el enlace para gestión de programas federales y estatales. Realizar pláticas de equidad de género.
Incrementar el fomento a la cultura de equidad de género	Incrementar el número de acciones recreativas para las mujeres	Gestionar conferencias dirigidas a mujeres
Incrementar el fomento a la cultura de equidad de género	Fortalecer la importancia que tiene el conocimiento de los programas, fomentar y difundir sobre temas de Equidad de Género en beneficio de los servidores Públicos y las Mujeres del Municipio de San Martín de las Pirámides	Coordinar y difundir el sistema de Norma en Igualdad Laboral y no discriminación a servidores públicos. Convertirse en el enlace para gestión de programas federales y estatales. Realizar pláticas de equidad de género

Fuente: Plan de Desarrollo Municipal 2019-2021



OBJETIVOS, ESTRATEGIAS Y LÍNEAS DE ACCIÓN DEL EJE TRANSVERSAL 1: IGUALDAD DE GÉNERO

IGUALDAD DE GÉNERO		
Cultura de igualdad y prevención de la violencia contra las mujeres		
OBJETIVO	ESTRATEGIA	LÍNEA DE ACCIÓN
Aumentar el número de proyectos productivos para el desarrollo de la mujer	Prevenir violencia a través de asesorías jurídicas, psicoterapia y atención psicológica	Coordinación con la Dirección de Atención a las Mujeres, para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres
		Brindar asesorías jurídicas a mujeres
		Brindar pláticas jurídicas y psicológicas para mujeres
		Realizar jornadas médicas para mujeres
	Incrementar el número de actividades recreativas para las mujeres	Gestionar conferencias dirigidas a mujeres
		Gestionar obras de teatro dirigidas a mujeres

Fuente: Plan de Desarrollo Municipal 2019-2021

Ante las acciones y estrategias que establece el gobierno del estado como las medidas para atender los temas de violencia hacia las mujeres podemos dar cuenta que estas acciones se han limitado a trazar una estrategia de prevención a través de asesorías jurídicas, psicoterapia y atención psicológica a las mujeres mediante una línea de coordinación con la Dirección de Atención a las Mujeres Para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres realizando una serie de asesorías jurídicas, pláticas jurídicas y psicológicas así como jornadas médicas para las mujeres.

En su página de internet se menciona que el horario de atención es de lunes a sábado de 9 a 16 hrs, lo cual podría complicar a las mujeres y niñas que viven violencia el acceso a ayuda en horarios que la dependencia no labora.

Estas acciones y estrategias no están teniendo un impacto en la reducción de la violencia en el municipio, así mismo, en su plan de desarrollo no se toma en cuenta el trabajo con los hombres por lo cual no se puede hablar de un abordaje de la situación con perspectiva de género, esto deja la responsabilidad de la resolución en las mujeres sin abordar el problema de los generadores de violencia dentro de los hogares.

Existen instituciones gubernamentales para la atención a mujeres en situación de violencia que atienden a la población del municipio; en una búsqueda mediante recursos online se lograron detectar 4 espacios enfocados a la presente problemática: Unidad de Atención para Mujeres, sus Hijas e Hijos en Situación de Violencia, sede Otumba; Centro Naranja de Atención para Mujeres, sus Hijas e Hijos en Situación de Violencia (su sede se localiza dentro de las instalaciones de la asociación “Tejiendo un sueño”); Dirección de Atención a la Mujer y la Igualdad de Género y, el DIF sin embargo, es importante que el Estado, como una de sus atribuciones, establezca estrategias más adecuadas a la situación actual que vive el municipio y el Estado de México incluyendo una perspectiva de género que vea el problema desde la complejidad involucrando a todos los actores que generan y mantienen el problema entre ellos no solo a las mujeres que lo padecen sino a los hombres que participan y a la comunidad que lo sostiene; sin acciones más adecuadas el problema está lejano a solucionarse paulatinamente.

VI. DIAGNÓSTICO

6.1 Diagnóstico Institucional.

Inició trabajos en marzo del año 2006, teniendo como fecha de constitución legal el 27 de abril de 2007, con un tiempo de existencia de 16 años trabajando, 15 de los cuales está legalmente constituida. La asociación Tejiendo un sueño A.C. cuenta con una única oficina ubicada en Benito Juárez No. 5 “a”, San Martín de las Pirámides, Estado de México, C.P. 55850.¹

A continuación, presento algunos datos proporcionados por su fundadora, Sandra Lucía Ruiz Hernández.

La visión de Tejiendo un Sueño es “Liderar un Modelo Integral de Proyectos, Programas y Dotación de Servicios a favor del Desarrollo y fortalecimiento de capacidades individuales, institucionales y colectivas, impulsando la igualdad de género, la erradicación de la violencia, la promoción de los derechos humanos, la salud, la educación y la cohesión social, que posicionen a Tejiendo un Sueño A. C. como organización de alto impacto.” (Semblanza curricular de la asociación proporcionada por su fundadora).

La asociación refiere que su misión es “Incidir en el Estado de México a través de Nuestro Modelo Integral, gestionando Proyectos, Programas, Alianzas y Servicios que promuevan la Igualdad de Género, el Desarrollo y la Cohesión social; incrementen los índices de Educación, Formación, Salud y Calidad de Vida; impulsando los Derechos Humanos, la prevención de la Violencia y la Discriminación.” (Semblanza curricular de la asociación proporcionada por su fundadora).

¹ Página web: <https://www.tejiendounsueno.com.mx>

La estructura de la organización es la siguiente:



Fuente: Presentación Power Point de la Asociación Tejiendo un Sueño A.C.

A continuación, se enlista el personal que labora en la asociación:

- 2 Psicólogas (1 para adultas y 1 para niñas, niños y adolescentes) brindan atención y seguimiento.
- 1 Psicóloga para brindar conferencias y atención a grupos escolares.
- 1 Socióloga que realiza entrevistas, referenciación y coordinación de proyectos.
- 1 Abogada que brinda asesoría y acompañamiento legal.
- Talleristas de manualidades, oficios y habilidades productivas.
- 1 Enlace de relaciones públicas, recepción y vinculación.
- 1 Mercadólogo para coordinación de campañas, redes y promoción.

- 1 Pedagoga para brindar servicios educativos.

Los servicios que brinda la asociación son:

- Asesoría y acompañamiento legal.
- Servicios médicos.
- Apoyo psicológico en el que se brindan consultas individuales de contención y de acompañamiento a mujeres en temas de depresión, duelo, violencia, adolescentes embarazadas y *bullying* en estudiantes.
- Servicios educativos de alfabetización, primaria, secundaria y bachillerato
- Capacitación para el autoempleo:
 - o Manualidades: repujado, pintura en cerámica, pintura en madera, filigrana, gelatina artística.
 - o Oficios: repostería, panadería, carpintería, elaboración de embutidos, plomería, joyería, artesanías en barro, etc.
- Talleres sobre desarrollo humano, donde se les brinda información acerca de derechos humanos, autoestima y fortalecimiento económico (dirigidos principalmente a las mujeres de comunidades y al trabajo en escuelas).

La manera en que la asociación acompaña a las mujeres es realizando un ciclo en el que participen en todos y cada uno de los servicios, así, según el servicio al que acudan se les brindan los demás, por ejemplo, si asisten a un taller de autoempleo, se les brindan los servicios educativos para que terminen la primaria o la secundaria y los cursos de desarrollo humano, o, si acuden a una asesoría legal o psicológica se les ofrecen los otros servicios; la intención es que sea un ciclo de empoderamiento por lo que se enfocan mucho a su fortalecimiento económico: autoempleo, ventas, calidad y finanzas básicas.

El personal se encuentra capacitado en perspectiva de género y enfoca sus esfuerzos en el empoderamiento de las mujeres, sobre todo, como ya se mencionó, en el empoderamiento económico. Las mujeres que asisten a la asociación tienen un seguimiento, sin embargo, cuando dejan de asistir el seguimiento no continúa, pero si son aceptadas si desean incorporarse de nueva cuenta a los servicios brindados.

Tejiendo un sueño A.C. tiene un número de beneficiarias aproximado de 20,000 personas; diariamente recibe entre 20 y 35 mujeres en situación de vulnerabilidad del Valle de México.

La asociación ha desarrollado diversas campañas promoviendo los derechos humanos en escuelas y comunidades, algunos ejemplos son: "Por un noviazgo sin violencia" "Construyendo un mundo de igualdad" "Ola rosa contra la violencia", "Prevención de embarazo adolescente", "Ponte la rosa" y "Ola rosa por la igualdad y contra la violencia de género".

Esta asociación tiene convenios con diversas Instituciones Públicas Federales, Estatales y Municipales, Instituciones Académicas, Fundaciones y Empresas, esto hace que su trabajo se sustente en alianzas y vinculaciones con la finalidad de incidir en agendas municipales a favor de programas específicos que beneficien a las mujeres desde una perspectiva de género.

Tejiendo un Sueño A.C. Pertenece a la Subcomisión para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres En El Territorio Nacional y a la Comisión de Política Gubernamental en Materia de Derechos Humanos de la Secretaría de Gobernación; así mismo trabaja con la Red de Mujeres para el Desarrollo en América Latina y el Caribe y, han realizado varios convenios de Coinversión Social con el Instituto Nacional de Desarrollo Social, el Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social, el Instituto Nacional de la Juventud, el Instituto Nacional de las Mujeres, el Instituto Nacional Electoral y con la Subsecretaría de Desarrollo Político del Estado de México.

La asociación ha realizado diversas investigaciones, proyectos de promoción y fortalecimiento de la Igualdad de Género y del Empoderamiento Femenino con el Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género de la Cámara de Diputados, la CONAVIM, la Secretaría de Relaciones Exteriores, el INMUJERES y el INE, así como diversos proyectos de Incidencia en Políticas Públicas y Agendas Municipales.

Actualmente se encuentran trabajando de manera conjunta con la Secretaria de la Mujer, la Procuraduría de Justicia del Estado de México, el Poder Judicial del Estado de México y la Comisión de Igualdad de Género de la Legislatura Local del Estado de México con la Alerta de Género del Estado de México, Prevención de Trata de Personas y la Prevención de la Violencia contra las mujeres y, desde el año 2017 forma parte del Sistema Estatal para la Igualdad y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres del Estado de México.

Así mismo, forma parte del Observatorio de Participación Política de las Mujeres del Estado de México; del Consejo Estatal de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible del Estado de México; de la Subcomisión para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres en el Territorio Nacional; del Grupo Local de Referencia del Estado de México de la Iniciativa Spotlight de la Unión Europea y de la ONU, de la Red Nacional de Alertistas en representación del Estado de México y son parte de la Red de Mujeres para el Desarrollo de América Latina y del Caribe.

6.2 Diagnóstico específico de las mujeres participantes.

6.2.1 Características de las participantes.

A continuación, se presenta la información que contiene las características generales de las participantes. Los nombres de las mujeres fueron cambiados con fines de confidencialidad.

TABLA 1. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

DATOS GENERALES

Nombre	Edad	Ocupación	Escolaridad	Estado civil	Número de hijos/as y edad de los hijos/as	Con quién vive	Años de casada/divorciada	Edad de unión, casamiento o inicio de la relación
Elvia	49	Técnico Terapia Respiratoria	Profesional técnico	Soltera	0	Padres y hermana	17 años/1 año y medio	32 años
Laura	20	Ama de casa	Bachillerato	Soltera	1: 6 años	Madre hijo y hermano	1 año y medio/11 meses	18 años
Susana	30	Ama de casa	Bachillerato	Soltera	1: 4 años	Padres e hija	3 años/6 meses	26 años
Romina	43	Artesana	Secundaria	Unión libre	3: 7, 10 y 20 años	Pareja, hija e hijo	25 años	18 años
Angelina	28	Trabajadora de panadería	Pedagogía trunca	Soltera	1: 2 años	Padres, hermano e hija	2 años/2 meses	26 años
Mar	28	Ama de casa	Secundaria	Unión libre	3: 7 meses, 4 y 11 años	Pareja e hijos	8 años/1 año	18 años

Fuente: Elaboración propia.

Las 6 mujeres participantes son habitantes del Municipio de San Martín de las Pirámides cuyas edades oscilaron entre los 20 y 49 años de edad, con nivel socioeconómico medio/bajo. En cuanto a su nivel de escolaridad, dos de ellas terminaron la educación secundaria, dos de ellas tienen bachillerato concluido, otra cuenta con Carrera Técnica en terapia respiratoria y la última cuenta con la Licenciatura en pedagogía trunca.

De las 6 mujeres tres de ellas cuentan con trabajo remunerado, pero únicamente una de ellas tiene un trabajo formal en el Sector Salud; de las otras dos, una es artesana en el taller de su actual pareja y la última trabaja turnos atendiendo una panadería. Tres mujeres no cuentan

con empleo, una de ellas, su madre es quien sustenta los gastos de ella y su hijo, la segunda vive con sus padres y actualmente ellos son el sustento económico de ella y su hija, finalmente, la otra mujer actualmente tiene pareja y es él quien se ocupa del sustento económico.

En cuanto a su estado civil cuatro de ellas se encuentran actualmente solteras y las otras dos viven en unión libre, una de ellas con la pareja con la que vive violencia actualmente.

De las seis mujeres, cinco de ellas tienen hijas e hijos: dos de ellas tienen una hija de 2 y 4 años respectivamente, la otra tiene un hijo de 6 años, las otras dos mujeres tienen 3 hijas e hijos de entre 7 meses y 20 años.

De las mujeres solteras, tres viven con sus madres y padres hermana/o y dos de ellas con sus hijas e hijos, la otra mujer soltera vive con sus padres y su hija. Las mujeres en unión libre viven con sus parejas y sus hijas e hijos.

Con respecto a la edad en que se unieron a la relación en la que vivieron o viven violencia, las edades de unión oscilan entre los 18 y los 32 años y la duración de esas relaciones de pareja se encontró entre un año y medio y 25 años de relación.

Finalmente, de las mujeres que se separaron de sus agresores, el tiempo que llevan de separación osciló entre los 2 meses y un año y medio de separadas.

Todas las mujeres participantes asistieron a la Asociación “Tejiendo un Sueño” para solicitar asesoría legal o psicológica, derivada de la situación de violencia que vivieron con sus exparejas; las psicólogas que laboran en la Asociación, en su primer encuentro, les solicitaron su participación en una entrevista acerca de “resolución de conflictos en las relaciones de pareja”² indicándoles que esto no interferiría con sus procesos legales o psicológicos dentro de la asociación.

² A las participantes se les mencionó que participarían en una entrevista sobre “resolución de conflictos en las relaciones de pareja” con la intención de no sesgar sus respuestas y afectar los resultados del diagnóstico.

Para la aplicación de las entrevistas se obtuvo el consentimiento de las participantes, asegurando su privacidad y confidencialidad.

6.2.2 Análisis de resultados del diagnóstico.

Partiendo de las preguntas realizadas mediante las entrevistas podremos observar el análisis de los resultados de las mismas, el objetivo del presente diagnóstico se focaliza en identificar la manera en que estas mujeres han experimentado la violencia en sus relaciones de pareja, cuáles han sido las violencias vividas en las mismas, sus emociones, discursos y sentires respectivos a las categorías de análisis propuestas, a saber: violencia de género, violencia de pareja, efectos psicoemocionales de la violencia de género, empoderamiento económico o laboral, empoderamiento social o comunitario y, empoderamiento psicológico; así mismo, reconocer aquellos aspectos que se conjugan y juegan a favor o en contra del inicio de la ruta crítica que eventualmente las lleve a poner fin a la relación de pareja y por ende a alejarse de la violencia ahí ejercidas; finalmente se hace un análisis sobre los apoyos que ellas consideran necesarios para abordar la problemática planteada y que pueden ser recursos importantes para aquellas mujeres que se encuentran en una situación similar.

Reconocimiento de la violencia/Tipología de la violencia

Comenzaremos explorando aquellos aspectos que permiten o dificultan el reconocimiento de la violencia, a partir de las experiencias relatadas por las participantes se observa que a pesar que algunas si reconocen la violencia, para ellas ha sido difícil el camino para dicho reconocimiento; en este proceso les ha sido más fácil reconocer la violencia que es notoria o evidente, como cuando se trata de violencia física pues deja rastros tras de sí, sin embargo, en aquellos tipos de violencia más invisibilizadas existe mayor dificultad para dicha identificación, tal es el caso de la violencia psicológica, económica y patrimonial; en este sentido, la violencia estructural y cultural juegan un papel preponderante para esta dificultad de reconocimiento y de poder nombrarlas como violencias; los roles de género tradicionales

que les han sido impuestos, la concepción de amor romántico, el ejercicio de poder patriarcal, así como el reforzamiento de la violencia, son factores claves que juegan en contra del reconocimiento de la violencia, así mismo, al no presentar efectos evidentes (como los que ocurren con la violencia física) éstos pueden ser confundidos entendiéndose como costumbres o formas de vivir en una relación de pareja, formas de expresión propias del género masculino, acciones normales en las dinámicas de pareja, expresiones de amor o cuidado, que, al ser parte de la estructura y cultura dificultan el poder desafiarlas y cuestionarlas, creándose una disyuntiva importante para identificarlas como violencia; a continuación se presentan algunos fragmentos que dan cuenta de lo mencionado anteriormente:

Violencia Física.

Ser violento implica eso, golpes, humillaciones, insultos... Me acuerdo que se paró, me agarró de los cabellos, me tiró, me empezó a golpear y creo que me jaló la oreja y me salió sangre. Nunca me salió sangre de los golpes que me dio, me llevó a la cama y me golpeó (Angelina).

...llegar a empujarme y ya después más fuerte llegaba me imagino que cruzado con drogas y alcohol y ya se empezaba a poner a agresivo, me empezaba a pegar y pues la verdad no me gusta a mí que me maltraten y mucho menos que me griten (Mar).

hubo ocasiones cuando él estaba tomado que me agredió físicamente... Creo que sabemos que si es una agresión, que es violencia, ahora que es más llamado violencia, pero anteriormente era de que “te casaste, te tienes que aguantar” como mujer y eran otras situaciones, pero hoy en la actualidad yo creo que todas sabemos lo que estamos viviendo (Romina).

...a mí me costó mucho trabajo darme cuenta que no solamente era violencia física. Con esta persona, jamás me tocó un pelo, con la persona que era mi pareja, nunca me tocó un pelo... porque yo decía: la violencia son golpes (Laura).

Violencia Psicológica.

... esa relación en especial fue muy confusa, muy disfrazada, porque yo decía “es que no puedo decir que me trata mal” y entonces, era una situación de dependencia que me hizo estar mucho tiempo ahí, aunque yo ya sabía que había estado con otras personas... y decía “pero me quiere” (Laura)... es como vas a decir eso si yo nunca te he puesto un dedo encima” y yo decía pues sí, el problema soy yo (Laura).

Pues... realmente yo le pondría que, pues... sus agresiones, no me quería realmente como era ¿no? como debería de ser en una pareja; no había el suficiente amor, cómo le hablamos o el cariño, porque no... ni respeto había ¿no?... Si, agresiones verbales, psicológicas (Elvia).

... el querer estar en todo, saber todo, opinar en todo, cuidarme en todo momento, privarme algunas veces de lo que yo quiero y mi libertad, prácticamente, porque esa es mi persona, tendría que decidir qué es lo que quiero y que es lo que me gusta y ellos deciden por uno mismo, pues yo digo que eso es violentar a alguien (Romina).

...yo decía: la violencia son golpes, te digo groserías, te humillo, pero también es violencia “el hago que no existes” te ignoro, soy frío, me pierdo tres días, si fue muy difícil quitarme la venda de los ojos y darme cuenta que era una persona que me maltrataba psicológicamente (Laura).

Ser violento implica eso, golpes, humillaciones, insultos. He aprendido que no solamente son los golpes, vuelvo a reiterar, son las palabras que te dicen, esas también son violencias o que te dicen que no vas a ir a tu casa, te privan de tus cosas (Angelina).

Para estas mujeres reconocer la tipología de la violencia ha sido complicado, como se mencionó anteriormente, la violencia física ha sido fácilmente reconocida, sin embargo, si bien en los fragmentos anteriores podemos dar cuenta que la violencia psicológica ha logrado

ser detectada, por algunas de ellas con mayor claridad que por otras, dicho reconocimiento, parece ser complejo y es fácil confundirlo con agresividad, con formas naturales de ser de los varones o pensarlas como “falta de amor”; la identificación de la violencia psicológica parece más clara en la actualidad, las mujeres que participaron en el diagnóstico dan cuenta de ello, es probable que la información que ahora circula acerca de lo que la violencia es coadyuve a su reconocimiento, así mismo, el cuestionamiento que las mujeres hacen acerca de sus sentires cuando son objeto de violencia psicológica parece ser un punto clave para poder nombrarlas, es así que en el presente diagnóstico se logra observar que la violencia psicológica eventualmente también es reconocida por estas mujeres; sin embargo, el reconocimiento de los otros tipos de violencia no sigue esta misma trayectoria; así, la violencia económica o patrimonial aún permanecen invisibilizadas por su complejidad para reconocerlas, aquí, los roles de género establecidos juegan un papel preponderante, el asentamiento estructural y cultural que establece a los varones como los encargados de ejercer el control de los recursos económicos y materiales (a pesar de ser las mujeres quienes generan dichos recursos económicos) obstaculiza el que ellas puedan destinar sus propios recursos económicos y materiales en lo que así decidan, así como el poder identificarla y nombrarla como violencia, permitiendo que sean ellos quienes, a través del ejercicio de poder avalado por el sistema patriarcal, ejerzan violencia limitando o anulando el acceso a recursos por parte de las mujeres.

A continuación, se presentan algunos fragmentos que dan cuenta de lo anteriormente dicho.

Violencia Patrimonial.

No me traje absolutamente nada. Dice él que ya tiró todas mis cosas, que ya las quemó, ni modo, son cosas materiales. ¿Me duelen? A veces sí porque no tengo ni qué ponerme (Angelina).

Porque esta persona me decía que no, que nos la iban a destruir la casa, o sea, la casa yo la adquirí por parte de mi trabajo, yo la estoy pagando y me decía que me iban a destruir la casa (Elvia).

Yo quería convivir con mi familia y él no me dejaba, me decía que no, que me tenía que apurar, me quitaba el celular para no poder hablar, de hecho, me llegó a romper como dos celulares porque no quería que estuviera con mi familia (Susana).

Violencia Económica.

...Pues económicamente, yo era la que aportaba el dinero, por mi trabajo que tengo yo gano a la quincena; y él únicamente, su trabajo es rentar un local y su venta de herramienta que tiene y pues realmente creo que la que se mantenía a sí misma era yo. Él cuidaba, él guardaba mi dinero porque pues yo se lo permití; que fue un error muy grande ¿no? (Elvia).

Él le daba el dinero a su mamá, yo no salía de la casa... su papá de mi niño era quien le daba el gasto a ella y era ella quien traía todas las cosas, yo no me encargaba del dinero... yo se lo tenía que pedir, qué es lo me hacía falta, qué es lo que ocupaba y ya el, así cosas personales, pues ya me daba el dinero para que yo las comprara, pero de ahí en fuera pues el gasto era su mamá y su mamá era la que se encargaba de todo el dinero (Mar).

...Si, él ponía qué es en lo que se tenía que gastar, y pues sí yo quería ayudar a mis papás con algo, no podía porque él decía que no nos alcanzaba, siendo que era mi dinero (Elvia).

Él se sentía más que todos, que él tenía lo que tenía porque trabaja y yo le daba ideas y no quería, de mí no quería nada, quería verme como una esclava. Ni siquiera me pagaba, peor tantito, de pérdida, en un trabajo te pagan... yo tengo problemas de hipertiroidismo; después de que nació mi niña ya no me llevó al doctor, quizá yo tenía que haber ido, pero con qué dinero si no me daba (Angelina).

Como se ha esclarecido anteriormente, existen muchos aspectos en juego para que las mujeres logren comprender, visibilizar y reconocer las distintas formas de violencia que se presentan en las relaciones de pareja: la violencia estructural y cultural son aquellas que sustentan los otros tipos de violencia, éstas legitiman la posición de poder de los hombres y de subordinación de las mujeres y por ende el ejercicio de la violencia como un medio de

control viable, los estereotipos y roles masculinos y femeninos, los mandatos de género, los antecedentes de violencia en sus familias de origen y las visiones románticas del amor son sustentos fuertemente cimentados para el ejercicio de la violencia en las relaciones de pareja y para la normalización de las mismas, estas dinámicas se presentan de manera cotidiana en sus vidas, incluso desde que ellas son pequeñas las han observado a través de las dinámicas de relación de sus referentes inmediatos, a decir sus abuelas y abuelos y sus madres y padres, así como en todo el despliegue de socialización al que se han encontrado sujetas en su historia de vida, los siguientes fragmentos de las narrativas nos permiten este acercamiento:

Realmente yo sentía que lo hacía sentir menos y qué, pues él pues no era lo suficientemente sustentable para salir adelante...yo siento que él es de una familia machista y que deben de tener hijos para poder sentirse bien en su nivel social, o sea, con su familia, entonces, eso también lo hacía enojarse mucho, de que yo no me pude embarazar, hice todo, hasta tratamiento médico para poder complacerlo, porque esa es la verdad, y no funcionó. Por eso creo, también me hice una histerectomía completa, hace ya casi seis años y eso acentuó más su agresión cuando tomaba, de que yo no servía como mujer (Elvia).

...creo siempre vivía enojado, porque cuando llegaba enojado era por que el trabajo, cosas que no le habían salido bien, que ya lo habían regañado en el trabajo, entonces siempre llegaba como a que desquitarse con uno, y ese era el detalle que llegaba a desquitarse con uno, su agresividad era de que llegar molesto de la calle, cansado estresado y nada más llegaba a desquitarse con uno... viendo así las cosas, reconociendo todo ese tipo de datos, era prácticamente que sí, que no tenía paciencia, no tenía, si no tenía paciencia, si yo le llamo eso, que no tenía paciencia (Mar).

...de que la mujer no tiene, yo siento, que no tiene mucha voz ni voto en todo y que aparte la mujer es para la casa y para hijos y se acabó; no tiene por qué estar... salir adelante, progresar y tener trabajo (Elvia).

...ese es el comportamiento que él tiene, hubo ocasiones cuando él estaba tomado que me agredió físicamente, pero esa es la forma que él más lo hace, bien impulsivo son sus celos (Romina).

Mi abuelita vivió con un hombre alcohólico. Me cuenta que sí la maltrató feo, le hablaba feo, ella vivió todo eso. Tiene un carácter horrible mi abuelo. Mi papá, aunque no es alcohólico, tiene un carácter muy fuerte. No me gusta que le grite a mi mamá; ya ahora no es tanto, pero me acuerdo que de niña sí lo hacía y le llegó a pegar. A mí me pasó lo mismo (Susana).

En ese momento no me di cuenta, no me daba cuenta, porque para mí eso era amor, eso era amor incondicional y yo siempre quería estar con él... porque no importaba qué hiciera, yo iba a estar ahí y eso acompañado de un amor ciego porque si lo quería, entonces yo estaba dispuesta a hacer todo, todo, lo que fuera, todo lo que fuera por verlo bien, incluso pasando sobre mi hijo, sobre mi familia, todo, para mí él era todo, todo, todo y sigue siendo una situación de la que me ha costado mucho desprenderme (Laura).

Como hemos podido observar, la falta de identificación de la violencia hace sumamente complicado para éstas mujeres establecer motivos y razones válidas para separarse de sus parejas, para emprender acciones de protección y contar con los recursos necesarios para ello, en este sentido, aunado a la falta de reconocimiento de la violencia, existieron otros factores que complejizaron aún más salir de las situaciones de violencia, éstas se focalizan en la falta de redes sociales de apoyo o el poco uso de las mismas (empoderamiento social), así como el no contar con recursos económicos (empoderamiento económico) o no poder acceder a ellos a pesar de ser ellas las principales proveedoras del hogar.

Así, los siguientes fragmentos de las conversaciones dan muestra de esto:

...nunca lo di a saber con mi familia, con mis papás, con mis hermanos, realmente nunca he tratado de involucrarlos en ese tipo de problemas, porque a veces hay muchos conflictos entre familias, entonces, traté de ser lo más... de llevarlo por debajo de la mesa; nada más ahí era su familia la que se enteraba de todos nuestros problemas (Elvia).

En Pachuca no tenía a nadie, una mamá, una prima, una tía. Estaba sola, totalmente sola. Yo no le decía nada a mis papás para no perjudicarlos, no les contaba nada de lo que pasaba. Venía a San Martín contenta pero no era así y me dolía irme porque sabía que iba a regresar a algo malo, que no me gustaba, pero tampoco les decía nada, me quedé callada (Angelina).

No me dejaba convivir con nadie. Él quería que fuera solamente para él, no salir, no hablar, solamente para él (Susana).

en ese tiempo fue de acudir con, no tenía el apoyo de mi mamá en primera, de mis hermanas, pues prácticamente cuando me junte tenía yo 16 años, el apoyo de mi mamá no lo tenía porque se enojó conmigo, porque me junte con él, se enojó conmigo y me dejó de hablar (Mar).

...dejé hasta a mis amigos por esta relación; tengo un amigo, pero me daba pena, me daba pena platicarle lo que yo estaba pasando y nunca se lo platicué (Elvia).

No trabajaba porque la niña estaba chiquita, pero le ayudaba a él en su trabajo. Yo no sabía trabajar lo que él trabaja, pero me enseñó. A veces no hacía las cosas bien y me insultaba... apenas y alcanzaba y él decía que yo me lo quedaba. Me molestaba eso. Vender cosas pues tampoco; en sí, yo no trabajaba. Yo dependía de él (Angelina).

Yo le daba mi quincena, mi dinero, para que él me lo administrara, porque yo sentía que yo gastaba; me gastaba el dinero y no me alcanzaba, entonces, pues yo le dí, yo le confié mi dinero... Si, él ponía qué es en lo que se tenía que gastar, y pues sí yo quería ayudar a mis papás con algo, no podía porque él decía que no nos alcanzaba, siendo que era mi dinero (Elvia).

... yo trabajaba con mi esposo en el taller y todo lo que ganaba o lo que él vendía, el resultado de nuestra mercancía; siempre él lo manejaba y me decía “voy a hacer esto, voy a hacer lo otro” me platicaba, pero realmente yo nunca fui dueña de decir esto es mío o esto es para ti

porque tú has trabajado, nunca recibí un sueldo, nunca recibí algo, siempre decíamos es que es para la casa, es que es para los hijos o así individualmente no (Romina).

Antes de pasar a explorar los elementos que pudieran dar cuenta de un posible empoderamiento de las participantes y de cómo se ha manifestado en sus acciones para poner fin a la violencia ejercida sobre ellas, se analizan aquellas afectaciones que han estado presentes en las participantes y la manera en que éstas se han puesto en juego para generar efectos de movilización por parte de estas mujeres.

Efectos Psicoemocionales de la violencia.

A pesar de que ha sido difícil para las mujeres poder identificar la violencia ejercida por sus parejas, han logrado abandonar la relación y en mayor o menor grado, irse alejando de la violencia; son varios aspectos que les han permitido tomar la decisión de separarse; de manera relevante todas las mujeres mencionaron las afectaciones psicoemocionales y las consecuencias a su salud, en este mismo sentido, se ve reflejado un alto grado de inseguridad para relacionarse con otras personas o incluso negativas para establecer alguna relación de pareja en el futuro; así mismo, ellas consideran estas afectaciones psicológicas como los principales efectos negativos de la violencia y como motores importantes y potentes para iniciar la ruta crítica y lograr abandonar la relación de pareja; a continuación se presentan fragmentos que permiten ver lo mencionado:

...mi estado de ánimo siempre dependía de cómo él estuviera conmigo y de si él estaba enojado, si él estaba ignorándome o así; en la relación hubo muchos momentos en los que él era así y yo de verdad era un malestar emocional y hasta físico que yo sentía de “es que no me contesta ¿y ahora que hice?” ...era como una situación que yo no entendía, de ya no poder hacer nada, de no sentirme segura de hacer nada (Laura).

El malestar físico mucha ansiedad, como dolor en el pecho, todo el tiempo estaba temblando, me dolía la cabeza, no dormía, me detonó la ansiedad muy intensamente y la ansiedad llegó al punto físico, me costaba respirar cuando yo entraba en crisis de ¿es que ahora qué hago? ¿qué hice? ¿qué no hice? ¿qué dije? era un estado en el que yo entraba de desesperación y

me hacía sentir muy mal y cuando hacíamos las paces ¡ya! se me quitaban todos los males (Laura).

Me empecé a enfermar mucho, mucho, mucho, necesitaba medicamentos a diario, para poder... dolor de cabeza, dolor de estómago, me salieron hemorroides; entonces, esta vez me enronché, me enronché completamente de los brazos y las piernas... (Elvia).

A mí me rompió el corazón al decirme “Ay, me conseguí una mujer así” o al decirme “Eres una tonta, una pendeja, no sirves para nada.” Tienen una voz tan, tan fuerte que de verdad te lo hacen sentir, te hacen sentir como una mujer que no sirve y dices “Sí, tiene razón, no sirvo para nada.” A mí me ponía nerviosa. Miedo. Simplemente te causan miedo, a veces eso es lo que provoca no salirse de una relación así, el miedo (Angelina).

En la inseguridad, más que nada eso sí, en la inseguridad era de que; -y si me junto, y si es igual, y si se molesta y si no le gusta, y que tal que no si no se hacer las que él quiere-, entonces pues era eso, si me afecto en la inseguridad (Mar).

Yo creo que sí, porque soy muy insegura, mucho muy insegura y a veces me da miedo, no sé, salir adelante en mi vida... me sentía menos como persona, me sentía pisoteada, o sea, literal...(Elvia).

...había ocasiones en que la tristeza, no sé si llamarlo depresión, pero había días en que no me arreglaba, nada más un chongo y un pants y vámonos al mandado... La gente se daba cuenta de mi semblante, mis ojos tristes, yo tenía una mirada muy triste de que las cosas no iban bien. No tenía ganas de nada, ¿para qué? yo me veía en el espejo y no me veía feliz. No era la mujer que veía antes. No me veía feliz, mi semblante era muy triste (Susana).

...hace años, llegué a tener el pensamiento de quitarme la vida, de llevarme a mis hijos lejos, de hacer cosas que creo no tendría por qué hacerlas... el sentir el nerviosismo en mi cuerpo, eso es lo que yo me doy cuenta que como que me empieza el nerviosismo y hasta el dolor de

cuerpo, de los hombros, del cuello, de la cabeza, en momentos que me siento así, es cuando yo me doy cuenta que pues estoy mal (Romina).

Porque unos compañeros me dicen vete a pasear, sal, ve y diviértete y pues como que no quiero, o sea, yo misma me he puesto esas limitantes...realmente yo ya no quisiera otra relación así y me he negado a tener alguna relación, o sea, me dije “ya no y ya no” (Elvia).

Como ya se ha señalado en el marco conceptual del presente documento, las afectaciones físicas y a la salud mental como consecuencia de la violencia de género en las relaciones de pareja suele tener gran impacto e incidencia, la variedad de afectaciones y los profundos efectos de las mismas, por un lado pueden limitar en gran medida la movilidad y accionar de las mujeres, sin embargo, como podemos observar en las narrativas de las participantes, existe un umbral que una vez rebasado deja de ser limitante para convertirse, paradójicamente, en un agente que potencializa la búsqueda de soluciones para poner fin a la violencia, así, aunque este umbral es subjetivo, cada una de las mujeres participantes llegó a ese punto de quiebre localizado en el impacto psicológico y emocional que tuvo la violencia ejercida sobre ellas. Este hallazgo es sumamente importante pues ayuda a ir conformando una estrategia de intervención que en gran medida recurra a este aspecto como agente catalizador.

Una vez que hemos observado las problemáticas que dificultan el reconocimiento de la violencia, así como las afectaciones y consecuencias que trae consigo, pasará a exponer aquellos recursos que pueden ser usados por las mujeres en la búsqueda de una vida sin violencia.

Empoderamiento.

Es importante resaltar que el que las mujeres hayan salido de las relaciones violentas con sus ex parejas, no necesariamente se relaciona con el hecho de haber estado empoderadas, como lo vimos en los párrafos anteriores, los motivos para separarse fueron principalmente las afectaciones psicoemocionales y a su salud, así como el miedo a que sus hijas e hijos fueran

afectados/as por la violencia vivida, estos signos de alarma las movilizaron para poner fin a las relaciones de pareja, en este sentido no se puede asegurar un grado de empoderamiento o que actualmente cuenten con él.

Sin embargo, ha sido importante explorar algunos temas con la intención de visibilizar un posible empoderamiento o recursos propios que dirijan y ayuden a trazar estrategias adecuadas de intervención.

Los tipos de empoderamiento que se establecieron en la primera parte del documento son los referentes al económico, el social o comunitario y el psicológico y son aquellos que se exploraron en las entrevistas realizadas a las participantes.

A continuación, se presentan cada uno de ellos con narrativas asociadas a los mismos.

Empoderamiento Económico.

Con respecto al empoderamiento económico o laboral, la mayoría de las mujeres tienen actividades económicas informales, o mayormente se dedican al hogar, recurriendo principalmente a estos empleos informales para sustentar sus gastos y los de sus hijos e hijas, esto se relaciona con el hecho que sus ex parejas no aportan económicamente para la manutención de hijas e hijos, siendo ellas quienes tienen que movilizarse para la obtención de recursos económicos en empleos que puedan combinar con el ejercicio de su maternidad y el cuidado de las y los menores de edad.

Es así como no podríamos hablar necesariamente de un empoderamiento económico como tal, pues, estos trabajos informales realmente no les brindan aquellos recursos necesarios para un sustento adecuado para ellas y sus hijas e hijos, así mismo, esto se ve condicionado por el tema de la crianza, pues la mayoría de las participantes tienen hijos pequeños que requieren una presencia importante de ellas en sus cuidados. La única mujer del grupo con un trabajo formal no tiene hijos y es aquella que ya tenía un trabajo incluso antes de terminar la relación de pareja. A continuación, se exponen algunos fragmentos que soportan lo expuesto:

No, pues no, porque vivo en la casa de mi mamá, apporto, pero son como trabajitos, pero una solvencia económica, no, no la tengo (Laura).

Pues económicamente, yo era la que aportaba el dinero (en la relación de pareja), por mi trabajo que tengo yo gano a la quincena ...siempre he separado mis relaciones personales con mi trabajo, siempre lo he tratado de separar para que no afecte mi trabajo. Trabajo en el sector salud... tengo mi casa y la estoy rentando, antes no podía hacerlo... (los recursos económicos) sí, son míos, yo los administro (Elvia).

Trabajo toda la semana y descanso los miércoles, que es cuando vendo los pastes y los sábados temprano. Lo poco que gano de los pastes es para los gastos de mi niña, que la comida, el cereal, la fruta, sus dulces, la ropa, lo gasto en ella. En la panadería gano \$1200, lo que ahorro son \$700 para cualquier emergencia, los \$500 restantes ya son para nosotras dos, para comprarnos cosas, comida (Angelina).

Ahora si, en estos últimos años si, anteriormente no porque yo trabajaba con mi esposo en el taller y todo lo que ganaba o lo que él vendía, siempre él lo manejaba... nunca recibí un sueldo, nunca recibí algo... he tratado de, creo que no es lo correcto, yo digo, pero si he tratado de “sus cosas de él son de él” y yo trabajar para las mías (Romina).

Si bien no podemos hablar de un empoderamiento económico si podemos observar que las mujeres se encuentran en ese proceso, que la movilización hacia una independencia económica está fuertemente motivada por brindar mejor calidad de vida a sus hijas e hijos y al deseo de un desarrollo personal, sin embargo, es importante señalar que dentro de las violencia ejercidas sobre ellas, el abandono económico por parte de las ex parejas se continúa ejerciendo, pues el sustento económico de las hijas e hijos recae casi en la totalidad en los recursos generados por las participantes, ya sea recursos económicos como efecto de su fuerza laboral o por recursos económicos y materiales que los familiares les brindan, es así que se complejiza y obstaculiza el poder contar con una estabilidad económica que les permita tener un empoderamiento económico y una mejor calidad de vida.

Empoderamiento Social o Comunitario.

Como vimos en la revisión de literatura, el empoderamiento social es aquel basado en las redes de apoyo social, ya sea de tipo formal, siendo aquel que brindan instituciones gubernamentales o no gubernamentales que prestan servicios; o de apoyo informal que corresponde a la red familiar, de amistad o de miembros de la comunidad; este tipo de empoderamiento puede ser sumamente importante, de manera especial, cuando los recursos económicos no son lo suficientemente fuertes como para que las mujeres puedan acceder a espacios como un hogar lejos del agresor, medios de transporte para desplazarse en los momentos en que la violencia escala, sentirse capaces de su propio sustento y el de sus hijos e hijas, contar con un trabajo que les reditúe lo suficiente como para asegurar a sus hijos en espacios adecuados mientras ellas salen a laborar, entre otros aspectos, en este sentido el empoderamiento social puede ocupar un lugar preponderante para salir de la situación de violencia, sin embargo, a partir de las entrevistas se vislumbra lo siguiente:

...de mi mamá solamente...No hace mucho empecé a ir un grupo de autoayuda de AA, he hecho muchos trabajos reparadores y creo que nada más... eso ha sido lo que me ha levantado... volver a salir con mis amigos, recuperar esas cosas que ya no tenía (Laura).

Porque... pues yo, o sea, veían que empezaba a ponerse muy agresivo conmigo y pues lo que hacía era salirme y ahora sí que, hay tres niños que siempre me sacaban con ellos, los niños veían que me empezaba a agredir, o sea verbalmente, iban, entraban y ellos me sacaban, me llevaban a su casa (Elvia).

Gracias a Dios cuento con la ayuda de mis papás y dicen que si gusto, puedo volver a estudiar lo que yo quiera, que cuento con el apoyo de ellos (Susana).

me fui con mi hermana, ella me dio el cuartito y en seguida entré a trabajar, ella me ayudo sí a cuidar al niño, ya después ahí en mi trabajo, la señora me decía; -si quieres te puedes traer a tu niño, aquí lo puedes tener en el trabajo (Mar).

cuando él se volvió muy violento, hasta mi familia se dio cuenta y hablaban con él o a veces hasta le dejaban de hablar, me han apoyado en decir “No te preocupes aquí está la casa; nosotros te podemos apoyar en cuidar a mis hijos; en platicar con mis hijos” esa es la forma en que me han apoyado... el buscar ayuda en alguna otra institución, salirme de mi casa me hizo ver que la vida es otra, y pues mi mamá, pláticas con algunas personas, más que nada reaccionar ante la sociedad o ante las situaciones (Romina).

. Ahorita estoy en la panadería y mis compañeras me han apoyado. Hay una que es mamá soltera y me ha apoyado mucho, me ha ayudado mucho, ella dice “Yo prefiero estar así feliz con mi hija y le echamos ganas las dos.” No sé las circunstancias, las cosas se han ido dando poco a poco que me he juntado con gente que está viviendo lo mismo que yo o vivió lo mismo que yo y me apoya. Esa es mi fortaleza (Angelina).

...saber que hay más gente a mi alrededor que me quiere y que me valora como persona y que ellos les soy más... pues me quieren realmente, entonces yo creo que eso fue también, ese impulso ¿qué hago aquí? si tengo a mis papás, tengo a mis papás, gracias a Dios. Se que con ellos puedo disfrutarlos ahorita, estar con ellos y cuidarlos. veo gente que tengo a mi alrededor; o sea a mis padres, mis hermanos, mis sobrinos y que pues puedo compartirles algo de mi vida y puedo apoyarlos en lo que ellos necesiten (Elvia).

Para estas mujeres, aunque comentan que sus familiares y amigos e inclusive familia extensa, son recursos importantes y significativos, incluso motivadores para salir de la situación de violencia, es evidente que hay estrategias débiles en el empoderamiento social, por una parte por alejarse de sus redes sociales, por otra por no querer generar conflictos con sus familiares, lo que las ha dejado desprotegidas, sin embargo, una vez fuera de la relación de pareja se percibe un punto importante para sostener sus procesos personales de reconstrucción después de la violencia.

En lo que respecta al **Empoderamiento Psicológico**, se observan algunos aspectos que las participantes relataron y que dejan ver elementos para una reestructuración y reconstrucción de sus vidas, elementos que si bien no se visualizan, como fuertemente asentados, si dejan

ver aspectos fundamentales que dan paso al proceso empoderamiento, que como hemos visto, se va construyendo a partir de las experiencias, vivencias y significados que abren la posibilidad de ir tomando acciones sobre su vida en pro de su bienestar.

Ante un empoderamiento psicológico que aún no está asentado, las mujeres no se sienten capaces de iniciar o continuar una ruta crítica e incluso existe una probabilidad alta de volver a la relación de pareja violenta.

Resalto algunos fragmentos que empatan con lo anterior:

... me hice de una fortaleza muy grande, pienso o siento que soy una persona capaz de ser independiente...después de mucho tiempo me he dado cuenta que si tengo las capacidades para hacer las cosas sola, porque realmente así tuve que hacerlo desde que me quedé sin papá y sin las personas que me cuidaban (Laura).

...yo me amo, yo me quiero, yo me respeto. Si nadie me respeta, que no me respeten, pero yo sí. Yo me tengo que respetar. Fue cuando dije “¿Por qué me va a pegar? ¡No! Nadie me pega, nadie me golpea, nadie me humilla, nadie me grita. ¿Por qué? Porque me quiero yo, porque me amo yo, porque me valoro yo y porque yo puedo. Yo puedo hacerlo. Yo voy a lograrlo (Angelina).

yo digo que la impotencia de no estar sufriendo lo mismo, de porque seguir viviendo así, sí a mí no me gustaba vivir así, más que nada porque a mí no me gusta ni que me peguen, ni que me griten ni nada, de que no más gritos, no más golpes no, yo siento que fue ese el valor de que, -no me gusta que pegues, no me gusta que me grites y mejor cada quien por su lado- (Mar).

(tengo)...muchas herramientas que me hacen ya no regresar, aunque si tengo ganas, pero digo “no, yo merezco algo más” ... Creo que autoestima y responsabilidad de mi persona, de no dejar que lo que yo soy dependa de lo que digan o de lo que hagan las demás personas y autoestima pues simplemente trabajar en mis capacidades, resaltar las cualidades que tengo, pues sí, amor, yo creo que va de la mano amor propio de todo eso (Laura).

Poner un alto a lo que ya estábamos viviendo, a sus agresiones, a querer finalizar la forma de vivir por eso lo hice; la decisión, una decisión firme de decir “me voy y pase lo que pase, ahora si no me quedo por miedo, temor o pena, ya lo decidí y me voy” (Romina).

...yo creo que mi amor propio y mi amor por mí, no me amaba como antes, pero yo creo que ese fue el impulso también y al no verme mal, enferma; valgo mucho como persona y como ser humano, entonces, eso me impulsó a que me empecé a querer realmente (Elvia).

Yo sola me motivo, yo sola me echo las ganas, yo sola me echo mis flores. Me levanto, me arreglo y me veo bien. No es que sea egoísta pero ahorita estoy viendo por mí, yo primero, yo sentirme bien, yo estar bien (Susana).

Como pudimos observar anteriormente, los efectos psicológicos como consecuencia de la violencia se encuentran fuertemente presentes en estas mujeres, en este sentido, el empoderamiento psicológico se ve altamente mermado, es así que, en la combinación recursiva de estos dos polos (afectaciones-empoderamiento) se localiza un punto importante para trazar una intervención que brinde a las mujeres recursos necesarios para sus procesos en búsqueda de poner fin a la violencia de género y a la recuperación de su ser una vez que salen de las relaciones violentas.

Aunado a las categorías de análisis previamente descritas es importante tomar en cuenta algunas características sociodemográficas que pueden ser condicionantes importantes para el inicio de la ruta crítica de las mujeres.

En primer lugar, es importante resaltar que la mayoría de las mujeres no se encontraban legalmente casadas con sus respectivas parejas, este puede ser un punto clave que incida en tener menores obstáculos para salir de la relación violenta, que les permita mayor sensación de movilidad o un menor temor a afectaciones legales o a creer que necesitan un proceso legal previo para poder dar el paso que las aleje de la relación de pareja.

Otro aspecto relevante es el relativo a la edad de las participantes, la mayoría de ellas se encuentran en edades entre los 20 y 30 años de edad, únicamente dos de las participantes se

encuentran en edades alrededor de los 40 años, en este sentido, las mujeres más jóvenes fueron quienes tuvieron una relación de pareja de menor temporalidad y esto parece ser un factor importante para permitirse finalizar la relación, aunado quizás a la mayor información que pueden tener con respecto a temas de violencia o de pareja, por el contrario, las mujeres de mayor edad son quienes han sostenido una relación de pareja más longeva y a quienes les ha tomado mayor tiempo poner fin a la relación e inclusive volver a la misma. En este mismo tenor es viable pensar que probablemente las mujeres más jóvenes estén más dispuestas a concluir una relación de pareja violenta al haber cambios significativos en las distintas generaciones, por poner un ejemplo, las generaciones más recientes cuentan con mayores opciones de información, así, la brecha digital puede jugar un papel importante al acceso de información, de redes de apoyo o de búsqueda de opciones diversas que den sentido a los pensamientos y sentimientos de ellas; por el contrario, para las mujeres mayores los mandatos de género pueden ser menos cuestionados, más invisibilizados y contar con menores herramientas para ir construyendo diálogos internos y externos que apunten al inicio de una ruta crítica, en esta misma vía, es conocido que incluso para las mujeres adultas mayores terminar con una relación de pareja, aún sea violenta, es inconcebible y solo se accede a esa culminación cuando la pareja fallece.

Aunado a lo anterior la escolaridad puede ser un factor importante para mantenerse dentro de las relaciones, aunque las mujeres que participaron en las entrevistas se encuentran distribuidas de manera equitativa en cuanto a su nivel educativo (2 con secundaria, dos con bachillerato, 1 con carrera técnica y 1 con licenciatura) sería interesante conocer si en estos ambientes educativos ha habido la información suficiente respecto a violencia de género o no, por otro lado, los niveles educativos si pueden tener un impacto importante en lo relativo a la inserción laboral y a la generación de recursos, así, la mayoría de las mujeres no tenían una actividad laboral fuera de casa o, se ocupaban en actividades laborales como “ayudantes” del varón, lo cual no era retribuido como un trabajo, dejándolas en mayor vulnerabilidad ante la escasez de recursos económicos. Es viable pensar que a menor escolaridad se cuenten con menos herramientas intelectuales, de análisis, culturales, sociales o emocionales que permitan romper el círculo de la violencia, en el sentido contrario, mayores índices de

escolaridad pueden generar opciones diversas para encontrar herramientas que coadyuven a poner fin a las relaciones violentas.

Es importante señalar que ninguno de los factores incide de manera individual, es decir, se requiere de un conjunto de recursos que funciona de manera compleja y entrelazada para ir generando los elementos que ayudarán a las mujeres a iniciar y mantener una ruta crítica, estos factores como hemos visto no son elementos únicamente intrínsecos a las mujeres sino que también se suman elementos del medio: sociales, económicos, políticos y gubernamentales que coadyuvaran u obstaculizarán el camino que ellas emprendan en la búsqueda de una vida libre de violencia.

Finalmente, a partir de dos preguntas se intentó conocer aquello que las participantes consideran importante para que las mujeres que viven violencia de pareja puedan salir de esa situación, esto con la intención de vislumbrar sus necesidades e ir trazando una estrategia de intervención adecuada. A continuación, se presentan algunas de sus consideraciones:

...yo creo que la difusión que hay en redes, en Facebook y en todo ese tipo de cosas siento que si alguien que está pasando un mal momento lee un artículo, una imagen, lo que sea puede ser el primer paso que den para investigar qué está pasando y que sepan, sobre todo, que no es la única persona que pasa por eso, que no es la única mujer que se siente mal o que está viviendo ese tipo de cosas o que sepan identificar, creo que el internet (Laura).

...si hubiera programas o eventos en los que se hicieran pláticas, información, si hubiera tan solo esa difusión de información que necesitamos sería muy diferente, sería muy padre, porque hay gente que ni siquiera sabe que está viviendo situaciones de violencia, como yo, que no sabía ni siquiera que también me estaban haciendo violencia psicológica, porque no había golpes... Atención psicológica gratuita, que hubiera más de eso, siento que sería muy padre (Laura).

Creo que hacen falta pláticas con muchas mujeres, reunir a mujeres y a veces sin cobrar y juntar a varias mujeres que han pasado esas cosas, hacer unas pláticas con las mujeres y darles información de ley porque a veces te amenazan. (Susana)

Siento que primero ha de ser un apoyo psicológico porque realmente necesitamos que alguien nos escuche para que saquemos todo lo que tenemos y nos ayuden a valorarnos, a saber, que somos personas importantes para nosotras mismas y que debemos de empezar a amarnos para poder salir adelante de estas situaciones tan difíciles; y ya después sería un apoyo jurídico o legal (Elvia)

...creo que también sería bueno un taller no sé, de emociones o algo así parecido, para sacar realmente y ver que no somos las únicas que estamos en esto mismo y que hay más gente que está igual que nosotros y que juntos podemos salir adelante (Elvia).

Que nos informen de leyes, psicológicamente, que den cursos de algo que pueda uno vender. A mi abuelita aquí le enseñaron panadería, a mí me enseñó a hacer pastes y con eso pude vender. Estaría bien hacer más fundaciones y también para hombres porque hay hombres maltratados por la mujer. Estaría bien eso que den pláticas de amor propio, de quererse uno, de por qué te van a maltratar los hombres. (Angelina)

Con las psicólogas para darles motivación, a darles entender de que no todo es como ellas lo están viviendo, de que tienen que salir adelante por ellas mismas, yo siento que la psicóloga te ayuda y si te ayuda y te abre un poquito más las formas de pensar las cosas, de que si hoy no fue excelente el día, pero mañana va ser mucho mejor, de que va haber días altos y días bajos, yo siento que es eso. (Mar)

una asesoría psicológica es lo que nos ayuda a abrir un poquito los ojos; porque no los abre uno de un día para otro, cuesta mucho aceptar pero una asesoría si nos ayuda a pensar las cosas, a perder el temor de hablar, de sacar lo que uno tiene, de lo que uno está viviendo, de preguntar qué puede suceder, que sucede y que no sucede, a dónde ir, a donde no ir. (Romina)

Como podemos dar cuenta, ante el reconocimiento de que los efectos psicológicos, como consecuencia de la violencia, son motores importantes para abandonar la relación de pareja, son lógicas las solicitudes que arrojan acerca de talleres, pláticas y apoyo psicológico; es así como, una intervención en este tenor resulta ser sumamente viable como un primer paso para romper el círculo y salir de las relaciones de violencia.

Aunado a lo anterior algo relevante que estas mujeres han puesto sobre la mesa es la necesidad de información que les ayude a reconocer la violencia así como a conocer espacios o servicios que les pudieran ayudar, en este sentido, las redes sociales parecen ser un medio adecuado, sobre todo en una época tan compleja como la que actualmente nos aqueja como consecuencia de la Covid-19, resulta importante entonces, pensar en una estrategia que ocupe los recursos digitales como medios de intervención.

6.3 Resultados y análisis de las entrevistas del personal del área de psicología de la asociación “Tejiendo un sueño”.

A partir de la entrevista realizada a las psicólogas podremos observar el análisis de los resultados de ésta, el objetivo de esta parte del diagnóstico se focaliza en identificar aquellas áreas de oportunidad del espacio que brinda atención psicológica en la asociación “Tejiendo un sueño” y tiene como finalidad el proponer una estrategia de intervención adecuada a las demandas de la asociación y sus usuarias.

Generalidades.

Actualmente solo se atiende a población femenina y sus hijas e hijos, esto es porque debido a que el programa en el que está instalado el servicio se vincula totalmente a mujeres y sus hijos e hijas que sufren violencia de género, sin embargo, anteriormente si se ha abierto el espacio para hombres mayores de edad.

El horario de atención es de lunes a viernes de 9 de la mañana a 4 de la tarde; los fines de semana no existe atención en la asociación, si alguna usuaria llegara a requerir el servicio en horario no laboral puede llamar a los teléfonos de “Tejiendo un sueño” donde de manera inmediata les hacen la canalización y realizan la atención en ese momento de manera virtual,

es importante señalar que a partir de la pandemia por COVID-19 la atención de la asociación se realiza de manera virtual, por llamadas o video llamadas, esto también facilita que en horarios no laborales se pueda atender a las usuarias.

La mayoría de las mujeres que acuden a la asociación pertenecen al municipio de San Martín de las Pirámides, aunque también abarcan municipios cercanos: Teotihuacan, Acolman, Axapusco, Nopaltepec y Otumba.

El procedimiento que se sigue una vez que alguna usuaria acude a las instalaciones de la asociación es el siguiente:

La usuaria es recibida por alguna de las psicólogas o por la abogada, cualquiera puede comenzar el procedimiento, comienzan por preguntar el motivo por el cual acude a las instalaciones, a través de su sistema de registro recuperan todos los datos que la usuaria les proporciona, una vez que ella les relata cuál es el servicio que está buscando se procede a realizar la canalización con el área correspondiente (jurídica o psicológica), en caso del área psicológica se determina por cuál de las dos psicólogas será atendida, en ocasiones, si la usuaria acude con sus hijos e hijas, ambas psicólogas atienden a la familia, una a la madre y la otra profesional a los hijos e hijas.

Área Psicológica.

Ambas psicólogas llevan laborando en la asociación 10 años, una de ellas brinda atención únicamente a mujeres y la otra psicóloga brinda atención a niñas, niños y adolescentes menores de edad y en menor medida a mujeres, esta distribución se ha hecho de manera interna para poder cubrir a toda la población que asiste a la asociación.

Una vez que son canalizadas al área de psicología se realiza un encuadre³ donde se le explica a la usuaria el número de sesiones, si se realizarán una vez a la semana o cada quince días, la duración de la sesión (entre 50 y 60 minutos) y el tiempo promedio del proceso terapéutico, aunque estas especificaciones dependen en gran medida del motivo de consulta por el cual

³ El encuadre se refiere al momento en el que, junto con la paciente, se establecen las condiciones de la terapia lo cual incluye la modalidad, los objetivos de trabajo, el tiempo, el lugar, los horarios, los honorarios y el rol de cada actor del proceso (la psicóloga y la paciente).

acuden a la asociación. Se les brinda un horario específico para sus citas y se firma una carta compromiso, dicha carta se lee junto con las usuarias y se resuelven las dudas que puedan surgir; en esta carta compromiso además de contener los datos ya establecidos se especifica la importancia y el compromiso de que ellas (las usuarias) realicen las actividades que les sean planteadas y que deberán llevarlas a sus sesiones subsecuentes o, en la actualidad, enviar las capturas de pantalla de sus tareas vía WhatsApp. Es en la primera sesión donde se realiza el encuadre de la forma de trabajo.

Aunque no existe un número de sesiones preestablecido si existe un mínimo de 8 sesiones y un máximo de 20, estas sesiones son realizadas de manera individual y se trabaja bajo un enfoque cognitivo-conductual y humanista. Así mismo ambas mencionan que trabajan bajo una perspectiva de género que han podido obtener y reforzar con una serie de cursos, talleres y certificaciones que la asociación ha impulsado.

Al inicio de los procesos terapéuticos, al menos las tres primeras sesiones son brindadas cada 8 días, conforme va avanzando el proceso de la paciente, y con la intención de no generar dependencia del proceso terapéutico, van espaciando los tiempos entre sesión y sesión hasta llegar a tener consultas una vez al mes, en este punto es cuando se van cerrando las terapias psicológicas. Sin embargo, cuando la situación lo amerita, por ejemplo, cuando existe una sintomatología de intentos de suicidio o de depresiones mayores, se pueden realizar hasta dos consultas a la semana de manera inicial y paulatinamente las consultas se van distanciando.

Con respecto a las problemáticas con las que trabajan las psicólogas de la asociación, ellas mencionan que regularmente son situaciones de violencia familiar pues en su mayoría acuden mujeres que sufren cualquier tipo o modalidad de violencia, por lo general la violencia es ejercida por las personas cercanas a la usuaria: el esposo o pareja, hermanos o familiares políticos y en ocasiones por la madre o los hijos.

Algunas otras de las problemáticas atendidas se refieren a situaciones de duelos por muertes físicas o por separaciones y en un menor rango acuden por situaciones de violencia sexual.

Para dar inicio a los procesos terapéuticos las psicólogas realizan una valoración diagnóstica que consiste en la aplicación de una encuesta retomada de la Secretaría de las Mujeres del Estado de México; conformada por una serie de ítems enfocados a el área personal y familiar; en la encuesta las mujeres se autoevalúan con respecto a los ítems y posteriormente se obtiene un porcentaje para valorar la existencia de riesgo de violencia alto, medio o bajo; esto sirve como punto de partida para iniciar el proceso terapéutico.

Si en el diagnóstico inicial es detectada la existencia de alto riesgo se procede a realizar una valoración para evaluar si es candidata a un refugio, si es así, se comienza el procedimiento de canalización. En caso de no ser candidata a un refugio se buscan personas que puedan fungir como apoyo social; hermanos, familia, vecinos, alguna institución diferente a un refugio, donde las usuarias puedan pasar la transición de días, si se llegasen a salir de casa, mientras la usuaria busca una posibilidad más permanente. Además de buscar el refugio o las casas de transición las mujeres son vinculadas al área jurídica para iniciar un proceso legal.

Además del servicio de terapia individual anteriormente se realizaban algunos cursos, por ejemplo, talleres de autoestima, cursos y talleres de prevención donde se abordaba el tema de la violencia (qué es violencia y los tipos de violencia), sin embargo, actualmente debido a la contingencia por COVID-19 y a que el proyecto en el que están no cubre aspectos grupales, su trabajo se enfoca exclusivamente a brindar terapia individual.

Factores de abandono del proceso terapéutico.

Para el diagnóstico del presente proyecto es relevante conocer cuáles son las razones o motivos por los cuales las mujeres suelen dejar sus procesos terapéuticos inconclusos, es así como las psicólogas informan lo siguiente:

“ Muchas veces cuando se tiene que hacer la denuncia, el hecho de que tengan que ir a hacer la denuncia supongamos al municipio de Otumba por la cuestión que ir con el médico legista y que no hay médico legista y tengan que ir a Texcoco o Ecatepec eso las limita mucho por la cuestión de tiempo y economía donde terminan desistiendo de hacer una denuncia y eso

realmente implica la cuestión psicológica porque cuando ya continúan con el proceso de denuncia, para ellas es -pues ya no fui, entonces tampoco voy ir al proceso psicológico-”

“Cuando no hay un proceso de denuncia... es la cuestión de los tiempos, de que ya entraron a trabajar, de que no hay con quien dejen a los niños, o de que el marido muchas veces o las parejas incluso ya no les permite que continúen con la terapia.”

“El hecho de que no inicien el proceso... yo creo es la falta de información, hemos visto muchas mujeres de la comunidad que no conocen la asociación, entonces por ende no saben que servicios tenemos aquí... la ideología de la comunidad, que al final es una ideología machista, y muchas mujeres aún comenzando un proceso, todavía ni siquiera tienen la concepción del machismo o de la violencia, entonces creo que ese es un factor importante que no favorece al hecho de iniciar un proceso o no darle la importancia”.

“A veces, ha pasado que vienen y dicen; -bueno ya me golpeo el esposo y ya me separé-, pero resulta que en quince días el esposo la convence y regresa y entonces la mujer dice, -es que me da vergüenza-, ese factor de la vergüenza para muchas mujeres es la condicionante... -¿qué va pensar la psicóloga?- porque les da vergüenza; entonces, deciden suspender o muchas veces huir del proceso”.

“También muchas veces tienen que comenzar a trabajar porque el hecho de dejar a la pareja también implica que tienen que hacerse cargo de sus gastos y muchas veces también de sus hijos, a veces en la totalidad al cien por ciento, esto implica que sus horarios ya no coincidan con los horarios de atención y muchas veces también ese es un factor por el cual abandonan el proceso”.

“Cuando están en el proceso de separación a veces el cambio del domicilio... ahí se pierde totalmente el seguimiento, aunque nosotras les decimos, -bueno a donde vayas, busca un lugar, un DIF, una institución cercana-, pero aquí con nosotros pues eso se pierde”.

A partir de estas narrativas es importante precisar que existen factores relevantes a tomar en cuenta como elementos que limitan o dificultan el proceso de las mujeres de la comunidad; para ellas no es suficiente la voluntad o el proceso interno que van elaborando para poner fin a la violencia, los factores externos a ellas como las distancias, el tiempo y los gastos que les implica el traslado para presentar denuncias; la complejidad que representa el cuidado de las hijas e hijos, que en muchas ocasiones dificulta sus tiempos para emprender acciones; la vergüenza que representa para ellas iniciar una ruta crítica, sobre todo bajo la dinámica machista que prevalece en la comunidad; así como la enorme falta de información disponible se vuelven elementos clave que juegan en contra de la población femenina del municipio.

Esta información es importante para las instituciones que trabajan temáticas de género y violencia, nos da a conocer aquellos obstáculos a los que se enfrentan las mujeres para dar inicio o continuar la ruta crítica; como parte de las atribuciones gubernamentales es necesario buscar alternativas para subsanar dichas limitantes.

Por otra parte, aunque existen asociaciones como “Tejiendo un sueño” que se enfocan en trabajar éstas problemáticas, es una realidad que las asociaciones no cuentan con todos los recursos económicos, materiales o de personal para atender en su totalidad los casos de violencia que ocurren en el municipio; en este sentido es importante reconocer la gran labor que las asociaciones realizan, sin embargo, no es responsabilidad exclusiva de esos espacios atender y resolver los casos de violencia y las dinámicas culturales y comunitarias que las sostienen; el Estado debe enfocar esfuerzos en políticas y programas tendientes a cambiar las narrativas del orden de género, sin este cambio cultural, las inequidades de género al interior de la vida privada continuarán replicándose.

Otro de los aspectos que fue importante analizar fue conocer si la pandemia por COVID-19 ha impedido el acceso a los servicios de psicología o ha sido un factor para que las mujeres abandonen sus procesos; las psicólogas informaron que el hecho de que la terapia sea en línea les ha dificultado a algunas usuarias la continuidad de sus terapias al no contar con espacios adecuados de confidencialidad, donde ellas se puedan expresar sin temor a ser escuchadas, incluso mencionan la presencia de mujeres que le han ocultado su asistencia a la asociación a sus familiares, para estas mujeres sus procesos se han suspendido. Por el lado contrario, mencionan que la pandemia les ha abierto un panorama en la cuestión en línea y que a muchas mujeres les ha beneficiado pues pueden combinar sus actividades con el cuidado de sus hijos,

otro factor que ha sido benéfico es la parte económica, pues aunque la terapia es de carácter gratuito, hay mujeres que tienen que trasladarse y tomar dos transportes para llegar a la asociación, lo que les implicaba un gasto económico y de tiempo que ahora, con una forma de trabajo virtual ya no requieren.

Seguimiento.

Actualmente, al no contar con área de trabajo social, el seguimiento de usuarias que han dejado de asistir lo realizan las psicólogas, se envía mensaje a las usuarias para saber si podrán continuar o no con sus procesos y que quede asentado en dichos mensajes la suspensión o finalización del proceso.

De acuerdo con la información de las psicólogas, aproximadamente de un 20 a 30 por ciento de las usuarias desisten de sus terapias psicológicas.

Éxito.

Es importante conocer el grado de éxito que las psicólogas consideran se tiene en el trabajo terapéutico con las mujeres usuarias; a decir de las profesionales, consideran que éste es alto, esto lo notan en las narrativas de las mujeres, al percatarse cómo sus relaciones, incluso aunque hayan regresado con la pareja, son relaciones diferentes; las mujeres comienzan a modificar la normalización de la violencia, dejan de sentirla como algo natural y empiezan a modificar sus conductas y las formas de relacionarse con sus hijos y con ellas mismas.

Para las psicólogas este grado alto de éxito se debe a diferentes factores, un poco tiene que ver la adherencia al proceso terapéutico, el compromiso al restablecimiento a su salud mental y emocional, así como el impacto que su propio cambio genera en sus familias.

Áreas de mejora.

Antes de la pandemia la asociación funcionaba con un modelo integral en el que se cubrían diferentes áreas (educativa y de enseñanza de oficios), esto brindaba la posibilidad para que las mujeres, además de su proceso terapéutico, obtuvieran los recursos educativos y de un

oficio que las fortalecía para insertarse en el campo laboral. Las psicólogas consideran que esto ha sido una clave importante del empoderamiento de las mujeres, así como del proceso terapéutico al ocupar estas estrategias como terapia ocupacional, pues les ayuda a su autoconocimiento, autovaloración y autoestima, aunado a esto, el acompañamiento de una abogada también las fortalece y las empodera para conocer sus derechos, saber lo que pueden exigir y hasta donde pueden tener una participación legal.

Algo que también consideran importante es trabajar sobre la no normalización de la violencia que viven, mencionan que al ser una comunidad rural tienen usos y costumbres muy arraigados acerca de la necesidad de una figura masculina para ser respetadas y esto las lleva a mantenerse en las relaciones de pareja aún sean violentas. Este aspecto cobra relevante importancia pues la violencia comunitaria se halla muy presente y dificulta el proceso de identificación y movilización de acciones por parte de las mujeres, así mismo esto constituye un obstáculo de gran peso para encontrar apoyos sociales adecuados y no revictimizantes, que incluso podrían estar presentes en los encargados de brindar la atención, pues forman parte de la comunidad, a este respecto, por ejemplo, el no contar con espacios accesibles las 24 horas para que las mujeres presenten denuncias o sean atendidas en casos de violencia, representa un elemento con gran peso que obstaculiza la ruta de las mujeres; así mismo parece haber un hueco importante por parte de las políticas públicas para intervenir en la desnormalizando la violencia como una práctica común, siendo un deber del Estado el incidir en la modificación cultural de las narrativas del orden de género.

Un aspecto relevante a señalar es que aunque el personal del área de psicología afirma tener capacitación para brindar atención con perspectiva de género, esto no necesariamente se traduce en una aplicación continua de la perspectiva en el trabajo realizado, si tomamos en cuenta lo señalado en el párrafo anterior, existe una línea muy delgada que en muchas ocasiones es fácil rebasar debido a las narrativas y dinámicas culturales en que nos hallamos inmersas, es así que un área de oportunidad se puede situar en la supervisión de casos y del trabajo que el personal de la asociación realiza; en la práctica psicológica es viable y necesaria la realización de sesiones de supervisión que permitan realizar una evaluación continua de nuestra práctica, así como de aquellas situaciones complicadas que en ocasiones

ocurren en determinados casos; la supervisión es un espacio de reflexión que facilita el análisis y la integración teórica y metodológica en pro del adecuado avance de los casos que se atienden, en este sentido se torna viable, no solamente que el personal cuente con capacitación constante en el tratamiento con perspectiva de género, sino que existan espacios de supervisión de casos que refuercen el trabajo terapéutico y evalúen de manera constante la adecuada aplicación de una terapia con perspectiva de género.

Finalmente un aspecto que es importante a destacar es el trabajo grupal que anteriormente realizaban, mencionan que *“...esos talleres de autoayuda, que han funcionado durante mucho tiempo como lo ha sido el programa AA, donde va la gente y expone... cuando trabajamos los grupos de autoayuda, donde nuestras pacientes eran invitadas a participar, el hecho de ellas saber las historias de alguien más, de ver que no son las únicas, de verse acompañadas eso también les genera una situación de grupo, de ayuda y una situación de fortalecimiento y entonces, realmente para grupos era muy benéfico lo que hacíamos en ese proceso y lo que ellas se llevaban después de acudir.”*

Es así como tomando en cuenta lo recabado en la entrevista con las psicólogas de la asociación “Tejiendo un sueño” se puede tener una mejor orientación acerca de las áreas de oportunidad que guíen la realización de una propuesta de intervención adecuada.

A continuación, se presentan los hallazgos arrojados por el diagnóstico realizado, así como el planteamiento de la etapa de desarrollo de la propuesta de intervención.

6.4 Hallazgos.

Como parte de la información vertida en las conversaciones sostenidas con las participantes es importante resaltar que el reconocimiento de la violencia en las relaciones de pareja es un problema que obstaculiza emprender acciones encaminadas a finalizar la relación; el lograr un reconocimiento de la violencia parece ser un proceso complejo, si bien, las mujeres logran reconocer algunos tipos de violencia, otros continúan siendo muy poco visibles, instaladas en una estructura patriarcal, pasan a ser acciones “comunes” en las relaciones de pareja que requieren un trabajo arduo para llegar a reconocerse como violencias; esto puede perpetuar

el permanecer en la relación violenta e ir incrementando paulatinamente las afectaciones a su salud física y mental, derivando en un empoderamiento psicológico cada vez más débil o lastimado, así como una poca capacidad de movilidad y agencia personal.

Para las mujeres, el conjunto de creencias sostenidas en esa estructura patriarcal, que establece aquello que se debe hacer o no y aquellas formas de conceptualizar el amor o el papel de la mujer en las relaciones de pareja y en el ámbito familiar, son elementos dotados de una carga muy profunda que les dificultan, nuevamente emprender acciones, así, los recursos económicos o sociales con los que pueden contar como medios para poner fin a la relación, se van nulificando poco a poco dejándolas en una mayor vulnerabilidad e indefensión.

Sin embargo, es importante remarcar que, a pesar de estas carencias, las mujeres han logrado llegar a un punto de quiebre que las lleva a ocupar los escasos recursos de los que aún disponen y emprender una serie de acciones en búsqueda de una reparación del daño y del mejoramiento de su vida y de la de sus hijas e hijos. El punto de quiebre se ha hallado en los apabullantes efectos psicológicos negativos que llegan a tener como consecuencia de la violencia, así, esto se convirtió en el principal motor que las movilizó a emprender la ruta crítica para salir de la relación de pareja.

Los pasos encaminados a romper el círculo de la violencia no deben focalizarse únicamente en generar empoderamiento económico, pues los recursos materiales no son exclusivamente lo que genera el inicio de la ruta crítica; las afectaciones psicoemocionales instalan a las mujeres en una indefensión que impide o dificulta su movilización, esta indefensión, el creerse poco capaces y considerar que no lograrán un estado de bienestar, sostenido por las creencias alrededor de las relaciones de pareja, del rol de mujer y del deber ser, juegan y confluyen constantemente permeando la capacidad de acción de las mujeres; en este sentido es importante que el proceso de empoderamiento se realice de manera integral (económico, social y psicológico), de esta forma, las mujeres contarán con mayores recursos que las acompañen en el inicio y mantenimiento de la ruta crítica; sumado a esto y tomando en

consideración que justo los efectos psicológicos negativos se convirtieron en el principal motor, considero relevante incidir en el ámbito psicológico y emocional de estas mujeres.

Tomando en cuenta lo anterior, las acciones encaminadas a una estrategia de intervención se pueden enfocar en la incidencia sobre los aspectos psicológicos y emocionales de las mujeres, siendo viable pensar en una estrategia de intervención cuyo enfoque sea el empoderamiento psicológico, aunado a esto, ellas mismas manifestaron la importancia de recibir un apoyo psicológico como parte fundamental de los procesos para poner fin a la violencia, así como para el proceso de recuperación de su persona.

Aunado a lo anterior y de acuerdo al diagnóstico arrojado en la entrevista con las psicólogas de la asociación, se plantea que las estrategias trazadas como propuesta de intervención se encaminen a dos aspectos fundamentales: el primero de ellos es el referente a proporcionar información adecuada y de calidad con respecto a los tipos de violencia presentes en las relaciones de pareja, sobre todo en aquellas que han sido de difícil comprensión como lo es la violencia económica o patrimonial e insistir en reforzar las acciones u omisiones que significan violencia psicológica; se plantea una estrategia que utilice como medio las redes sociales, tomando en consideración las sugerencias de las participantes del presente diagnóstico, aunado a la relevancia que estos medios han adquirido a partir de la pandemia por Covid-19.

La segunda estrategia se encamina a incidir en el empoderamiento psicológico mediante estrategias psicoterapéuticas que provean espacios adecuados de escucha, orientación y acompañamiento con la finalidad de coadyuvar en su proceso para romper el círculo de violencia en el que se encuentren; en esta segunda estrategia se toma en cuenta lo compartido por las psicólogas de la asociación, la importancia del trabajo grupal en el que la escucha de otras historias proporciona visiones más amplias, así como la sensación de no estar aisladas, esto genera un fortalecimiento personal intrínseco y social-comunitario que es benéfico para sus procesos terapéuticos individuales.

En el apartado siguiente se presenta la elaboración detallada de la propuesta de las estrategias de intervención.

ÁRBOL DE PROBLEMAS



VII. PROPUESTA

Como se mencionó en el apartado anterior, de acuerdo con el diagnóstico realizado, la propuesta de intervención del presente proyecto se centra en dos estrategias:

La primera estrategia consiste en proporcionar información adecuada para que las mujeres logren identificar los tipos de violencia presentes en las relaciones de pareja, es importante enfatizar en aquellas formas de violencia que, de acuerdo con el diagnóstico, han sido más difíciles de identificar, a decir, la violencia económica y patrimonial, así como insistir en reforzar la identificación de la violencia psicológica y sexual.

7.1 Infografías.

Para esta primera estrategia se propone la realización de productos audiovisuales que consisten en una serie de 5 infografías elaboradas en aplicaciones digitales cuya distribución se realice en los medios digitales (página de Facebook) de la asociación “Tejiendo un sueño”.

Las infografías se centran en los siguientes temas:

- Tipos y modalidades de violencia.
- Desmitificación del amor romántico
- Estrategias para salir de una situación de violencia.
- Directorio de instituciones a las cuales acudir.

La información contenida en las infografías está aterrizada en las relaciones de pareja dado a que este ámbito es en el que está centrado el presente proyecto, siendo, además, el espacio con mayor índice de violencia ejercida contra las mujeres.

Las infografías están realizadas bajo una perspectiva de género que no revictimice a las mujeres y que tenga un lenguaje adecuado para su entendimiento.

Se realiza una propuesta por medio de infografías ya que, de acuerdo con el Manual de Estilo de Clarín (en Minervini, 2005:3) “Una infografía es una combinación de elementos visuales

que aporta un despliegue gráfico de la información. Se utiliza fundamentalmente para brindar una información compleja mediante una presentación gráfica que puede sintetizar o esclarecer o hacer más atractiva su lectura". Dado que éstas son una herramienta de comunicación visual potente, este producto audiovisual se compone de información representada de manera visual mediante diagramas, figuras o el uso de diferentes símbolos; mediante estas representaciones se puede transmitir y asimilar una mayor cantidad de información en un menor tiempo, de la misma forma, su distribución en medios digitales es sencilla y puede ser ampliamente replicable.

Gestión y distribución.

La gestión y distribución de las infografías se hará a través de la página de Facebook de la Asociación Tejiendo un Sueño: “Tejiendo Un Sueño AC @tejiendounsuenoac · Asociación vecinal” <https://www.facebook.com/tejiendounsuenoac>

El material gráfico será proporcionado a la asociación quien se encargará de dicha distribución, se recomienda que la difusión de las infografías se realice de manera secuencial correspondiente al siguiente orden:

1. Tipos de violencia contra las mujeres
2. Modalidades de violencia
3. Mitos del amor romántico
4. Kit de emergencia ante la violencia de género
5. Directorio de instituciones a las cuales acudir.

La anterior secuencia genera un sentido partiendo desde la identificación, a la generación de recursos y la realización de acciones.

De la misma forma se sugiere que sean distribuidas dos diseños a la semana y de preferencia entre los miércoles y viernes; esto se sugiere al haber hecho una revisión de diferentes portales de marketing digital que actualmente sugieren esta distribución.

7.2 Taller Grupal.

La segunda estrategia se enfoca en una red de acompañamiento grupal denominada Red de mujeres: Tejiendo-nos” cuyo propósito es brindar a las mujeres espacios de apoyo y escucha ante las situaciones e historias de violencia que han estado presentes en su vida, especialmente aquellas relacionadas a las relaciones de pareja, así mismo se provee un espacio de autoconocimiento donde puedan explorar quiénes son ellas, cuáles son sus habilidades y conocimientos y a la vez poder tejer una red de acompañamiento social con otras mujeres; esta red se construye a partir de un taller el cual se realizará desde un enfoque de terapia sistémica y narrativa, en los cuales se entiende a los problemas o situaciones desde un marco contextual y se focaliza en comprender y cambiar las dinámicas de las relaciones, en este caso, se enfoca en suscitar un cambio en la relación que las mujeres tienen consigo mismas con la intención de generar un empoderamiento psicológico; por su parte, la perspectiva narrativa plantea la posibilidad de construir relatos alternativos con la finalidad de ayudar a las mujeres a liberarse de los efectos de culpa producida por las etiquetas y juicios de valor propios del contexto en el que se sitúan, así se puede generar una oportunidad de reconstruir la experiencia liberándolas de los aspectos negativos y potencializando su empoderamiento.

Partiendo del diagnóstico realizado y tomando en cuenta las demandas de las participantes es importante centrarse en temas que las ayuden a la identificación de los tipos y modalidades de violencia, aspectos dirigidos a su empoderamiento psicológico y su autonomía personal, es por ello que dicho taller se centrará en los siguientes tópicos:

- Identidad
- Roles y estereotipos de género
- Tipos y modalidades de violencia
- Autoestima
- Autonomía personal
- Autocuidado
- Kit de emergencia

Frecuencia, duración y lugar de las sesiones.

Las sesiones se realizan una vez por semana, con duración de entre 105 y 120 minutos, con un total de 14 horas. En la presente propuesta se plantea la importancia de realizarlo de manera presencial dada la temática y la contención que dichos temas pueden requerir, así como la fundamental privacidad que se requiere; sin embargo, dadas las condiciones actuales derivadas por la pandemia por COVID-19 así como por alguna cuestión emergente, se plantea la viabilidad de la impartición también de manera virtual a través del uso de la plataforma Zoom o WhatsApp.

Ambas plataformas permiten la realización de sesiones con la duración requerida para el taller, así mismo soportan hasta 50 personas conectadas en una misma sesión y también cuentan con la característica de poder ser gestionadas por la persona que sea habilitada para dicha función; así mismo, las participantes no requieren tener una cuenta de pago para poder acceder a las sesiones virtuales, sin embargo si requieren contar con una conexión de internet con calidad adecuada para no tener interrupciones de conectividad, así como contar con un espacio de total privacidad para su participación en las sesiones virtuales.

Las mujeres que participaron en el diagnóstico no refirieron tener mayor dificultad para tener acceso a un teléfono celular y a alguna red de internet; de la misma forma, las psicólogas de la asociación también refirieron estar realizando las sesiones terapéuticas vía online durante la contingencia por Covid-19, dado lo anterior es que se plantea la viabilidad de realizar el taller de manera virtual, sin embargo, como se mencionó anteriormente, esto se traza solamente como un aspecto emergente.

Tipo de grupo.

El grupo debe ser un grupo cerrado, es decir, el grupo que inicia idealmente debe ser el grupo que participa a lo largo de todas las sesiones, no se permite el acceso a nuevas integrantes durante el desarrollo de todo el taller pues uno de los objetivos es la formación de una red de apoyo grupal que se asienta cuando se desarrolla una cultura grupal.

El grupo no debe exceder las 10 participantes dado que los ejercicios planteados requieren generar diálogos donde las mujeres puedan emitir sus opiniones, puntos de vista, así como las vivencias alrededor de la violencia, en este sentido, es importante que la tallerista tenga un perfil de psicóloga y esté capacitada tanto en contención emocional como en perspectiva de género dado que la temática puede generar emociones difíciles para las participantes, esto será más fácil de controlar si el grupo es pequeño, así mismo esto puede generar mayor cohesión e intimidad en las mujeres participantes.

Número de sesiones.

El taller está diseñado para realizarse a lo largo de 7 sesiones con un total de 14 horas, se establece este número de sesiones para poder abarcar y trabajar los temas que el diagnóstico arrojó, así como para poder generar un ambiente de confianza y compañerismo que logre establecer la finalidad última de la estrategia, tejer una red de apoyo social de su comunidad, así mismo se tomó en cuenta las problemáticas que las mujeres pueden experimentar tales como los horarios de asistencia, el traslado y la frecuencia, al tener que conciliarlo tanto con sus actividades laborales como con las actividades domésticas y de cuidado; es sumamente importante tomar en cuenta lo anterior para evitar que la estrategia genere mayor estrés o conflicto para las mujeres participantes.

Es importante realizar un encuadre inicial con las participantes para que se comprometan a asistir a las seis sesiones programadas, el encuadre y continuidad a lo largo de todo el taller permitirá una mayor sensibilización sobre la violencia y las consecuencias de ésta en sus vidas; así mismo, esto permite que la persona logre formar parte de la cultura e identidad de un grupo.

Evaluación del taller

El taller será evaluado al final de la última sesión con el objetivo de conocer las áreas de oportunidad de este.

Se diseñó un breve cuestionario de siete preguntas abiertas que las participantes responderán de manera anónima donde arrojarán su opinión al respecto de los temas trabajados y su opinión general acerca del taller (ver Anexo 13).

Perfil de la tallerista.

Para el acompañamiento a las mujeres a través del taller propuesto se requiere de talleristas que cuenten con las siguientes características.

Escolaridad / Formación:

- Licenciatura en Psicología especializadas en psicoterapia con enfoque teórico sistémico o humanista. Se requiere especialización en estos enfoques dado que, bajo los mismos, las problemáticas se visualizan en el contexto de las relaciones, por otro lado, la comprensión de las dinámicas presentes en el taller encaja en una visión narrativa y contextual que, profesionales especializadas en dichos enfoques puede realizar de manera adecuada.
- Formación en Perspectiva de género (de preferencia con Posgrado en temas relacionados con la perspectiva de género y DDHH).
- Conocimientos en Derechos Humanos con perspectiva de género.
- Capacitada en contención emocional.

Experiencia:

- Con experiencia en temas de violencia de género comprobable, ya sea trabajo en asociaciones u organizaciones de la sociedad civil o trabajo en universidades o instancias gubernamentales en atención directa con las víctimas.
- Manejo de plataforma Zoom.

Habilidades y Actitudes:

- Sensibilidad en el acompañamiento a mujeres.
- Comunicación interpersonal sensible.
- Capacidad para el trabajo colaborativo.

- Organización en el trabajo.
- Actitud empática con las mujeres y escucha atenta.
- Sensibilidad frente a la problemática de violencia de género.
- Ética profesional.
- Respeto a los tiempos de las participantes.

Fuentes de referencia

La fuente de referencia será la asociación “Tejiendo un sueño”, las mujeres pueden ser derivadas por sus psicólogas estando ya en un tratamiento psicológico con ellas o siendo mujeres que asisten por primera vez a solicitar el servicio, el taller no se contrapone con sus procesos terapéuticos personales por lo que pueden continuar con sus terapias individuales a la par que asisten a la red grupal.

Confidencialidad y transparencia.

Los principios fundamentales que guían esta propuesta de intervención son la confidencialidad y la transparencia. A las participantes se les explica quiénes son las facilitadoras del taller y quienes las acompañarán a lo largo del desarrollo del mismo.

También se les especifica que las sesiones grupales son confidenciales y que la información compartida dentro del grupo no puede ser expresada en otros espacios que no sea dentro del taller o en sus sesiones de terapia individual; es importante remarcar este punto pues las participantes deben lograr generar un espacio y sentido de confianza mutua.

Con la finalidad de que exista y se promueva un ambiente de confianza y seguridad se procura que entre las asistentes no exista una relación de parentesco o cercanía, se espera generar un espacio en el que cada una de las asistentes pueda hablar con total libertad sobre la situación que las lleva al taller.

Financiamiento.

Para la elaboración y operación de las estrategias de intervención se requerirá el siguiente presupuesto:

- 1) El presupuesto requerido en las infografías consta de un monto de \$2000 para contratar el servicio de diseño gráfico que realice el material digital.

El posteo del material visual se realiza por parte del personal de mercadotecnia de la asociación “Tejiendo un sueño” como parte de sus actividades laborales dentro de la misma.

- 2) Para la realización de la propuesta de taller se cuenta con las instalaciones de la asociación “Tejiendo un sueño” como parte de un taller que la misma ofrece a sus usuarias.

El presupuesto en materiales (bolígrafos, hojas, rotafolios, marcadores, cajas, estambre, masking tape, plastilina, cartulinas, marcadores de colores) es de \$860.

En cuanto a los recursos humanos se requiere de la contratación de una psicóloga con el perfil ya mencionado, los honorarios se encuentran en un rango entre \$5600 a \$7000 por la impartición de un taller completo.

De ser planificado de manera digital se requiere de una cuenta de pago de la plataforma Zoom con un costo de \$610 por una licencia para dos meses; una segunda opción es la realización de las sesiones vía videollamada grupal de WhatsApp que no tiene un costo adicional.

7.3 Viabilidad del proyecto.

Para que el presente proyecto sea ejecutado en la asociación con la que se participó se hará llegar un documento con los hallazgos más relevantes del diagnóstico así como con las estrategias de intervención elaboradas; este documento se compartirá vía correo electrónico a la presidenta de la asociación, Mtra. Sandra Lucía Ruiz Hernández, con quien también se programará una reunión (presencial o vía online de acuerdo a las condiciones sanitarias presentes a inicios del año 2022) para establecer los acuerdos necesarios así como para calendarizar la puesta en marcha de la etapa de intervención para el primer semestre del año 2022.

En reuniones previas con la presidenta se ha establecido claramente la apertura del espacio, el interés por el proyecto, así como la viabilidad para realizar el taller en las instalaciones de la asociación y ejecutar la distribución de las infografías a través de su sitio de Facebook.

7.4 Infografías realizadas.

a) Tipos de violencia contra las mujeres

La *infografía 1. Tipos de violencia contra las mujeres* expone las diferentes formas de violencia que existen en contra de las mujeres, ejemplificando las mismas con la intención de brindar información para su reconocimiento en la vida cotidiana.

Tema 1. Tipos de violencia contra las mujeres	
<i>Contenido</i>	<i>Recursos</i>
Concepto de violencia contra las mujeres.	Humanos: Especialista en género Especialista en diseño gráfico
Tipos de violencia.	Tecnológicos: Computadora, internet, programa de diseño gráfico
Frases que ejemplifican los tipos de violencia.	Financieros: \$400 por diseño de infografía

b) Modalidades de violencia contra las mujeres

La *infografía 2. Modalidades de violencia contra las mujeres* expone los diferentes ámbitos o espacios donde la violencia puede ser ejercida, se ejemplifican acciones para su mejor identificación en los espacios de la vida cotidiana.

Tema 2. Modalidades de violencia contra las mujeres	
<i>Contenido</i>	<i>Recursos</i>
Concepto de modalidades de violencia.	Humanos: Especialista en género Especialista en diseño gráfico
Modalidades de violencia.	Tecnológicos: Computadora, internet, programa de diseño gráfico

Frases e imágenes que ejemplifican las diferentes modalidades de violencia que se pueden vivir en la vida cotidiana.	Financieros: \$400 por diseño de infografía
--	---

c) Mitos del amor romántico.

La *infografía 3. Mitos del amor romántico* engloba algunos de los mitos alrededor de las relaciones de pareja que pueden sustentar la violencia y complicar el proceso de inicio o continuación de la ruta crítica en las mujeres. Su intención es cuestionar dichas ideologías con la finalidad de desvincular el concepto de amor de conductas de control y sometimiento.

Tema 3. Mitos del amor romántico	
<i>Contenido</i>	<i>Recursos</i>
Concepto de amor romántico.	Humanos: Especialista en género Especialista en diseño gráfico
Algunos mitos alrededor del amor romántico.	Tecnológicos: Computadora, internet, programa de diseño gráfico
Frases que ejemplifican los mitos referidos.	Financieros: \$400 por diseño de infografía
Datos estadísticos acerca de la violencia vivida en las relaciones de pareja en el país.	

d) Estrategias para salir de una situación de violencia.

La *infografía 4. Kit de emergencia ante la violencia de género* expone algunos recursos que pueden aportar acciones puntuales a las mujeres que se encuentran en una situación de violencia para mantener y resguardar su seguridad y la de sus hijas e hijos. Como se indica, cumple una cuestión emergente sin embargo también engloba recursos importantes para los procesos de salida de las mujeres en situaciones de violencia de pareja.

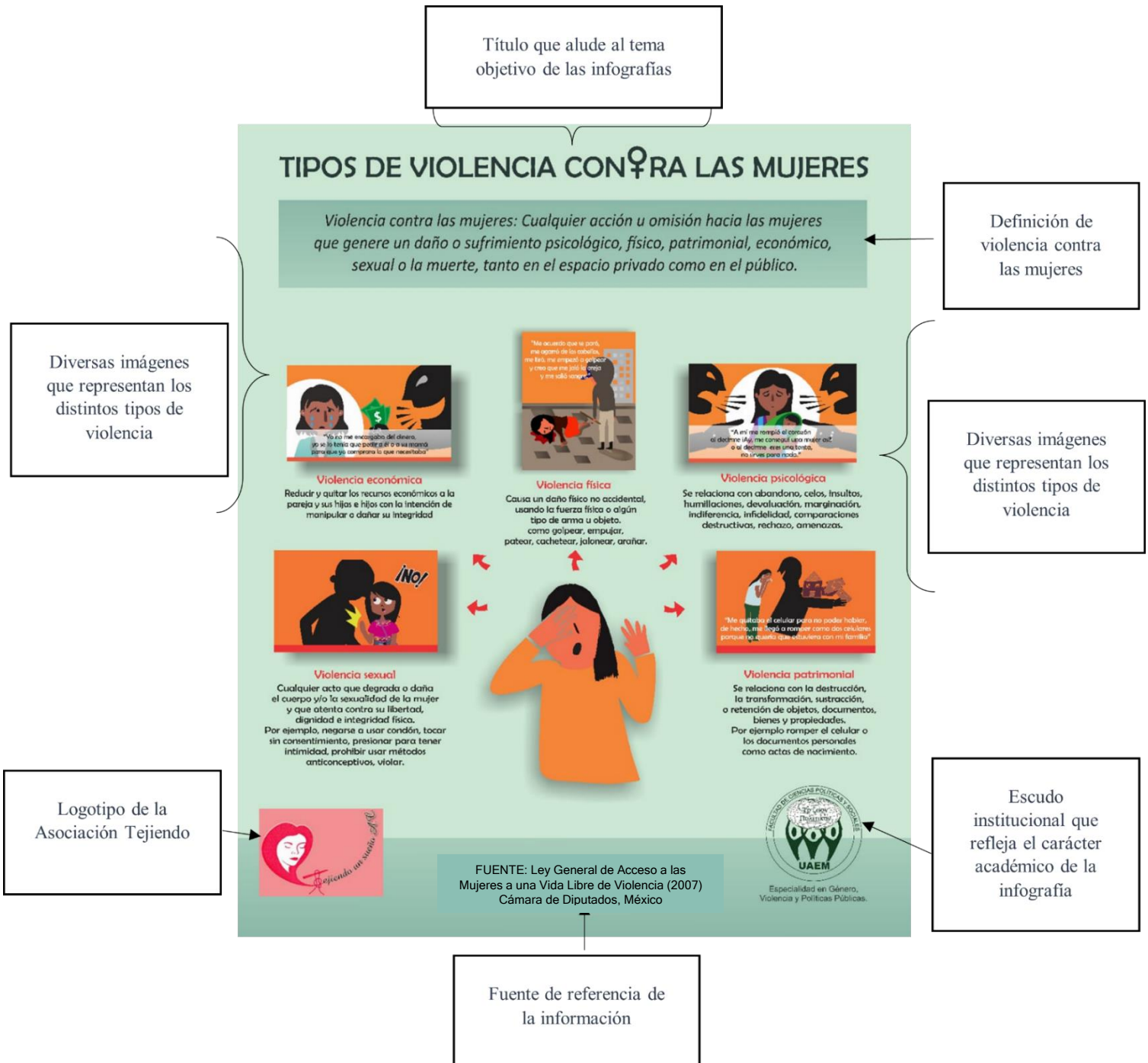
Tema 4. Kit de emergencia ante la violencia de género	
<i>Contenido</i>	<i>Recursos</i>
Sugerencias de recursos de protección indispensables a mantener aun estando en una relación de pareja violenta	Humanos: Especialista en género Especialista en diseño gráfico
Acciones puntuales para realizar en caso de estar en una situación inminente de violencia.	Tecnológicos: Computadora, internet, programa de diseño gráfico
Imágenes que refuerzan y ejemplifican las acciones sugeridas.	Financieros: \$400 por diseño de infografía

e) Directorio de instituciones

La *infografía 5. No estás sola* engloba algunas de las instituciones, asociaciones y espacios que brindan atención a mujeres que se encuentran en situación de violencia, estos recursos contienen la información básica para su uso y, aunque algunas tienen un carácter emergente también se incluyen espacios con una serie de servicios a mediano y largo plazo. Se incluye información de espacios nacionales y otros propios del Estado de México.

Tema 5. Directorio de instituciones	
<i>Contenido</i>	<i>Recursos</i>
Información de instituciones que atienden a mujeres en situación de violencia tanto nacionales como específicas del Estado de México	Humanos: Especialista en género Especialista en diseño gráfico
Logotipos de las instituciones sugeridas para su mejor identificación	Tecnológicos: Computadora, internet, programa de diseño gráfico
	Financieros: \$400 por diseño de infografía

Infografía 1. Tipos de violencia contra las mujeres⁴



⁴ Diseño realizado por la diseñadora gráfica Karla Silva Galicia

Infografía 2. Modalidades de violencia⁵

Título que alude al tema objetivo de la infografía

Enunciado que define las modalidades de violencia

MODALIDADES DE VIOLENCIA

Se refiere a los espacios dónde se ejerce alguna acción u omisión hacia las mujeres, que genere un daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte.

Violencia en el noviazgo



Son todos los actos realizados, dentro de una relación de romance, enamoramiento o noviazgo, con la finalidad de dañar a la persona.

Violencia familiar



Se realiza dentro o fuera del domicilio familiar y la ejerce una persona que tiene o tuvo una relación de parentesco, de matrimonio o concubinato.

Violencia en la comunidad



Actos individuales o colectivos que transgreden los derechos de las mujeres y los niños en el espacio público, primordialmente ocurren en la calle. Por ejemplo: los piropos o tocamientos por extraños.

Violencia institucional



Actos u omisiones de las y los servidores públicos que retrasen, obstaculicen o impidan el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres y los niños. Por ejemplo, negarse a levantar una denuncia por violencia familiar.

Violencia feminicida



Conductas que culminan en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres y de niños.

Violencia laboral



Se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral. Por ejemplo: exigir pruebas de embarazo para contratar, descalificar el trabajo realizado, amenazas, intimidación, hostigamiento y/o acoso sexual.

Violencia obstétrica



Realizada por el personal de salud que cause daño durante el embarazo, el parto, puerperio, post parto o en emergencias obstétricas.

Violencia docente



La conducta que daña la autoestima de las estudiantes con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, condición étnica, condición académica, así como el hostigamiento y acoso sexual, que son realizados por maestras o maestros.

Diversas imágenes que ejemplifican las diversas modalidades de violencia

Diversas imágenes que ejemplifican las diversas modalidades de violencia

Logotipo de la asociación Tejiendo un Sueño



FUENTE: Ley General de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007) Cámara de Diputados. México

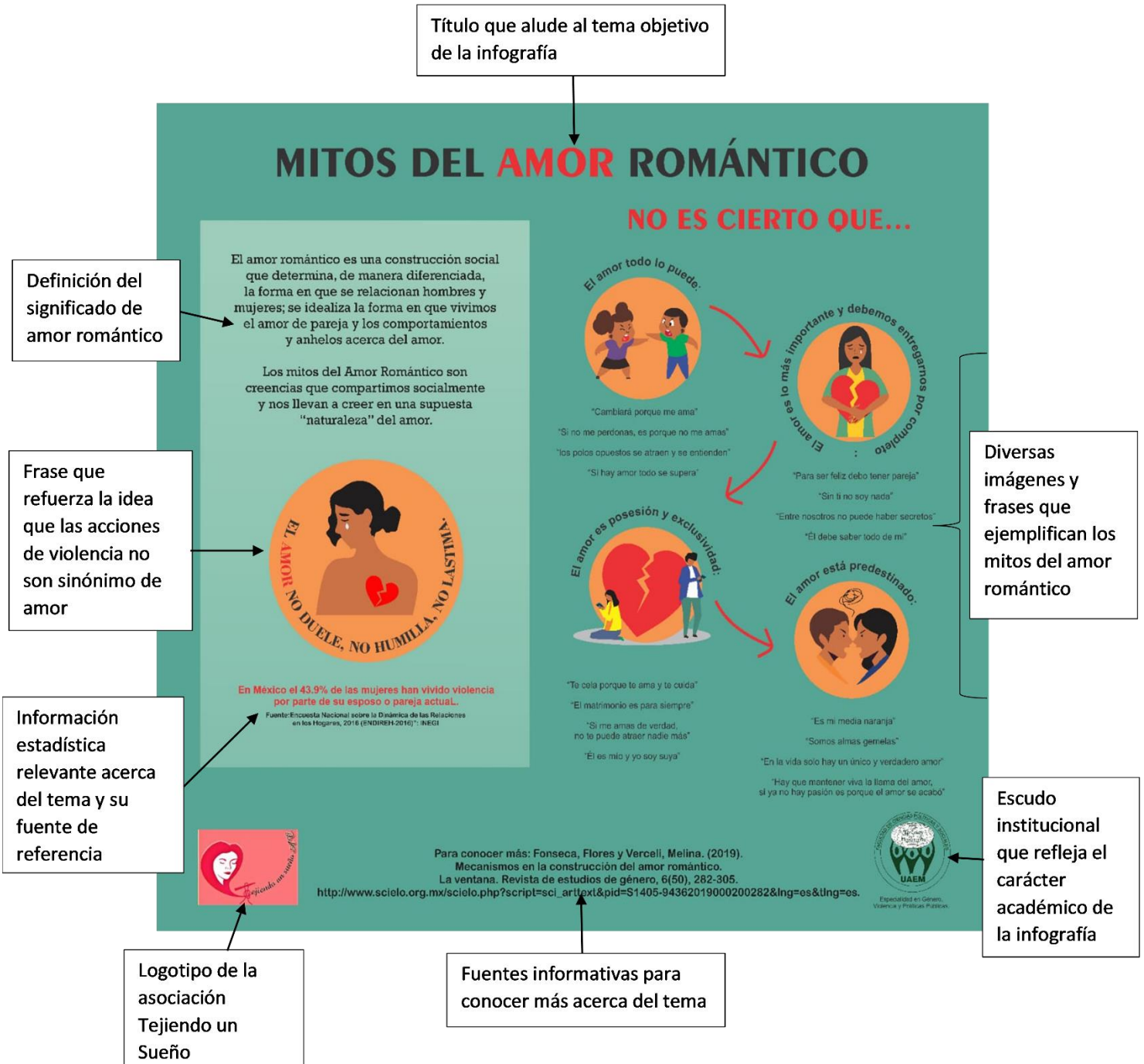
Fuente de referencia de la información

Escudo institucional que refleja el carácter académico de la infografía



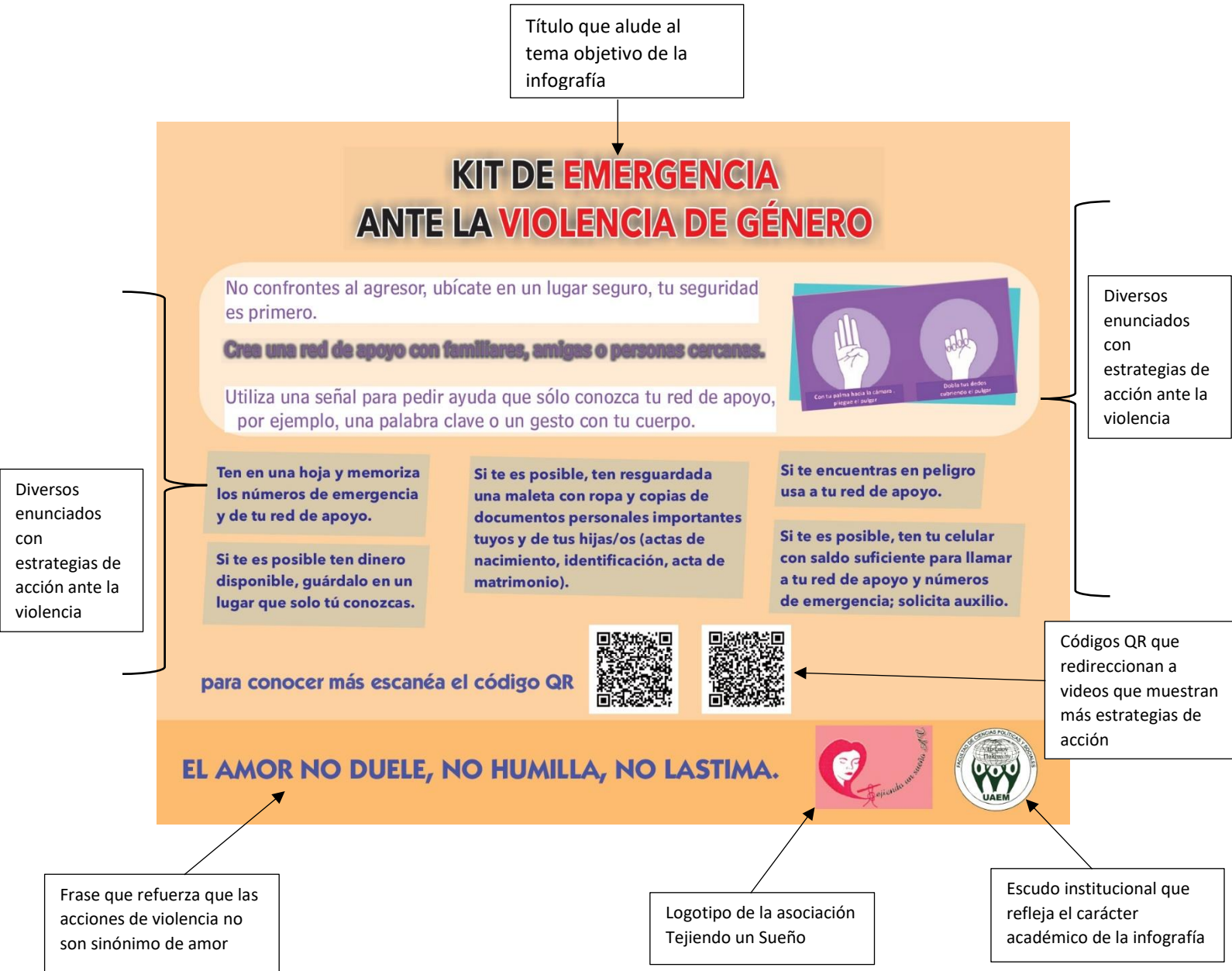
⁵ Diseño realizado por la diseñadora gráfica Karla Silva Galicia

Infografía 3. Mitos del amor romántico⁶



⁶ Diseño realizado por la diseñadora gráfica Karla Silva Galicia

Infografía 4. Kit de emergencia ante la violencia de género⁷



⁷ Diseño realizado por el licenciado Gerardo Romero Hernández

Infografía 5. No estás sola⁸



⁸ Diseño realizado por el licenciado Gerardo Romero Hernández

7.5 Propuesta de taller: “RE-CONOCIÉNDONOS JUNTAS ANTE LA VIOLENCIA DE PAREJA”

Objetivo General: El objetivo del taller es generar un nuevo conocimiento de quién soy, cuales son mis virtudes y habilidades para obtener y potencializar el empoderamiento psicológico de las participantes en pro de una mejor calidad de vida; tejer una red de apoyo con otras mujeres, así como conocer cuáles son las situaciones de violencia que se pueden presentar en una relación de pareja.

CARTA DESCRIPTIVA.

TALLER: RE-CONOCIÉNDONOS JUNTAS ANTE LA VIOLENCIA DE PAREJA						
SESION 1: PRESENTACIÓN. IDENTIDAD						
Temática	Objetivo	Actividades	Material didáctico.	Tiempo	Ajuste virtual	Material virtual
Técnica grupal para “romper el hielo”	Facilitar el contacto e interacción inicial entre las participantes y generar un reconocimiento entre las mujeres asistentes al taller	1. “La Telaraña”: Una de las participantes tomará la hebra de la madeja de estambre, dirá su nombre y qué esperan del taller, posteriormente pasará la madeja a alguna otra de las participantes quien hará su propia presentación y pasará la madeja a otra participante y así sucesivamente. Al final, se observa la formación de la telaraña y se habla acerca de la red de	Madeja de estambre Rotafolio Marcador	10 minutos/ Sesión virtual 20 minutos	1. Las participantes se enumerarán, una vez enumeradas la tallerista dirá un número al azar, la participante con dicho número dirá su nombre y qué espera del taller, posteriormente ella dirá otro número al azar y la participante a la que le corresponde dicho número	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Documento Word

		<p>acompañamiento que creamos en conjunto a lo largo del taller y como la telaraña representa dicha red y fortaleza conjunta.</p> <p>2. La tallerista irá anotando en el rotafolio lo que las participantes esperan del taller</p>			<p>hará su propia presentación, se repetirá el método hasta que todas las participantes se hayan presentado. Al final se habla acerca de la red de acompañamiento que crearemos en conjunto a lo largo del taller.</p> <p>2. La tallerista irá anotando en un documento Word lo que las participantes esperan del taller</p>	
Presentación	Conocer los objetivos del taller, presentación breve de la tallerista y expectativas de las y los participantes	La tallerista se presenta y presenta el objetivo del taller y hará una recapitulación de las expectativas que las participantes mencionaron en la dinámica de presentación	Rotafolio con las expectativas de las participantes	5 minutos	La tallerista proyectará en la pantalla de la plataforma Zoom el documento Word donde escribió las expectativas de las participantes. Si la plataforma usada es WhatsApp la tallerista compartirá vía oral sus anotaciones acerca de las expectativas de las participantes	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Documento Word con las expectativas de las participantes
¿Qué es la identidad?	Co-construir el concepto de identidad	1. A través de una lluvia de ideas cada participante define, en una palabra, ¿qué es identidad? La tallerista anota las ideas en el	Rotafolio Marcador	10 minutos	1. A través de una lluvia de ideas cada participante define, en una palabra, ¿qué es identidad? La	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp

		<p>rotafolio y al final en conjunto se construye el concepto.</p> <p>2. Si se requiriera la tallerista mencionará que la identidad se desarrolla a lo largo de toda la vida y que se va construyendo con los mensajes que las otras personas nos dan acerca de cómo nos perciben, qué podemos hacer o qué esperan de nosotras.</p>			<p>tallerista anota las ideas en un documento Word y al final en conjunto se construye el concepto.</p> <p>2. Si se requiriera la tallerista mencionará que la identidad se desarrolla a lo largo de toda la vida y que se va construyendo con los mensajes que las otras personas nos dan acerca de cómo nos perciben, qué podemos hacer o qué esperan de nosotras.</p>	<p>Documento Word con la lluvia de ideas de las participantes</p>
<p>Historia, las conclusiones y el accionar</p>	<p>Explorar las formas en que se va construyendo nuestra identidad</p>	<p>1. De manera individual las participantes describirán lo que varias personas significativas, con las que han tenido una relación cercana (mamá, papá, hermanas/os, amigas/os, maestras/os, colegas, etc.) contestarían a la siguiente pregunta:</p> <p>- ¿Qué diría tu (persona elegida) si le</p>	<p>Hojas con la pregunta sobre la percepción de las otras/os (Anexo 4)</p> <p>Bolígrafos</p>	<p>30 minutos</p>	<p>1. De manera individual las participantes describirán, en su cuaderno u hojas, lo que varias personas significativas, con las que han tenido una relación cercana (mamá, papá, hermanas/os, amigas/os, maestras/os,</p>	<p>Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Documento Word con la pregunta sobre la percepción de las otras/os (Anexo 4)</p> <p>Bolígrafos</p> <p>Cuaderno u hojas</p>

		<p>preguntara: que es lo que más aprecia (valora o le gusta) de su (hija, amiga, alumna, etc.) que le ha dado un lugar especial en su vida? (Anexo 4)</p> <p>Se ejemplifica la tarea para que les sea clara y puedan responder lo que 3 personas significativas piensan de ellas.</p> <p>2. Una vez que respondieron la pregunta se les pide a las participantes que, de manera individual, escriban una historia de la relación con alguna de esas personas significativas y describan ¿cómo sabes que esa persona aprecia esa/s característica/s tuya/s? (anexo 4)</p>			<p>colegas, etc.) contestarían a la siguiente pregunta:</p> <p>- ¿Qué diría tu (persona elegida) si le preguntara: que es lo que más aprecia (valora o le gusta) de su (hija, amiga, alumna, etc.) que le ha dado un lugar especial en su vida? (Anexo 4)</p> <p>Se ejemplifica la tarea para que les sea clara y puedan responder lo que 3 personas significativas piensan de ellas. La tallerista comparte en pantalla el documento con las preguntas de la dinámica para que las participantes puedan realizar el ejercicio en su cuaderno</p> <p>2. Una vez que respondieron la pregunta se les pide a las participantes que, de manera individual, escriban una</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					historia de la relación con alguna de esas personas significativas y describan ¿cómo sabes que esa persona aprecia esa/s característica/s tuya/s? (anexo 4)	
Reflexión sobre mi identidad	Explorar cómo podemos resignificar nuestra identidad a partir de diferentes puntos de vista.	<ol style="list-style-type: none"> Las participantes responderán las siguientes preguntas de manera individual: <ul style="list-style-type: none"> ¿De qué manera la forma en que te ven las otras personas se relaciona con la manera en que te ves a ti misma? ¿Qué te enseña acerca de tu propia identidad, el que muchas personas tengan una idea diferente de lo que somos? En plenaria las mujeres compartirán sus reflexiones acerca de la construcción de su identidad y de la posibilidad de ampliarla desde la mirada de las otras personas. 	Hojas con las preguntas de reflexión (Anexo 5) Bolígrafos	40 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Las participantes responderán las siguientes preguntas de manera individual: <ul style="list-style-type: none"> ¿De qué manera la forma en que te ven las otras personas se relaciona con la manera en que te ves a ti misma? ¿Qué te enseña acerca de tu propia identidad, el que muchas personas tengan una idea diferente de lo que somos? En plenaria las mujeres compartirán sus reflexiones acerca de la construcción de su identidad y de 	<p>Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Documento Word con las preguntas de reflexión (Anexo 5)</p> <p>Bolígrafos</p> <p>Cuaderno u hojas</p>

					la posibilidad de ampliarla desde la mirada de las otras personas.	
Cajita de los tesoros	Conocer y reconocer las cualidades que cada una de las participantes posee y que pueden reforzar su autoestima.	A partir de esta primera sesión y hasta finalizar el taller se trabajará con esta dinámica al cierre de cada sesión. La tallerista presenta la caja cada una de las participantes introducirá sus cualidades, valores o virtudes. En esta primera sesión, cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que será doblado, le colocará su nombre y lo introducirá en la caja. El contenido de la caja será revelado en la última sesión.	Caja decorada Papeles Bolígrafos	10 minutos	A partir de esta primera sesión y hasta finalizar el taller se trabajará con esta dinámica al cierre de cada sesión. La tallerista presenta la caja donde cada una de las participantes compartirá sus cualidades, valores o virtudes. En esta primera sesión, cada una escribirá algo positivo de sí misma en un mensaje privado del chat de la plataforma que enviará a la tallerista quien a su vez lo anotará en un papel y lo introducirá en la caja. Ella resguardará la caja durante todo el tiempo del taller y su será revelado en la última sesión.	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Bolígrafo Libreta Caja decorada
				Total: 105 minutos Virtual: 115 minutos		
SESION 2. ROLES Y ESTEREOTIPOS DE GÉNERO						
Temática	Objetivo	Actividades	Material didáctico.	Tiempo	Ajuste virtual	Material virtual

Bienvenida	Dar la bienvenida a las participantes a la sesión del día	La tallerista da la bienvenida a las participantes a la sesión del día recordándoles que su participación es importante, así como la confidencialidad dentro del grupo.	Ninguno	5 minutos	Ninguno	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp
Sistema sexo-género y construcción de los roles y estereotipos de género	Reflexionar acerca del sistema sexo-género, así como de la construcción social de género, roles y estereotipos que generan desigualdad social entre mujeres y hombres.	<p>1. La tallerista dividirá el grupo en dos equipos, a cada uno le entregará un rotafolio y pedirá a un equipo que en su rotafolio dibuje a una mujer y escriba las características de una mujer de la comunidad, al otro equipo se le solicita lo mismo, pero ejemplificando un hombre de la comunidad. Sus reflexiones se guiarán con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué diferencias físicas tienen las mujeres/hombres (según el caso)? - ¿Qué actividades realizan mujeres/hombre (según el caso)? - ¿Cómo se dice que son las mujeres en la comunidad (solo para el equipo al que le corresponde hablar de las mujeres)? 	<p>Rotafolios</p> <p>Marcadores</p> <p>Computadora</p> <p>Proyector</p> <p>Presentación Power Point</p>	40 minutos	<p>1. La tallerista dividirá el grupo en dos equipos, le pedirá a un equipo que en una hoja de su libreta dibuje a una mujer y escriba las características de una mujer de la comunidad, al otro equipo se le solicita lo mismo, pero ejemplificando un hombre de la comunidad. Sus reflexiones se guiarán con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué diferencias físicas tienen las mujeres/hombres (según el caso)? - ¿Qué actividades realizan mujeres/hombre (según el caso)? - ¿Cómo se dice que son las 	<p>Computadora</p> <p>Red Wifi</p> <p>Plataforma Zoom de pago</p> <p>Plataforma</p> <p>WhatsApp</p> <p>Libreta</p> <p>Bolígrafo</p> <p>Presentación Power Point</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se dice que son los hombres en la comunidad (solo para el equipo al que le corresponde hablar de los hombres)? <p>2. En plenaria cada equipo expondrá su ejercicio; para finalizar esta etapa de la actividad la tallerista pide que mediante lluvia de ideas respondan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo tienen que ser las mujeres y los hombres en su comunidad? - ¿Quién asigna esas características a mujeres y hombres? - ¿Qué problemas o dificultades se presentan por esas características? <p>3. La tallerista presentará mediante diapositivas a qué se refiere el sistema sexo-género, los roles y estereotipos de género, así como lo que hace alusión a cada uno de ellos, enfatizando que éstos se aprenden desde pequeñas; se ejemplificarán los roles y estereotipos</p>			<p>mujeres en la comunidad (solo para el equipo al que le corresponde hablar de las mujeres)?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se dice que son los hombres en la comunidad (solo para el equipo al que le corresponde hablar de los hombres)? <p>2. En plenaria cada equipo expondrá su ejercicio; para finalizar esta etapa de la actividad la tallerista pide que mediante lluvia de ideas respondan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo tienen que ser las mujeres y los hombres en su comunidad? - ¿Quién asigna esas características a mujeres y hombres? - ¿Qué problemas o dificultades se 	
--	--	--	--	--	---	--

		tradicionales para hombres y mujeres mediante algunos referentes de la vida cotidiana.			<p>presentan por esas características?</p> <p>3. La tallerista presentará mediante diapositivas a qué se refiere el sistema sexo-género, los roles y estereotipos de género, así como lo que hace alusión a cada uno de ellos, enfatizando que éstos se aprenden desde pequeñas; se ejemplificarán los roles y estereotipos tradicionales para hombres y mujeres mediante algunos referentes de la vida cotidiana.</p>	
Los efectos de los roles y estereotipos de género en nuestra vida	Identificar las etiquetas basadas en los roles y estereotipos de mujer que nos han sido impuestas y la forma en que actuamos bajo su influencia	Las participantes reflexionarán sobre experiencias de su vida en las que han actuado bajo la influencia de alguna etiqueta asociada a los estereotipos y roles de género, pueden retomar algunas del ejercicio anterior (Débiles, emocionales, amas de casa, sensibles, maternas, etc.) que les hayan asignado.	Computadora Proyector Preguntas guía para la reflexión Hojas Bolígrafos	40 minutos	Las participantes reflexionarán sobre experiencias de su vida en las que han actuado bajo la influencia de alguna etiqueta asociada a los estereotipos y roles de género, pueden retomar algunas del ejercicio anterior (Débiles, emocionales, amas de	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Preguntas guía para la reflexión

		<ol style="list-style-type: none"> Elegirán alguna etiqueta y responderá las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo te ven las personas cuando actúas bajo la influencia de ser (etiqueta seleccionada) ¿Qué acciones son fáciles de hacer cuando te comportas (etiqueta seleccionada) ¿Hay desventajas de actuar como (etiqueta seleccionada) ¿Cómo ha afectado tu vida el aceptar o vivir a través de esa etiqueta? En plenaria compartirán sus reflexiones acerca de las preguntas guía. 			<p>casa, sensibles, maternas, etc.) que les hayan asignado.</p> <ol style="list-style-type: none"> Elegirán alguna etiqueta y responderá las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo te ven las personas cuando actúas bajo la influencia de ser (etiqueta seleccionada) ¿Qué acciones son fáciles de hacer cuando te comportas (etiqueta seleccionada) ¿Hay desventajas de actuar como (etiqueta seleccionada) ¿Cómo ha afectado tu vida el aceptar o vivir a través de esa etiqueta? En plenaria compartirán sus reflexiones acerca de las preguntas guía. 	Libreta y bolígrafos de las participantes
Consecuencias de los roles y estereotipos de género	Identificar las consecuencias que tienen, para mujeres y hombres, los roles y	<ol style="list-style-type: none"> La tallerista explica que identificar los roles y estereotipos de género nos permite 	Computadora Proyector	30 minutos	<ol style="list-style-type: none"> La tallerista explica que identificar los roles y 	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago

	<p>estereotipos de género que nos han sido impuestos y que limitan el goce y ejercicio pleno de nuestra vida</p>	<p>conocer que las diferencias entre hombres y mujeres se convierten en desigualdades a través del trato, la socialización diferenciada entre niños y niñas y que hay un acceso desigual a los derechos, a las oportunidades y a los recursos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se pide que mediante lluvia de ideas mencionen algunas de las consecuencias negativas tanto para hombres como para mujeres. La tallerista anota las ideas en el rotafolio. 3. La tallerista proyecta la diapositiva con las consecuencias producto de los roles y estereotipos de género, complementando con las ideas brindadas por las participantes. 	<p>Diapositiva con consecuencias</p> <p>Rotafolio</p> <p>Marcador</p>		<p>estereotipos de género nos permite conocer que las diferencias entre hombres y mujeres se convierten en desigualdades a través del trato, la socialización diferenciada entre niños y niñas y que hay un acceso desigual a los derechos, a las oportunidades y a los recursos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se pide que mediante lluvia de ideas mencionen algunas de las consecuencias negativas tanto para hombres como para mujeres. La tallerista anota las ideas en el rotafolio. 3. La tallerista proyecta la diapositiva con las consecuencias producto de los roles y estereotipos de 	<p>Plataforma WhatsApp</p> <p>Diapositiva con consecuencias</p>
--	--	--	---	--	---	---

					género, complementando con las ideas brindadas por las participantes.	
Cajita de los tesoros	Conocer y reconocer las cualidades que cada una de las participantes posee, así como aquellas que las otras pueden percibir y que pueden reforzar su autoestima.	Cada participante escribirá algo positivo de sí misma en un papel que será doblado, le colocará su nombre y lo introducirá en la caja. Posteriormente, mediante sorteo a cada integrante le tocará el nombre de alguna otra participante y procederá a escribir en ese papel algo positivo de la participante que le tocó y lo introducirá en la caja.	Cajita de los tesoros Papeles Bolígrafos	5 minutos	Cada participante escribirá algo positivo de sí misma en un mensaje privado que le enviará a la tallerista en el chat de la plataforma, la tallerista anotará el mensaje y lo introducirá en la caja. Posteriormente, mediante sorteo a cada integrante le tocará el nombre de alguna otra participante y procederá a escribir otro mensaje privado algo positivo de la participante que le tocó y lo enviará a la tallerista por medio del chat de la plataforma para que ella a su vez lo anote y lo introduzca en la caja.	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Cajita de los tesoros
				Total: 120 minutos		
SESION 3. TIPOS Y MODALIDADES DE VIOLENCIA						
Temática	Objetivo	Actividades	Material didáctico.	Tiempo	Ajuste virtual	Material virtual
Bienvenida	Dar la bienvenida a las participantes a la sesión del día	La tallerista da la bienvenida a las participantes a la sesión del día recordándoles que su participación es importante, así como la confidencialidad dentro del grupo.	Ninguno	5 minutos	Ninguno	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp

Tipos y modalidades de violencia	Conocer cuáles son los tipos y modalidades de violencia	La tallerista presentará mediante diapositivas los tipos y modalidades de violencia que existen, haciendo énfasis en aquellas que son más invisibilizadas (psicológica, económica y patrimonial)	Computadora Proyector Presentación Power Point	15 minutos	La tallerista presentará mediante diapositivas los tipos y modalidades de violencia que existen, haciendo énfasis en aquellas que son más invisibilizadas (psicológica, económica y patrimonial)	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Presentación Power Point
La violencia	Reconocer las violencias ejercidas en una historia	Se presenta un relato (anexo 6) que se leerá en voz alta, así mismo se entregará a cada participante una hoja con dicho relato y una serie de preguntas al respecto de este. Una vez contestadas las preguntas, en plenaria compartirán sus reflexiones	Texto con relato y preguntas detonadoras de reflexión (anexo 6)	25 minutos	Se presenta un relato (anexo 6) que se leerá en voz alta y una serie de preguntas al respecto de este. Las participantes contestarán en su libreta las preguntas. Una vez contestadas las preguntas, en plenaria compartirán sus reflexiones	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Texto con relato y preguntas detonadoras de reflexión (anexo 6) Libreta y bolígrafos de las participantes
Encontrando efectos de la historia de violencia en nuestra vida	Identificar las etiquetas negativas que nos han sido impuestas y la forma en que actuamos bajo su influencia	Las participantes describirán alguna experiencia personal de actuar bajo la influencia de alguna etiqueta (tonta, no sirves para nada, insoportable, etc.) que le hayan asignado en alguna relación de pareja y que la haya seguido por algún tiempo y responderá las preguntas que se encuentran en el anexo 7.	Hojas con las preguntas sobre la etiqueta seleccionada (anexo 7)	40 minutos	Las participantes describirán alguna experiencia personal de actuar bajo la influencia de alguna etiqueta (tonta, no sirves para nada, insoportable, etc.) que le hayan asignado en alguna relación de pareja y que la haya seguido por algún tiempo y responderá en su libreta las preguntas que se encuentran en el anexo 7,	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Texto con preguntas sobre la etiqueta seleccionada (anexo 7)

					las cuales serán compartidas en pantalla de la plataforma.	Libreta y bolígrafos de las participantes
Reflexión “La influencia de las etiquetas en mi vida”	Reflexionar acerca de la influencia de las etiquetas en su vida y la posibilidad de desafiarlas	Las participantes responderán las preguntas del anexo 8 y reflexionarán sobre alguna ocasión en que hayan desafiado esa etiqueta abriendo una posibilidad distinta para su actuar y su autopercepción	Hojas con las preguntas de reflexión sobre la etiqueta seleccionada (anexo 8)	30 minutos	Las participantes responderán las preguntas del anexo 8 que serán compartidas en la pantalla de la plataforma y reflexionarán sobre alguna ocasión en que hayan desafiado esa etiqueta abriendo una posibilidad distinta para su actuar y su autopercepción	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Texto con preguntas de reflexión sobre la etiqueta seleccionada (anexo 8) Libreta y bolígrafos de las participantes
Cajita de los tesoros	Conocer y reconocer las cualidades que cada una de las participantes posee, así como aquellas que las otras pueden percibir y que pueden reforzar su autoestima.	Cada participante escribirá algo positivo de sí misma en un papel que será doblado, le colocará su nombre y lo introducirá en la caja. Posteriormente, mediante sorteo a cada integrante le tocará el nombre de alguna otra participante y procederá a escribir en ese papel algo positivo de la participante que le tocó y lo introducirá en la caja.	Cajita de los tesoros Papeles Bolígrafos	5 minutos	Cada participante escribirá algo positivo de sí misma en un mensaje privado que le enviará a la tallerista en el chat de la plataforma, la tallerista anotará el mensaje y lo introducirá en la caja. Posteriormente, mediante sorteo a cada integrante le tocará el nombre de alguna otra participante y procederá a escribir otro mensaje privado algo positivo de la participante que le tocó y lo enviará a la tallerista por medio del chat de la plataforma para	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Cajita de los tesoros

					que ella a su vez lo anote y lo introduzca en la caja.	
				Total: 120 minutos		
SESION 4. AUTOESTIMA						
Temática	Objetivo	Actividades	Material didáctico.	Tiempo	Ajuste virtual	Material virtual
Bienvenida	Dar la bienvenida a las participantes a la sesión del día	La tallerista da la bienvenida a las participantes a la sesión del día recordándoles que su participación es importante, así como la confidencialidad dentro del grupo.	Ninguno	5 minutos	Ninguno	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp
Autoestima	Conocer la forma en que se puede afectar la autoestima en las personas que viven abuso y violencia.	<ol style="list-style-type: none"> Se proyecta el video “Pepuka y el monstruo que se llevó su sonrisa”. En plenaria se debate sobre los efectos que pudo generar en Pepuka lo vivido en su relación con el monstruo. 	Computadora Proyector Video “Pepuka y el monstruo que se llevó su sonrisa”. https://www.youtube.com/watch?v=C7W9Tub44G	20 minutos	Ninguno	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Video “Pepuka y el monstruo que se llevó su sonrisa”. https://www.youtube.com/watch?v=C7W9Tub44G
Externalizar la baja autoestima	Conocer cómo se manifiesta la baja	<ol style="list-style-type: none"> Retomando el ejercicio anterior la tallerista 	Plastilina	50 minutos	<ol style="list-style-type: none"> Retomando el ejercicio anterior 	Computadora

	<p>autoestima en las participantes y adquirir mayor sensación de control de los mensajes que la baja autoestima le envía.</p>	<p>expone que uno de los mayores efectos de las relaciones violentas es generar una baja autoestima.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se realiza un ejercicio de externalización en el cual la tallerista propone a las participantes que moldeen con plastilina cómo sería su baja autoestima. Una vez realizada esta parte, se les pide colocar la “muñeca de su baja autoestima” frente a ellas y estar atentas a todos los mensajes que la «baja autoestima» le mande; cada vez que identifique alguno, tiene que sentarse con la “muñeca”, escuchar qué le dice y anotarlos en una hoja. 3. Una vez realizada la escucha de los mensajes de su baja autoestima se les pide mirar la hoja con los mensajes y dar argumentos en su contra. Puede escribir en la parte izquierda de la hoja lo que le comunica la baja autoestima y en la parte 	<p>Hojas Bolígrafos</p>		<p>la tallerista expone que uno de los mayores efectos de las relaciones violentas es generar una baja autoestima.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se realiza un ejercicio de externalización en el cual la tallerista propone a las participantes que dibujen en una hoja cómo sería su baja autoestima. Una vez realizada esta parte, se les pide colocar el “ente, ser u objeto de su baja autoestima” frente a ellas y estar atentas a todos los mensajes que la “baja autoestima” le mande; cada vez que identifique alguno, tiene que sentarse con el “ente, ser u objeto”, escuchar qué le dice y anotarlos en una hoja. 	<p>Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Libreta Bolígrafo</p>
--	---	--	-----------------------------	--	--	---

		<p>derecha lo que ella le responde.</p> <p>4. En plenaria se comparte la experiencia del ejercicio anterior</p>			<p>3. Una vez realizada la escucha de los mensajes de su baja autoestima se les pide mirar la hoja con los mensajes y dar argumentos en su contra. Puede escribir en la parte izquierda de la hoja lo que le comunica la baja autoestima y en la parte derecha lo que ella le responde.</p> <p>4. En plenaria se comparte la experiencia del ejercicio anterior</p>	
Despidiendo a la baja autoestima	Ejercitar el saber que la baja autoestima también puede irse de nuestra vida y motivar el continuo trabajo de fortalecerla	<p>1. La tallerista solicita a las participantes que escriban una carta de despedida a su baja autoestima, tras agradecer los servicios prestados (se recurre a los mensajes que la muñeca le dio en el ejercicio anterior), se les pide que detallen las razones por las que quiere prescindir de ella. (se puede leer el ejemplo del Anexo 9). Como una variante se puede optar por</p>	<p>Hojas</p> <p>Bolígrafos</p>	20 minutos	Ninguna	<p>Computadora</p> <p>Red Wifi</p> <p>Plataforma Zoom de pago</p> <p>Plataforma WhatsApp</p> <p>Libreta</p> <p>Bolígrafo</p>

		<p>plantear la carta, no como de despedida, sino como una “Carta de despido”.</p> <p>2. En plenaria las participantes leen sus cartas y comentamos acerca de las sensaciones y pensamientos generados a partir del ejercicio</p>				
La Flor de mis fortalezas	Que las participantes reconozcan y den la bienvenida a sus fortalezas y habilidades.	<p>La tallerista proporciona a las participantes un rotafolio indicándoles que lo corten en 8 pedazos iguales, posteriormente en cada pedazo escribirán 1 fortaleza, habilidad, conocimiento o característica positiva de ellas mismas, con los trozos de papel formarán una flor al unirlos por el centro pegando los pétalos con masking tape y con cartulina formarán el tallo, donde colocará su nombre.</p> <p>En plenaria cada participante expondrá sus flores, cuando todas han finalizado su exposición la tallerista toma todas las flores y formará un ramo el cual representará la suma de fortalezas de todas, así como la representación de la red que han ido tejiendo a lo largo de las sesiones. El ramo se guardará para retomarlo en la última sesión.</p>	<p>Rotafolios</p> <p>Marcadores</p> <p>Cartulinas</p> <p>Masking tape</p>	20 minutos	<p>La tallerista pide a las participantes que tomen 4 hojas de su libreta, las corten por la mitad para obtener 8 pedazos iguales, posteriormente en cada pedazo escribirán 1 fortaleza, habilidad, conocimiento o característica positiva de ellas mismas, con los trozos de papel formarán una flor al unirlos por el centro con pegamento, grapas o lo que tengan disponible; con otra hoja formarán el tallo, donde colocará su nombre.</p> <p>En plenaria cada participante expondrá sus flores, cuando todas han finalizado su exposición la tallerista menciona que con las flores de todas se forma un ramo el cual representará la suma de</p>	<p>Red Wifi</p> <p>Computadora</p> <p>Plataforma Zoom de pago</p> <p>Plataforma WhatsApp</p> <p>Hojas</p> <p>Bolígrafo</p> <p>Pegamento, grapas o Masking tape</p>

					fortalezas de todas, así como la representación de la red que han ido tejiendo a lo largo de las sesiones. La tallerista deberá anotar el contenido de cada flor y elaborar fuera del taller el ramo de flores del grupo (realizar un dibujo virtual) el cual se retomará en la última sesión.	
Cajita de los tesoros	Conocer y reconocer las cualidades que cada una de las participantes posee, así como aquellas que las otras pueden percibir y que pueden reforzar su autoestima.	Cada participante escribirá algo positivo de sí misma en un papel que será doblado, le colocará su nombre y lo introducirá en la caja. Posteriormente, mediante sorteo a cada integrante le tocará el nombre de alguna otra participante y procederá a escribir en ese papel algo positivo de la participante que le tocó y lo introducirá en la caja.	Cajita de los tesoros Papeles Bolígrafos	5 minutos	Cada participante escribirá algo positivo de sí misma en un mensaje privado que le enviará a la tallerista en el chat de la plataforma, la tallerista anotará el mensaje y lo introducirá en la caja. Posteriormente, mediante sorteo a cada integrante le tocará el nombre de alguna otra participante y procederá a escribir otro mensaje privado algo positivo de la participante que le tocó y lo enviará a la tallerista por medio del chat de la plataforma para que ella a su vez lo anote y lo introduzca en la caja.	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Cajita de los tesoros
				Total: 120 minutos		
SESION 5: AUTONOMÍA PERSONAL						
Temática	Objetivo	Actividades	Material didáctico.	Tiempo	Ajuste virtual	Material virtual

Bienvenida	Dar la bienvenida a las participantes a la sesión del día	La tallerista da la bienvenida a las participantes a la sesión del día recordándoles que su participación es importante, así como la confidencialidad dentro del grupo.	Ninguno	5 minutos	Ninguno	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp
Toma de decisiones	Hacer conciencia acerca del proceso de toma de decisiones y los factores involucrados en el mismo	<ol style="list-style-type: none"> 1. La tallerista reparte a las participantes las preguntas del Anexo 10, pidiendo que las respondan de manera individual 2. En plenaria las participantes comparten sus respuestas 3. En conjunto, a partir de las respuestas generadas de manera individual, compartimos aquellos aspectos que observamos en común en las respuestas. 	Hojas con preguntas Anexo 10 Bolígrafos	20 minutos	Ninguno	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Preguntas del Anexo 10 Libretas Bolígrafos
Re-conociendo mi toma de decisiones	Reconocer las excepciones para toma de decisiones certeras	<ol style="list-style-type: none"> 1. La tallerista pide a las participantes que recuerden de manera detallada algún evento o experiencia reciente o lejana en la que se sienta orgullosa de haber resuelto describiendo ¿cómo logró tener éxito o 	Hojas con preguntas Anexo 11 Bolígrafos Hojas	45 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. La tallerista pide a las participantes que recuerden de manera detallada algún evento o experiencia reciente o lejana en la que se sienta orgullosa de haber resuelto 	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp

		<p>sobreponerse al tomar decisiones adecuadas. Se reparte una hoja que contiene las indicaciones para contestar de manera individual (Anexo 11)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se dividen por parejas y cada una lee su historia a la otra participante (“testigo externa”) quienes anotarán sus reflexiones o ideas acerca de la historia escuchada, cuando termine de narrar su historia se invierten los roles 3. En plenaria se comparten las reflexiones de las “testigos externas” y se comenta la experiencia vivida por las participantes. La tallerista guía las reflexiones finales con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿qué diferencia hizo el escuchar las reflexiones de la “testigo externa” con respecto a la visión de ustedes mismas? 			<p>describiendo ¿cómo logró tener éxito o sobreponerse al tomar decisiones adecuadas. Se proyectan en pantalla las preguntas (Anexo 11) y se pide anoten sus preguntas y respuestas en sus libretas</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Se solicita que quien desee compartir su historia lo haga mientras las demás participantes (“testigos externas”) anotarán sus reflexiones o ideas acerca de la historia escuchada. 3. En plenaria se comparten las reflexiones de las “testigos externas” y se comenta la experiencia vivida por las participantes. La tallerista guía las 	<p>Preguntas del Anexo 11</p> <p>Libretas</p> <p>Bolígrafos</p>
--	--	--	--	--	--	---

		- ¿Alguna reflexión en particular les llamó la atención?			reflexiones finales con las siguientes preguntas: - ¿qué diferencia hizo el escuchar las reflexiones de la “testigo externa” con respecto a la visión de ustedes mismas? ¿Alguna reflexión en particular les llamó la atención?	
El collage de los sueños	Que las participantes contacten con aquellos sueños, metas y aspiraciones propias y hagan una proyección a futuro de ellas mismas	<ol style="list-style-type: none"> 1. La tallerista proporciona un rotafolio a cada participante en donde cada una deberá elaborar un collage que recoja sus sueños, metas y aspiraciones. En este collage pueden dibujar, pintar o escribir aquello que refleje una proyección a futuro de ellas mismas. 2. En plenaria cada participante presenta su collage compartiendo su experiencia al realizarlo. 3. Se reflexiona acerca de sus habilidades y capacidades para tomar decisiones y realizar 	<p>Rotafolios</p> <p>Marcadores</p> <p>Marcadores de colores</p>	50 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. La tallerista solicita a cada participante que tomen algunas hojas de su libreta y elaboren un collage que recoja sus sueños, metas y aspiraciones. En este collage pueden dibujar, pintar o escribir e incluso pegar fotografías o imágenes que tengan disponibles y que reflejen una proyección a futuro de ellas mismas. 	<p>Computadora</p> <p>Red Wifi</p> <p>Plataforma Zoom de pago</p> <p>Plataforma WhatsApp</p> <p>Hojas Colores</p> <p>Recortes</p> <p>Fotografías o material que ellas deseen incorporar</p>

		sus proyectos y metas personales.			2. En plenaria cada participante presenta su collage compartiendo su experiencia al realizarlo.	
Cajita de los tesoros	Conocer y reconocer las cualidades que cada una de las participantes posee, así como aquellas que las otras pueden percibir y que pueden reforzar su autoestima.	Cada participante escribirá algo positivo de sí misma en un papel que será doblado, le colocará su nombre y lo introducirá en la caja. Posteriormente, mediante sorteo a cada integrante le tocará el nombre de alguna otra participante y procederá a escribir en ese papel algo positivo de la participante que le tocó y lo introducirá en la caja.	Cajita de los tesoros Papeles Bolígrafos	5 minutos	Cada participante escribirá algo positivo de sí misma en un mensaje privado que le enviará a la tallerista en el chat de la plataforma, la tallerista anotará el mensaje y lo introducirá en la caja. Posteriormente, mediante sorteo a cada integrante le tocará el nombre de alguna otra participante y procederá a escribir otro mensaje privado algo positivo de la participante que le tocó y lo enviará a la tallerista por medio del chat de la plataforma para que ella a su vez lo anote y lo introduzca en la caja.	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Cajita de los tesoros
				Total: 120 minutos		
SESION 6. AUTOCUIDADO						
Temática	Objetivo	Actividades	Material didáctico.	Tiempo	Ajuste virtual	Material virtual
Bienvenida	Dar la bienvenida a las participantes a la sesión del día	La tallerista da la bienvenida a las participantes a la sesión del día recordándoles que su participación es importante, así	Ninguno	5 minutos	Ninguno	Computadora Red Wifi

		como la confidencialidad dentro del grupo.				Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp
La carta de mi yo del presente a mi yo del pasado	Que las participantes puedan, desde el presente, volver atrás y prestar ayuda a su yo que vivió algún momento de abuso con la intención de reconfortarlas y reelaborar el trauma.	<ol style="list-style-type: none"> 1. La tallerista les pide a las participantes que escriban una carta apoyando y reconfortando a la mujer (ella misma) que sufrió el abuso. La carta debe incluir aquellos mensajes que la persona cree que le hubiesen sido útiles en el momento del abuso. 2. En plenaria comparten lo escrito en sus cartas y comparten la experiencia de poder cuidarse y reconfortarse a sí mismas. 	Hojas Bolígrafos	30 minutos	Ninguno	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Libretas Bolígrafos
Corazones de curación	Contactar con ellas para ubicar y trabajar el autocuidado recuperando el contacto positivo con el propio cuerpo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. La tallerista pide a las participantes que por parejas tomen cada una dos rotafolios y los unan a fin de hacer uno solo más grande. Posteriormente colocan el rotafolio en el piso y ellas se recuestan sobre el rotafolio, con ayuda de su compañera dibujan el contorno de su cuerpo. 	Rotafolios Marcadores de colores Masking tape	45 minutos	<ol style="list-style-type: none"> 1. La tallerista pide a las participantes que, en una hoja dibujen la silueta de una mujer que las representaría a ellas. 2. Se solicita que dentro de la silueta marquen con un color aquellas partes que asocia con 	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Libretas Bolígrafos

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Una vez que tiene la silueta se deshacen las parejas y se solicita que de manera individual marquen con un color aquellas partes que asocia con sentimientos positivos y, con otro, las que asocia con sentimientos negativos. 3. Toman otros dos rotafolios y repiten el paso 1. 4. Se les invita a dibujar con un color que asocie a la curación pequeños corazones en las áreas asociadas al dolor o a sentimientos negativos. 5. En plenaria se comparte la experiencia y en conjunto identificamos diferentes maneras de cuidar, mimar, curar, sanar esas partes de sus cuerpos. 			<ol style="list-style-type: none"> sentimientos positivos y, con otro, las que asocia con sentimientos negativos. 3. Toman otra hoja de su libreta y repiten el paso 1. 4. Se les invita a dibujar con un color que asocie a la curación pequeños corazones en las áreas asociadas al dolor o a sentimientos negativos. 5. En plenaria se comparte la experiencia y en conjunto identificamos diferentes maneras de cuidar, mimar, curar, sanar esas partes de sus cuerpos. 	Colores
Mis básicos	Reconocer acciones básicas para procurar su salud y bienestar.	Haciendo uso de la imagen de una niña pequeña (Anexo 12) la tallerista coloca la imagen en el rotafolio y pregunta a las participantes cuales son las acciones que como cuidadoras de esa niña tendrían que realizar.	Rotafolio Marcador Imagen de niña	15 minutos	Haciendo uso de la imagen de una niña pequeña (Anexo 10) la tallerista proyecta en la pantalla la imagen y pregunta a las participantes cuales son las acciones que como	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago

		En el rotafolio, debajo de la imagen, va anotando las respuestas de las participantes, al finalizar la lluvia de ideas se expone la importancia de brindar es misma atención y cuidados básicos a ellas mismas como si cuidaran a una niña interior.			cuidadoras de esa niña tendrían que realizar. En un documento Word va anotando las respuestas de las participantes, al finalizar la lluvia de ideas comparte pantalla con el contenido del Word y se expone la importancia de brindar esa misma atención y cuidados básicos a ellas mismas como si cuidaran a una niña interior.	Plataforma WhatsApp Imagen de niña Anexo 12 Documento word
Técnica de relajación	Brindar un recurso de auto aplicación para su uso en momentos de crisis.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se solicita a las participantes que se coloquen en su silla de manera cómoda y que cierren sus ojos. 2. Se indica que coloquen ambas manos en su abdomen, justo por debajo de sus costillas. 3. Inhalen por la nariz sintiendo su abdomen expandirse. 4. Exhalen por la boca con los labios como dando un beso, sintiendo tu abdomen volver a la normalidad. 5. Continuamos inhalando sintiendo nuestro abdomen expandirse y exhalando sintiendo nuestro abdomen volver a la normalidad. 	Ninguno	5 minutos	Ninguno	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp

		<ol style="list-style-type: none"> 6. La tallerista repite la indicación 5 veces. 7. Al finalizar las repeticiones indica a las participantes que lentamente abran los ojos. 				
Técnica de relajación muscular	Brindar un recurso de auto aplicación para su uso en momentos de crisis.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se solicita a las participantes que se coloquen en su silla de manera cómoda y que mantengan sus ojos abiertos respirando con normalidad. 2. Ahora cierren fuertemente los ojos, estiren sus brazos con los puños cerrados como si quisieran alcanzar algo que está lejos de ustedes, ahora estiren sus piernas como si quisieran tocar algo alejado de ustedes, inhalen por la nariz, ahora aprieten sus glúteos, ahora los músculos de su cara, apriétenlos con fuerza. 3. Contaré del 5 al 0, cuando termine de contar exhale por lentamente por la boca y vayan aflojando sus músculos poco a poco. 4. Inhalen por la nariz y relajen todo su cuerpo. 	www.youtube.com/watch?v=Gq3PuDz6tBs&list=PLx4jpTr-LS2JppYvIU9NnaiCRU1alZ5p&ab_channel=INPRFM https://www.youtube.com/watch?v=IjIw0ZUvUcA&list=PLx4jpTr-LS2JppYvIU9NnaiCRU1alZ5p&index=2&ab_channel=INPRFM	10 minutos	Ninguna	<p>Computadora</p> <p>Red Wifi</p> <p>Plataforma Zoom de pago</p> <p>Plataforma WhatsApp</p> <p>Ligas de las técnicas</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 5. Repetiremos el ejercicio ahora apretando con una fuerza de 75% 6. Repetiremos el ejercicio ahora apretando con una fuerza de 50%. 7. Repetiremos el ejercicio ahora apretando con una fuerza de 25%. 8. Al finalizar la ronda de cuatro se comparte a las participantes las ligas de internet con las instrucciones de las técnicas para que las recuerden y apliquen en el momento que lo requieran. 				
Cajita de los tesoros	Conocer y reconocer las cualidades que cada una de las participantes posee, así como aquellas que las otras pueden percibir y que pueden reforzar su autoestima.	Cada participante escribirá algo positivo de sí misma en un papel que será doblado, le colocará su nombre y lo introducirá en la caja. Posteriormente, mediante sorteo a cada integrante le tocará el nombre de alguna otra participante y procederá a escribir en ese papel algo positivo de la participante que le tocó y lo introducirá en la caja.	Cajita de los tesoros Papeles Bolígrafos	5 minutos	Cada participante escribirá algo positivo de sí misma en un mensaje privado que le enviará a la tallerista en el chat de la plataforma, la tallerista anotará el mensaje y lo introducirá en la caja. Posteriormente, mediante sorteo a cada integrante le tocará el nombre de alguna otra participante y procederá a escribir otro mensaje privado algo positivo de la participante	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Cajita de los tesoros

					que le tocó y lo enviará a la tallerista por medio del chat de la plataforma para que ella a su vez lo anote y lo introduzca en la caja.	
				Total: 120 minutos		
SESION 7. KIT DE EMERGENCIA Y CIERRE						
Temática	Objetivo	Actividades	Material didáctico.	Tiempo	Ajuste virtual	Material virtual
Bienvenida	Dar la bienvenida a las participantes a la sesión del día	La tallerista da la bienvenida a las participantes a la sesión del día recordándoles que su participación es importante, así como la confidencialidad dentro del grupo.	Ninguno	5 minutos	Ninguno	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp
Preguntas de cierre	Recapitular los conocimientos adquiridos y la importancia de las redes de apoyo y cuidado.	En plenaria la tallerista solicita a cada participante responda a cada una de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendí de mí? ¿Qué aprendí de mis compañeras? ¿Qué avances conseguí tener?	Ninguno	20 minutos	No existe ninguna variación	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp
Construyendo mi Kit de emergencia	Identificar los elementos necesarios para un cuidado optimo en situaciones de crisis.	La tallerista explica en qué consiste un kit de emergencia contra la violencia de género y en plenaria junto con las participantes se elabora un kit grupal	Computadora Proyector Presentación Power point	30 minutos	La tallerista explica en qué consiste un kit de emergencia contra la violencia de género y en plenaria junto con las participantes se elabora un kit grupal.	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago

			Rotafolio Marcador		La tallerista anotará en un documento Word proyectado en la pantalla de la sesión los elementos que vayan surgiendo en la plenaria.	Plataforma WhatsApp Documento Word
Video S.O.S	Conocer una forma de solicitar ayuda de manera segura.	La tallerista presenta el video En plenaria reflexionamos sobre el video y algunas otras soluciones que las participantes consideren pueden ayudarlas en caso de emergencia.	Computadora Proyector Video https://www.youtube.com/watch?v=bAbIVgQDH44&ab_channel=AlexanderVasquez https://www.youtube.com/watch?v=TPJKgWrbXo&ab_channel=nu3social	10 minutos	No hay ninguna variación	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Video
Mi Red de seguridad	Generación de códigos de la red para S.O.S	Mediante lluvia de ideas las participantes van explorando aquellos códigos que podrían utilizar como red en caso de emergencia (tomando como ejemplo el video previamente visto). La tallerista anota los códigos en el rotafolio y pide a cada participante que los anote en una hoja para llevarlos consigo, remarcando la importancia de aprender de memoria algunos de	Rotafolio Marcador Hojas Bolígrafos	20 minutos	Mediante lluvia de ideas las participantes van explorando aquellos códigos que podrían utilizar como red en caso de emergencia (tomando como ejemplo el video previamente visto). La tallerista anota los códigos en un documento Word compartido en pantalla y pide a cada participante que los anote	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Documento Word

		ellos para ser ocupados en caso de emergencia.			en una hoja para tenerlos consigo, remarcando la importancia de aprender de memoria algunos de ellos para ser ocupados en caso de emergencia.	Libreta y bolígrafo de las participantes
Directorio de instituciones. Infografías	Proporcionar información acerca de las instituciones que brindan apoyo a mujeres en situación de violencia y recapitulación de lo trabajado a lo largo del taller	La tallerista proyecta un directorio de instituciones y reparte los folletos a las participantes. Se usará la estrategia 1 (infografías) para recapitular todo lo trabajado en el taller, estas se compartirán a las participantes como recursos que pueden compartir a otras mujeres.	Computadora Proyector Folletos de información Infografías	10 minutos	La tallerista proyecta un directorio de instituciones. Si lo desean, las participantes pueden sacar captura de pantalla o fotografía, de ser necesario puede ser enviado el directorio por mensaje de WhatsApp a aquellas que lo soliciten	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Documento con el directorio
Cajita de los tesoros y cierre	Conocer y reconocer las cualidades que cada una de las participantes posee, así como aquellas que las otras pueden percibir y que pueden reforzar su autoestima. Hacer el cierre del taller.	Se abre la cajita de tesoros y cada participante toma los papeles que tienen su nombre, en plenaria cada una lee los papeles de las cualidades que ella y sus compañeras han escrito. También se retoma el ramo de flores realizado en la sesión 4, la tallerista lee lo que pertenece a cada flor. En plenaria la tallerista pide a cada participante que responda a la pregunta ¿Cómo me voy?	Cajita de los tesoros Ramo de flores	15 minutos	Se abre la cajita de tesoros; la tallerista irá sacando los papeles que contienen las cualidades de cada una de las participantes, en plenaria leerá cada uno de ellos. También se retoma el ramo de flores realizado en la sesión 4, la tallerista lee lo que pertenece a cada flor. En plenaria la tallerista pide a cada participante que responda a la pregunta ¿Cómo me voy?	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Cajita de los tesoros Ramo de flores virtual

					Se agradece su participación y se da el cierre del taller.	
Evaluación del taller	Conocer la evaluación que las participantes otorgan al taller para generar áreas de oportunidad con el objetivo de mejorar la propuesta de intervención.	La tallerista proporciona el formato de evaluación del taller (Anexo 13) solicitando sea respondido de manera anónima. Se agradece su participación y se da el cierre del taller.	Formatos de evaluación Bolígrafos	10 minutos	La tallerista envía por Whatsapp el formulario Google con la evaluación del taller (Anexo 13) y solicita sean respondidas de manera anónima. Se agradece su participación y se da el cierre del taller.	Computadora Red Wifi Plataforma Zoom de pago Plataforma WhatsApp Formulario Google de evaluación
				Total: 120 minutos		

VIII. CONCLUSIONES.

A partir de los resultados arrojados por el diagnóstico y el diseño de la propuesta de intervención expuesta, se puede concluir que la violencia en el ámbito de la pareja es un problema que requiere una atención inmediata, los altos índices de prevalencia en el país y especialmente en el Estado de México dan cuenta de ello.

La violencia estructural y cultural juega un papel sumamente importante en las mujeres que participaron en este proyecto, la violencia ejercida por las parejas se sustenta por esos mandatos culturales que limitan a las mujeres en su ejercicio pleno de derechos, en especial de vivir una vida libre de violencia; esto aunado a que las mujeres de la comunidad aún tienen muy invisibilizadas las formas de violencia que no son evidentes, si bien existen indicios que las llevan a contemplar la violencia como acciones que no se limitan únicamente a la violencia física aún existe una gran brecha en la identificación de las mismas.

En lo que correspondo al abordaje de dicha problemática, los recursos institucionales de que disponen las mujeres de la comunidad son escasos, el diagnóstico permitió conocer que la oferta de servicios para atender esta problemática es mínima y muy acotada a días y horarios particulares que dejan en riesgo y en permanente vulnerabilidad a las mujeres y sus hijas e hijos.

Aunado a la falta de instituciones gubernamentales, que como parte de sus deberes tienen el proporcionar atención y prevención de la violencia, la perspectiva de género no parece estar presente, un ejemplo es que los horarios y espacios para atenderla no están disponibles de manera asequible.

De relevante importancia resulta también la adecuada intervención de los funcionarios públicos que atienden casos de violencia, la capacitación en perspectiva de género resulta fundamental; aunque el presente proyecto no abordó dichos elementos, si podemos dar cuenta que contar con una adecuada perspectiva de género, además de ser fundamental, resulta sumamente complejo y que, aunque el personal cuente con algunos cursos o talleres esto no necesariamente evidencia una perspectiva de género fuertemente cimentada.

Para contrarrestar el hueco existente por parte de las acciones gubernamentales, las asociaciones civiles que brindan atención a estas mujeres son fundamentales, sin embargo, el financiamiento de éstas juega un papel preponderante para el ejercicio de una adecuada

atención, así, las asociaciones pueden llegar a carecer de elementos muy similares a las instituciones gubernamentales al tener horarios fijos y acotados de atención y personal que aún no asienta la perspectiva de género de manera profunda.

Sin embargo, es importante no menospreciar el trabajo que estas asociaciones realizan, gran parte de la atención brindada hacia esta problemática es otorgada por estos espacios, los cuales necesitan contar con mejor financiamiento para brindar una atención más amplia, así como una mejor y variada capacitación para las y los profesionales que colaboran en las mismas.

Las estrategias planteadas en el presente proyecto apuntan a ser recursos puntuales y especializados para las necesidades de esta población, sin embargo, también tienen el carácter de ser flexibles, es decir, modificarse o adecuarse a los requerimientos de las participantes y de los contextos cambiantes, tal es el caso de la pandemia por la COVID-19 por la que actualmente atravesamos y que ha implicado repensar las estrategias para llevarlas a cabo a pesar de las condiciones de contingencia.

Es importante señalar que para que el taller planteado sea exitoso requiere que las facilitadoras sean especialistas tanto en las temáticas planteadas como en el enfoque de aproximación sugerido y especialmente, que la perspectiva de género sea lo que dirige sus acciones, así se apunta a evitar la revictimización y a replicar discursos sustentados en una estructura patriarcal.

Las estrategias aquí planteadas apuntan a coadyuvar en el empoderamiento psicológico de las mujeres y que, a través de esto, se abran canales para un empoderamiento en otras áreas de su vida también relevantes para poner fin a las relaciones de violencia, entre ellas, su empoderamiento económico y social.

La presente propuesta de intervención requiere ser piloteada y analizada para abarcar las áreas de oportunidad que de ella emanen, el perfeccionamiento de las estrategias planteadas es una necesidad, si bien ambas estrategias cuentan con un carácter de flexibilidad es importante someterlas a prueba para mejorarlas.

Finalmente, como parte de los elementos necesarios con los que el Estado debe contar, este tipo de estrategias no solo son una necesidad sino una obligación que se debe asumir; el carácter especializado que estas estrategias contienen las hace indispensables en escenarios

donde la perspectiva de género no es la base que sustenta el abordaje hacia la violencia de género.

La complejidad que engloba el fenómeno de la violencia de género debe ser abordado desde diferentes aristas, con una visión multidisciplinaria y especializada, de lo contrario se corre un alto riesgo de perpetuar las estructuras que la sustentan.

IX. REFERENCIAS.

Álvarez González, Rosa María y Alicia Elena Pérez Duarte (2014), “Aplicación práctica de los modelos de prevención, atención y sanción de la violencia de género contra las mujeres. Protocolos de actuación”, México: Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Jurídicas. Disponible en <https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/8/3936/17.pdf>

Arce-Rodríguez, Mercedes B. (2006). Género y violencia. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 3(1), 77-90. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722006000100005&lng=es&tlng=es.

Banda Castro, Ana Lilia y Miguel Arturo Morales Zamorano (2015), “Empoderamiento psicológico: un modelo sistémico con componentes individuales y comunitarios” en *Revista de Psicología*, Vol. 33 (1), México: Universidad de Sonora. Disponible en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472015000100001&script=sci_arttext&tlng=en

Banda et al., (2015), “Hablando de empoderamiento: estudio de una muestra de género masculino en el noroeste de México”, en *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la U.A.C.J.S.* Vol. 6(1), México: Universidad de Sonora. Disponible en <https://revpsicc.files.wordpress.com/2015/11/rpcc-uacjs-vol-6-nc3bam-1-art-5.pdf>

Bustelo, Monserrat (2015), “Empoderamiento Económico y Violencia contra la Mujer” Mesa redonda Comisión Interamericana de Mujeres/Organización de estados americanos. Disponible en <https://www.oas.org/es/cim/docs/PresentacionBID.pdf>

Casique, Irene (2007), “El complejo vínculo entre empoderamiento de la mujer y violencia de género” en Roberto Castro e Irene Casique (editores) *Estudios sobre cultura, género y violencia contra las mujeres*, Cuernavaca: UNAM, Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias

Casique, Irene. (2010). Factores de empoderamiento y protección de las mujeres contra la violencia. *Revista mexicana de sociología*, 72(1), 37-71. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032010000100002&lng=es&tlng=es.

Castro, Roberto (2012), “Problemas conceptuales en el estudio de la violencia de género. Controversias y debates a tomar en cuenta”, en Norma Baca Tavira y Graciela Vélez Bautista (comps.), *Violencia, género y la persistencia de la desigualdad en el Estado de México*, Buenos Aires: Mnemosyne.

Castro, Roberto (2016), “Violencia de género”, en Hortensia Moreno y Eva Alcántara (Coord.), *Conceptos clave en los estudios de género Volumen I*, México: Universidad Nacional Autónoma de México, Programa Universitario de Estudios de Género.

Castro, Roberto e Irene Casique (2007), *Estudios sobre cultura, género y violencia contra las mujeres*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Contreras Ponce, Rosalba y Beatriz López Peña (2011), “Las semillas por la equidad de género. El empoderamiento de las mujeres en Cunduacán, Tabasco, México (2004.2009)” en *Memoria del 7º Encuentro Nacional sobre Empoderamiento Femenino*, Hidalgo: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades.

Cornejo et al. (1999), “Reseña de Poder y empoderamiento de las mujeres”, en Magdalena de León (compiladora), *Región y Sociedad*, vol. XI, núm. 18, Hermosillo: El Colegio de Sonora.

datamexico.org (2021), *San Martín de las Pirámides, Municipio del Estado de México*. Disponible en: <https://datamexico.org/es/profile/geo/san-martin-de-las-piramides>

Espinar Ruiz, Eva (2003), “Violencia de género y procesos de empobrecimiento. Estudio de la violencia contra las mujeres por parte de su pareja o ex-pareja sentimental”, Tesis de doctorado, Universidad de Alicante. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales.

Espinar Ruiz, Eva y Miguel Ángel Mateo (2007), “Violencia de género: reflexiones conceptuales, derivaciones prácticas”, en *Papers Revista de Sociología*, vol.86, España: Universidad de Alicante. Disponible en <http://papers.uab.cat/article/view/v86-espinar-mateo/pdf-es>

Estrada et al., (2012), “La red de apoyo en mujeres víctimas de violencia contra la pareja en el estado de Jalisco (México)”, en *Universitas Psychologica*, vol. 11, núm. 2, Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Disponible en [La red de apoyo en mujeres víctimas de violencia contra la pareja en el estado de Jalisco \(México\) \(redalyc.org\)](http://redalyc.org)

Ferrer-Pérez Victoria y Esperanza Bosch-Fiol (2013), “Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa” en *Revista de Curriculum y Formación del Profesorado*, vol. 17, Número 1, Granada: Universidad de Granada. Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56726350008>

Galindo, J. (1998), *Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*, México, Addison Wesley Longman.

Heise Lori, Jacqueline Pitanguy y Adrienne Germain (1994), “Violence Against Women The Hidden Health Burden” Washington, D.C: The World Bank. Disponible en <http://documents.worldbank.org/curated/en/489381468740165817/pdf/multi0page.pdf>

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. INEGI (2020) “Censo de Población y Vivienda 2020” Disponible en <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2016). “Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2016 (ENDIREH-2016)”: INEGI. Disponible en <https://www.inegi.org.mx/programas/endireh/2016/#Documentacion>

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2013) “Panorama de violencia contra las mujeres en México. ENDIREH 2011” Disponible en http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/estudios/sociodemografico/mujeresrural/2011/702825048327.pdf

Jaramillo-Bolivar, Cruz Deicy y Gladys Eugenia Canaval-Erazo (2020), “Violencia de género: Un análisis evolutivo del concepto”, en *Universidad y Salud*, 22(2), Universidad de Narino. Disponible en <https://doi.org/10.22267/rus.202202>.

Lagarde, Marcela (2004) Vías para el empoderamiento de las mujeres. Proyecto EQUAL I.O. METAL, Valencia. Disponible en: http://www.femeval.es/proyectos/ProyectosAnteriores/Sinnovaciontecnologia/Documents/ACCION3_cuaderno1.pdf

Ley de Acceso de las mujeres a una vida libre de violencia del Estado de México (2008) [En línea] Disponible en: <http://legislacion.edomex.gob.mx/sites/legislacion.edomex.gob.mx/files/files/pdf/ley/vig/leyvig139.pdf>

Magallón Carmen (2005), “Epistemología y violencia. Aproximación a una visión integral sobre la violencia hacia las mujeres”, en *Feminismo/s* Número 6. Disponible en: <https://feminismos.ua.es/article/view/2005-n6-epistemologia-y-violencia-aproximacion-a-una-vision-integral-sobre-la-violencia-hacia-las-mujeres>.

Minervini, Mariana Andrea (2005), "La infografía como recurso didáctico." *Revista Latina de Comunicación Social*, Vol. 8, núm.59. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81985906>

Muñoz, José M y Echeburúa, Enrique (2016), “Diferentes modalidades de violencia en la relación de pareja: implicaciones para la evaluación psicológica forense en el contexto legal español”, en *Anuario de Psicología Jurídica* vol. 26. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1133074015000355>

Segato, Rita Laura (2003), “Las estructuras elementales de la violencia”, Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes.

Organización de las Naciones Unidas (ONU) (1993), Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Nueva York, Naciones Unidas, Disponible en: <https://www.servindi.org/pdf/DecEliminacionViolenciaMujer.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002), “Informe mundial sobre la violencia y la salud”, Organización Mundial de la Salud: Genova. Disponible en: [VipAbstractSp \(who.int\)](#)

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2021), “Violencia contra la mujer. Notas descriptivas” Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2013). “Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Violencia infligida por la pareja”, Organización Mundial de la Salud: Washington, DC. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/98816/WHO_RHR_12.36_spa.pdf?sequence=1

Plan de desarrollo 2019-2021 del municipio de San Martín de las Pirámides 2019-2021 Disponible en: <https://www.sanmartindelaspiramides.gob.mx/tr/gacetas/PLAN%20DE%20DESARROLLO%20MUNICIPAL-04.2019.pdf>

Pueyo, Antonio Andrés (2009), “La predicción de la violencia contra la pareja” en Enrique Echeburúa, et al. *Predicción del riesgo de homicidio y de violencia grave en la relación de pareja. Instrumentos de evaluación del riesgo y medidas de protección*, España: Generalitat Valenciana. Disponible en: https://www.academia.edu/530397/La_predicci%C3%B3n_de_la_violencia_contra_la_pareja

Ramos-Vidal, Ignacio e Isidro Maya-Jariego “Sentido de comunidad, empoderamiento psicológico y participación ciudadana en trabajadores de organizaciones culturales” en *Psychosocial Intervention*, Volumen 23, 3, España: Departamento de Psicología Social, Universidad de Sevilla. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1132055914000180>

Resende, Sérgio, (2008) “Promoción de la Salud, empowerment y educación: una reflexión crítica como contribución a la reforma sanitaria” en *Salud Colectiva*, 4 (3), Buenos Aires: Universidad Nacional de Lanús. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/scol/2008.v4n3/335-347/es/>

sanmartindelaspiramides.gob.mx (2021), *Dirección de atención a la mujer y la igualdad de género*. Disponible en: <https://sanmartindelaspiramides.gob.mx/ae/direccion.php?id=16>

Sánchez, Alfonso (2002), “Dispositivos de empoderamiento para el desarrollo psicosocial” en *Universitas Psychologica*, vol. 1, núm. 2, Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64701206.pdf>

Secretaría de Seguridad Pública (2012) “Prevención de la Violencia de Género en Diversos Contextos. Manual”, México: Secretaría de Seguridad Pública, Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana. Disponible en:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/48440/Manual_Violencia_de_G_nero_en_Diversos_Contextos2.pdf

SEGOB, CONAVIM, UNAM (2016) “El costo de la Violencia contra las Mujeres en México” Disponible en:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/184345/El_costo_de_la_violencia_contra_las_mujeres_en_Mexico_-_oct_2016.pdf

Vargas Rojo, Lidia (2011), “La inserción de las mujeres en el comercio local. La ciudad de Tulancingo Hidalgo” en *Memoria del 7° Encuentro Nacional sobre Empoderamiento Femenino*, Hidalgo: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades.

Vela, Fortino (2013), “Un acto metodológico básico de la investigación social: la entrevista cualitativa” en María Luisa Tarrés (comp.) *Observar, escuchar y comprender: sobre la tradición cualitativa en la investigación social*, Ciudad de México: Flacso.

X. ANEXOS.

ANEXO 1.

- Ficha de identificación.

DATOS GENERALES

Nombre	Edad	Ocupación	Escolaridad	Estado civil	Número de hijos/as y edad de los hijos/as	Con quién vive	Años de casada/divorciada	Edad de unión, casamiento o inicio de la relación

- Tópicos para la entrevista.

Violencia de género	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Usted o alguna mujer de su familia ha vivido experiencias de malos tratos por algún familiar o persona cercana? - ¿Cómo se da cuenta de ello?
Violencia de pareja.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son los motivos de enojo en su relación de pareja? - Cuando su pareja se enoja ¿De qué manera se comporta con usted, me podría poner ejemplos? - ¿Cómo nombraría a esos comportamientos?
Efectos psicoemocionales de la violencia de género	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Considera que haber vivido este tipo de situaciones en su relación de pareja ha tenido consecuencias en su vida?

	- ¿Cuáles?
Empoderamiento económico o laboral	- ¿Cuenta con recursos económicos propios?
Empoderamiento social o comunitario	- ¿Cuenta con apoyo de familiares o personas cercanas?
Empoderamiento psicológico	- ¿Cuáles son las cualidades, capacidades o habilidades con las que cuenta para salir de esta situación en su relación de pareja? - ¿Qué acciones ha realizado para salir de esta situación en su relación de pareja?
Preguntas para conocer el tipo de apoyo requerido	- ¿Ha contado con algún tipo de apoyo o acompañamiento para resolver esta situación? - ¿Qué apoyo considera que las mujeres que viven una situación parecida a la suya podrían necesitar?

ANEXO 2



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mi nombre es Alondra Belem Medina Luna y soy estudiante de la Especialidad en Género y Políticas Públicas de la Universidad Autónoma del Estado de México, actualmente estoy realizando una investigación sobre la resolución de conflictos en las relaciones de pareja; para esta investigación estoy invitando a participar a mujeres que asisten a la Asociación Tejiendo un Sueño que tengan una relación de pareja actualmente o la hayan tenido recientemente.

La investigación consiste en una entrevista con duración de 1 hora aproximadamente dónde se preguntarán algunas cuestiones sobre su relación de pareja.

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Tanto si elige participar o no, continuarán todos los servicios que reciba en esta asociación y nada cambiará. Usted puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado antes.

1. INFORMACIÓN ACERCA DE LA GRABACIÓN DE LAS SESIONES

Es necesaria la grabación en audio de las entrevistas con fines de registro e investigación profesional. Las grabaciones se utilizarán como apoyo para la revisión que se realiza de las entrevistas por el equipo de profesionales investigadores, para asegurar la máxima eficiencia, eficacia y excelencia en el desarrollo del Programa de Especialización.

2. USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS

Los datos que se obtengan de su participación serán utilizados únicamente con fines de registro e investigación por parte del equipo de investigadores, guardándose siempre sus datos personales en un lugar seguro de tal manera que ninguna persona ajena pueda acceder a esta información y atendiendo a un estricto cumplimiento de la legislación y reglamentación aplicables. En ningún caso se harán públicos sus datos personales, siempre garantizando la plena confidencialidad de los datos y el riguroso cumplimiento del secreto profesional en el uso y manejo de la información y el material obtenidos.

Cualquier información acerca de usted tendrá un número en vez de su nombre. Solo los investigadores sabrán cuál es su número; una vez concluido el proceso de investigación las grabaciones serán eliminadas.

3. REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Si, en el caso de decidir participar y consentir la colaboración inicialmente, en algún momento de la intervención usted desea dejar de participar en la grabación de las sesiones, le ruego me lo comunique y a partir de ese momento se dejarán de utilizar las grabaciones con fines de formación y desarrollo profesional.



Universidad Autónoma
del Estado de México



4. DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Yo, he leído el documento de consentimiento informado que me ha sido entregado, he comprendido las explicaciones en él facilitadas acerca de la grabación de la entrevista y he podido resolver todas las dudas y preguntas que he planteado al respecto. También comprendo que, en cualquier momento y sin necesidad de dar ninguna explicación, puedo revocar el consentimiento que ahora presento. También he sido informada de que mis datos personales serán protegidos y serán utilizados únicamente con fines de registro e investigación profesional. Tomando todo ello en consideración y en tales condiciones, **CONSIENTO** participar en la grabación de la entrevista y que los datos que se deriven de mi participación sean utilizados para cubrir los objetivos especificados en el documento.

En, a de de 20.....

Firma: _____

ANEXO 3.

GUIA DE ENTREVISTA PARA PSICOLOGAS DE “TEJIENDO UN SUEÑO”

1. ¿Cuánto tiempo llevan laborando en la asociación?
2. ¿Qué población atienden en el área de psicología?
3. ¿Cuál es el procedimiento que se sigue cuando llega una mujer a solicitar el servicio de la asociación?
4. ¿Existe un registro de las usuarias?
5. ¿Cuál es el horario de atención psicológica?
6. ¿Qué pasa los fines de semana o cuando alguna usuaria tiene alguna emergencia psicológica?
7. Si alguna usuaria no habla español ¿Qué procedimiento se sigue?
8. Una vez que son canalizadas al área de psicología ¿se realiza algún encuadre? ¿Cómo es ese encuadre?
9. ¿Cuáles son las problemáticas que se abordan en el área de psicología?
10. ¿Trabajan bajo algún enfoque terapéutico en particular?
11. ¿Se aplica un enfoque con perspectiva de género para el trabajo psicológico?
12. Se realiza algún diagnóstico para conocer el estado de las mujeres y planificar un programa de trabajo/intervención?
13. ¿Existe algún número de sesiones establecidas para la terapia psicológica?
14. ¿Las sesiones de terapia se realizan con qué periodicidad?
15. Si alguna mujer acude al área de psicología por violencia en su relación de pareja ¿se sigue un procedimiento en particular?
16. ¿Qué cuestiones han detectado en las mujeres que les dificulte iniciar o continuar su proceso para poner fin o salir de la relación de violencia?
17. ¿Cuáles son las razones por las que las mujeres dejan de asistir a su proceso psicológico?
18. ¿Existe un programa de seguimiento de las usuarias?
19. Desde el área de psicología ¿se realizan algunas otras acciones además de la terapia individual? (por ejemplo, en materia de prevención o trabajo grupal)
20. ¿Existe coordinación con las otras áreas de la asociación?
21. De acuerdo con su propia experiencia ¿qué grado de éxito consideran que existe en el trabajo con mujeres que acuden por violencia en sus relaciones de pareja?
22. Este éxito ¿de qué factores depende?

ANEXO 4.

1. Describe lo que varias personas significativas, con las que has tenido una relación cercana (mamá, papá, hermanas/os, amigas/os, maestras/os, colegas, etc.) contestarían a la siguiente pregunta:

- ¿Qué diría tu _____ (persona 1) si le preguntara: qué es lo que más aprecia (valora o le gusta) de su _____ (hija, amiga, alumna, etc.) que le ha dado un lugar especial en su vida?

¿Qué diría tu _____ (persona 2) si le preguntara: qué es lo que más aprecia (valora o le gusta) de su _____ (hija, amiga, alumna, etc.) que le ha dado un lugar especial en su vida?

¿Qué diría tu _____ (persona 1) si le preguntara: qué es lo que más aprecia (valora o le gusta) de su _____ (hija, amiga, alumna, etc.) que le ha dado un lugar especial en su vida?

2. Escribe una historia de la relación con alguna de esas personas significativas y describe ¿cómo sabes que esa persona aprecia esa/s característica/s tuya/s?

ANEXO 6.

“LA ENREDADERA”

Él apareció en casa de ella sin ser invitado. Era el amigo de un amigo que pasaba por allí. Se desplazó flotando, como una espora que trae el viento y cae liviana sobre la hierba mullida. Un día germinó, echó raíces sobre el cojín derecho del sofá. Sin hacer ruido y sin avisar, lentamente, como hacen las plantas fue colonizando su espacio y su vida.

Los amigos de ella dejaron de ir a visitarla. Él era tan absoluto que ella había dejado de ser ella, se estaba transformando en un ser híbrido, casi vegetal, y con la voluntad aletargada de un ficus.

El tiempo corrió lento, pero sin detenerse. Un año después, los bomberos derribaron la puerta alertados por los vecinos, que se quejaban de las selváticas ramas que vomitaba sin control el ventanal del salón. En el interior, un cúmulo de raíces retorcidas se extendían como el esqueleto de un inmenso parásito, hasta llegar a la habitación, donde ella yacía inmóvil, aprisionada por las ramas gruesas de una frondosa enredadera.

Dulce violeta

(Carmen Barrios Corredera)

Preguntas de reflexión.

“Él apareció en casa de ella sin ser invitado. Era el amigo de un amigo que pasaba por allí...”

1. ¿Cómo imaginas que se conoció esta pareja?

2. ¿Qué tipo de relación supones que podrían tener?

“Un día germinó, echó raíces sobre el cojín derecho del sofá. Sin hacer ruido y sin avisar, lentamente, como hacen las plantas fue colonizando su espacio y su vida”

3. ¿Qué situación crees que está viviendo la mujer del relato? ¿Crees que ella identifica la situación que está viviendo con una situación de violencia de género?

4. ¿Qué crees que hace que el hombre colonice el espacio y la vida de la mujer?

5. ¿Consideras que hay elementos relacionados con las ideas de amor/posesión?

6. ¿Qué consecuencias crees que tiene en la vida de una mujer la falta de un espacio y vida propia?

ANEXO 7.

Recuerda alguna experiencia personal de actuar bajo la influencia de alguna etiqueta negativa (tonta, no sirves para nada, insoportable, o cualquier otra) que te hayan asignado en alguna relación de pareja y que te haya seguido por algún tiempo. Responde las siguientes preguntas.

Etiqueta seleccionada: _____

1. ¿Cómo te ven las personas cuando actúas bajo la influencia de “_____”?

2. ¿Qué acciones son fáciles de hacer cuando te dices “_____”?

3. ¿Hay desventajas de actuar como “_____” cuáles desventajas?

4. ¿Cómo te has dado cuenta de que actuar como “_____” te perjudica?

ANEXO 8.

Reflexión.

1. ¿En qué momentos esa etiqueta de “_____” no fue verdadera?

2. ¿Cómo ha afectado tu vida el aceptar o vivir a través de esa etiqueta?

3. ¿Cómo afectará tu vida si dejas de aceptar o creer en esa etiqueta?

ANEXO 9.

EJEMPLO DE CARTA DE DESPEDIDA.

“Querida bulimia:

*Ésta es una carta de despedida. Sé que a lo largo de estos cuatro años me has hecho mucha compañía e incluso me has hecho creer que eras mi mejor amiga, pero me he dado cuenta de que ya no tienes nada que aportarme. Al contrario, ahora veo cómo te has interpuesto entre mis padres y yo, cómo me has llevado a alejarme de mis amigas y de cómo eres en parte la responsable de que rompiera con Carlos. En estos años me has estado chupando la sangre, robándome mucha energía, haciendo que dedicara muchísimas horas a ti y a tus rollos con la comida. Incluso has conseguido que fuera peor en los estudios y que dudara sobre mi carrera. (...) Estoy harta. Quiero volver a disfrutar de mi vida, recuperar a mis amigas, llevarme bien con mi familia. Quiero poder levantarme por la mañana sin agobiarme por lo que comeré o no ese día, disfrutar de las cosas que hago, poder salir y pasármelo bien, concentrarme en los estudios. (...) Pero, sobre todo, quiero volver a SER YO MISMA. Por eso te digo: HASTA NUNCA”.*⁹

⁹ Carta ejemplo tomada del libro “200 TAREAS EN TERAPIA BREVE individual, familiar y de pareja”

ANEXO 10

1. ¿Cómo tomas tus decisiones?

2. ¿Te cuesta tomar decisiones? ¿Por qué?

3. Cuando estás ante la situación de tomar una decisión, ¿qué haces? Lo consultas con alguna persona de confianza, lo piensas y luego decides...

4. Una vez que tomas la decisión, ¿cómo te sientes?

5. ¿Te siguen inquietando las otras opciones?



ANEXO 13

Evaluación del taller

1. ¿Qué opinas del taller al que asististe?

2. ¿Qué te gustó del taller? ¿Por qué?

3. ¿Qué no te gustó del taller? ¿Por qué?

4. ¿Te gustaría que se agregara algún tema al taller? ¿Cuál y por qué?

5. ¿Hay algo más que te gustaría compartir con nosotras sobre el taller?

6. Del 1 al 10, ¿qué calificación le darías al taller?

7. ¿Recomendarías este taller? ¿Por qué?

¡Muchas gracias por tu participación!

TIPOS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Violencia contra las mujeres: Cualquier acción u omisión hacia las mujeres que genere un daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte, tanto en el espacio privado como en el público.



Violencia económica

Reducir y quitar los recursos económicos a la pareja y sus hijas e hijos con la intención de manipular o dañar su integridad



Violencia física

Causa un daño físico no accidental, usando la fuerza física o algún tipo de arma u objeto, como golpear, empujar, patear, cachetear, jalonear, arañar.



Violencia psicológica

Se relaciona con abandono, celos, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, amenazas.



Violencia sexual

Cualquier acto que degrada o daña el cuerpo y/o la sexualidad de la mujer y que atenta contra su libertad, dignidad e integridad física. Por ejemplo, negarse a usar condón, tocar sin consentimiento, presionar para tener intimidad, prohibir usar métodos anticonceptivos, violar.



Violencia patrimonial

Se relaciona con la destrucción, la transformación, sustracción, o retención de objetos, documentos, bienes y propiedades. Por ejemplo romper el celular o los documentos personales como actas de nacimiento.



FUENTE: Ley General de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007) Cámara de Diputados, México



Especialidad en Género, Violencia y Políticas Públicas.

MODALIDADES DE VIOLENCIA

Se refiere a los espacios dónde se ejerce alguna acción u omisión hacia las mujeres, que genere un daño o sufrimiento psicológico, físico, patrimonial, económico, sexual o la muerte.

Violencia en el noviazgo



Son todos los actos realizados, dentro de una relación de romance, enamoramiento o noviazgo, con la finalidad de dañar a la persona.

Violencia familiar



Se realiza dentro o fuera del domicilio familiar y la ejerce una persona que tiene o tuvo una relación de parentesco, de matrimonio o concubinato.

Violencia en la comunidad



Actos individuales o colectivos que transgreden los derechos de las mujeres y las niñas en el espacio público, primordialmente ocurren en la calle. Por ejemplo: los piropos o tocamientos por extraños.

Violencia institucional



Actos u omisiones de las y los servidores públicos que retrasen, obstaculicen o impidan el ejercicio de los derechos humanos de las mujeres y los niños. Por ejemplo, negarse a levantar una denuncia por violencia familiar.

Violencia feminicida



Conductas que culminan en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres y de niñas.

Violencia laboral



Se ejerce por las personas que tienen un vínculo laboral. Por ejemplo: exigir pruebas de embarazo para contratar, descalificar el trabajo realizado, amenazas, intimidación, hostigamiento y/o acoso sexual.

Violencia obstétrica



Realizada por el personal de salud que cause daño durante el embarazo, el parto, puerperio, post parto o en emergencias obstétricas.

Violencia docente



La conducta que dañe la autoestima de las estudiantes con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, condición étnica, condición académica, así como el hostigamiento y acoso sexual, que son realizados por maestras o maestros.



FUENTE: Ley General de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (2007)
Cámara de Diputados, México



Especialidad en Género,
Violencia y Políticas Públicas.

MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

NO ES CIERTO QUE...

El amor romántico es una construcción social que determina, de manera diferenciada, la forma en que se relacionan hombres y mujeres; se idealiza la forma en que vivimos el amor de pareja y los comportamientos y anhelos acerca del amor.

Los mitos del Amor Romántico son creencias que compartimos socialmente y nos llevan a creer en una supuesta "naturaleza" del amor.



En México el 43.9% de las mujeres han vivido violencia por parte de su esposo o pareja actual.

Fuente: Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2016 (ENDIREH-2016): INEGI

El amor todo lo puede:



"Cambiará porque me ama"

"Si no me perdonas, es porque no me amas"

"los polos opuestos se atraen y se entienden"

"Si hay amor todo se supera"

El amor es posesión y exclusividad:



"Te cela porque te ama y te cuida"

"El matrimonio es para siempre"

"Si me amas de verdad, no te puede atraer nadie más"

"Él es mío y yo soy suya"

El amor es lo más importante y debemos entregarnos por completo:



"Para ser feliz debo tener pareja"

"Sin ti no soy nada"

"Entre nosotros no puede haber secretos"

"Él debe saber todo de mí"

El amor está predestinado:



"Es mi media naranja"

"Somos almas gemelas"

"En la vida solo hay un único y verdadero amor"

"Hay que mantener viva la llama del amor, si ya no hay pasión es porque el amor se acabó"



Para conocer más: Fonseca, Flores y Verceli, Melina. (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico.

La ventana. Revista de estudios de género, 6(50), 282-305.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362019000200282&lng=es&tlng=es.



KIT DE EMERGENCIA ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO

No confrontes al agresor, ubícate en un lugar seguro, tu seguridad es primero.

Crea una red de apoyo con familiares, amigas o personas cercanas.

Utiliza una señal para pedir ayuda que sólo conozca tu red de apoyo, por ejemplo, una palabra clave o un gesto con tu cuerpo.



Ten en una hoja y memoriza los números de emergencia y de tu red de apoyo.

Si te es posible ten dinero disponible, guárdalo en un lugar que solo tú conozcas.

Si te es posible, ten resguardada una maleta con ropa y copias de documentos personales importantes tuyos y de tus hijas/os (actas de nacimiento, identificación, acta de matrimonio).

Si te encuentras en peligro usa a tu red de apoyo.

Si te es posible, ten tu celular con saldo suficiente para llamar a tu red de apoyo y números de emergencia; solicita auxilio.

para conocer más escanée el código QR



EL AMOR NO DUELE, NO HUMILLA, NO LASTIMA.



¡ NO ESTÁS SOLA !

Si te encuentras en una situación de violencia o conoces a alguien en esa situación.

LÍNEA SIN VIOLENCIA

Utilice este número "800 10 84 053" en teléfonos privados, públicos o celulares, si se encuentra en cualquier parte de la República Mexicana. Las 24 hrs todos los días del año



LÍNEA DE EMERGENCIA

911 las 24 hrs todos días del año



CONSEJO ESTATAL DE LA MUJER Y BIENESTAR SOCIAL, EDOMEX.

Oficinas centrales: Av. José María Morelos y Pavón pte. 809, col. La Merced, Toluca, Estado de México.
Tel.: (01722) 213 89 15 de Lunes a Viernes de 9 a 18 hrs.



TEJIENDO UN SUEÑO A.C.

Benito Juárez No. 5 "a", San Martín de las Pirámides, Estado de México, C.P. 55850. Tel: 594 958 2404
Lunes a Viernes de 9 a 16 hrs.
<https://www.facebook.com/tejiendounsuenoac>



RED NACIONAL DE REFUGIOS.

Tel: 55 5674 9695, 55 52436 432 y 800 822 4460.
<https://www.facebook.com/RedNacionaldeRefugiosAC>



conoce más acerca de las instituciones que brindan apoyo

