



Universidad de Costa Rica
Facultad de Ciencias Sociales
Escuela de Psicología



Informe Final de Práctica Dirigida de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en
Psicología

**Abordaje de la problemática de violencia contra la mujer dentro de la Organización
Mujeres Unidas en salud y Desarrollo (MUSADE) del Cantón de San Ramón de
Alajuela.**

Sustentante:
Verónica Vargas Rodríguez

Equipo Asesor:
Directora: Cecilia Claramunt Montero
Lectora: Sylvia Mesa Peluffo
Lectora: Mirta González Suárez
Asesora Técnica: Astrid Carranza Muñoz

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio
2011



Dedicatoria



Dedico este trabajo con amor a mis padres, quiénes después de muchos años de esfuerzo y sacrificio contribuyeron a la obtención de este logro.

A mi hermano Gustavo y mi cuñada por abrirme las puertas de su hogar durante este proceso.

A Jon, por su inmenso amor, por su apoyo incondicional... y por estar siempre a mi lado recordándome que todo lo podemos lograr "Juntos con Amor".

Y principalmente a Dios a quien le debo todo lo que soy y a quien le agradezco infinitamente por permitirme alcanzar este sueño.



RESUMEN DE LA PRÁCTICA DIRIGIDA DE GRADUACIÓN

Abordaje de la problemática de violencia contra la mujer dentro de la Organización

Mujeres Unidas en salud y Desarrollo (MUSADE) del Cantón de San Ramón de Alajuela.

Por: Verónica Vargas Rodríguez

Esta práctica dirigida se realizó en la Organización Mujeres Unidas en Salud y Desarrollo (MUSADE) del cantón de San Ramón de Alajuela por un período de 6 meses, como respuesta ante la problemática de violencia de género contra las mujeres que sufre la población de toda la zona de occidente.

El objetivo principal del presente trabajo fue ofrecer un servicio de intervención psicológica a través de la intervención en crisis y el apoyo grupal a la población víctima de violencia contra las mujeres del cantón de San Ramón. Asimismo se realizó un trabajo preventivo con la población menor de edad (hijos e hijas de las usuarias de la Organización) a través del Programa “Superando Barreras”.

EL modelo de intervención se enfoca desde una perspectiva de género y de derechos humanos, tomando como eje las siguientes herramientas de intervención:

- Atención individual a personas víctimas o testigos de violencia contra las mujeres.
- Apoyo grupal a mujeres víctimas de violencia.



- Programa de atención a menores de edad víctimas o testigos de violencia (Programa “Superando Barreras”).

Como resultado de la práctica se atendieron un total de 66 personas, entre las cuales se abarca la población víctima o testigo de violencia de género contra las mujeres de la zona de Occidente. La proporción fue de 44 mujeres a quienes se les ofreció un proceso de intervención individual y apoyo grupal por un período total de 18 sesiones. En el caso de la población menor de edad, se atendieron 22 personas entre niños, niñas y adolescentes víctimas o testigos de violencia intrafamiliar, mediante el Programa “Superando Barreras”.

Las conclusiones demuestran que el abordaje de la violencia contra la mujer tanto a nivel individual como grupal, así como el trabajo de prevención generó un impacto positivo en la población atendida, donde se demostraron logros importantes como: empoderamiento, autoconfianza, conocimiento e información en torno al tema y la obtención de herramientas necesarias para sobrevivir ante la situación de violencia.

Las recomendaciones giran en torno a que todas las instancias responsables tomen las acciones pertinentes para mitigar y prevenir la problemática de violencia de género contra las mujeres, en búsqueda de una sociedad más igualitaria, donde se eliminen las relaciones abusivas de poder y donde se promueva la equidad de género y la defensa de los derechos humanos.



Contenido

| | |
|--|----|
| Contextualización y Situación Problema | 15 |
| 1. MUSADE: El Contexto de la Intervención | 15 |
| 1.1. Caracterización general. | 15 |
| 1.2. Objetivos de MUSADE. | 16 |
| 1.3. Misión y Visión. | 17 |
| 1.4. Proyectos que se desarrollan. | 17 |
| 2. Situación Problema..... | 19 |
| 3. Destinatarios de la Actividad Profesional..... | 22 |
| Objetivos..... | 23 |
| Objetivo general..... | 23 |
| Objetivos específicos..... | 23 |
| Marco de Referencia | 24 |
| 1. Antecedentes de Intervención | 24 |
| 2. Marco Teórico | 25 |
| 2.1 Origen social de la violencia contra las mujeres. | 25 |
| 2.2 Violencia de género contra las mujeres | 27 |
| 2.3. Mitos alrededor de la violencia doméstica. | 31 |
| 2.4 Menores de edad víctimas o testigos de violencia. | 33 |
| 2.5 Teoría del ciclo de violencia | 35 |
| 2.6 Intervención en crisis..... | 36 |
| Funciones y Tareas Básicas..... | 40 |
| 1. Estrategias de intervención | 40 |
| 1.1 Atención individual a personas víctimas o testigos de violencia de género..... | 40 |
| 1.2 Apoyo grupal a mujeres víctimas de violencia conyugal. | 43 |
| 1.3 Programa de atención a personas menores de edad..... | 57 |
| 2. Esquema de supervisión: | 70 |
| 2.1. Supervisiones con la Asesora Técnica..... | 70 |
| 2.2 Supervisiones con el Equipo Asesor..... | 70 |
| 2.3 Registro de la información..... | 71 |
| Resultados de la Práctica..... | 72 |
| 1. Población atendida | 72 |
| 1.1. Nacionalidad..... | 74 |
| 1.2. Rango de edad..... | 74 |
| 1.3. Lugar de procedencia..... | 76 |
| 1.4. Motivo de consulta. | 77 |



| | | |
|-------|---|-----|
| 2. | Abordaje individual con mujeres víctimas de violencia de género..... | 78 |
| 2.1. | Estado civil..... | 79 |
| 2.2. | Escolaridad:..... | 80 |
| 2.3. | Ocupación..... | 81 |
| 2.4. | Tipos de violencia..... | 82 |
| 2.5. | Utilización de medidas o recursos legales. | 83 |
| 2.6. | Presencia de alcoholismo u otras drogas por parte del agresor..... | 85 |
| 2.7. | Presencia de ideas o acciones autodestructivas. | 86 |
| 2.8. | Factores de desesperanza aprendida durante la niñez:..... | 87 |
| 2.9. | Factores de desesperanza aprendida durante la relación de pareja:..... | 89 |
| 3. | Abordaje individual con la población infantil y adolescente víctima de violencia..... | 91 |
| 3.1. | Población infantil..... | 92 |
| 3.2. | Población adolescente..... | 96 |
| 4. | Apoyo grupal dirigido a mujeres víctimas de violencia:..... | 99 |
| 4.1. | Sesión 1: Unión grupal y empatía..... | 100 |
| 4.2. | Sesión 2: Creación de reglas y metas..... | 105 |
| 4.3. | Sesión 3: Identidad de género..... | 107 |
| 4.4. | Sesión 4: Concepto y tipos de violencia. | 110 |
| 4.5. | Sesión 5: Mitos sobre violencia doméstica. | 112 |
| 4.6. | Sesión 6: Ciclo de violencia doméstica. | 113 |
| 4.7. | Sesión 7: Planes de seguridad y sistemas de apoyo..... | 115 |
| 4.8. | Sesión 8: Impacto de la violencia doméstica. | 118 |
| 4.9. | Sesión 9: Legislación de la violencia doméstica..... | 119 |
| 4.10. | Sesión 10: Duelo por la pérdida de una relación..... | 120 |
| 4.11. | Sesión 11: Manejo de emociones..... | 122 |
| 4.12. | Sesión 12: Autoestima..... | 124 |
| 4.13. | Sesión 13: Comunicación..... | 126 |
| 4.14. | Sesión 14: Sexualidad..... | 128 |
| 4.15. | Sesión 15: Autocuidado..... | 130 |
| 5. | Programa “Superando Barreras” (Apoyo grupal a niños, niñas y adolescentes):..... | 133 |
| 5.1. | Sesión 1: Respeto por similitudes y diferencias..... | 134 |
| 5.2. | Sesión 2: Cómo nos construimos como hombres y como mujeres..... | 136 |
| 5.3. | Sesión 3: Familia (Concepto, conformación y tipos de familia). | 139 |
| 5.4. | Sesión 4: Tipos y manifestaciones de violencia. | 140 |
| 5.5. | Sesión 5: Ciclo de la violencia..... | 142 |
| 5.6. | Sesión 6: Mitos alrededor de la violencia contra la mujer. | 144 |
| 5.7. | Sesión 7: Empoderamiento, manejo del poder. | 147 |



| | |
|--|-----|
| 5.8. Sesión 8: Derechos de los niños y las niñas. | 149 |
| 5.9. Sesión 9: Redes de apoyo y seguridad: | 150 |
| 5.10. Sesión 10: Autoestima / Imagen de sí mismos(as). | 152 |
| 5.11. Sesión 11: Comunicación asertiva y manejo de emociones. | 154 |
| Limitaciones y Dificultades..... | 156 |
| Alcances de la Práctica..... | 158 |
| Conclusiones | 161 |
| Recomendaciones | 166 |
| Referencias Bibliográficas..... | 170 |
| Anexos..... | 174 |



INTRODUCCIÓN

Las personas desde muy temprana edad han aprendido diversas normas y mandatos, a partir de los cuales se construye y se define la identidad, el género y los distintos roles que deben asumir dentro de la sociedad, la cual se ha estructurado sobre las bases del patriarcado.

Claramunt (1997) define el patriarcado como: “La organización social basada en un sistema jerárquico de poder y gobierno masculino. Los hombres tienen el privilegio de control y el dominio no solo de la organización social sino de los otros miembros de la misma”. (p.66)

Bajo este sistema, las mujeres y en general aquellos grupos sociales que se encuentran en una posición de mayor vulnerabilidad social, han sido víctimas de este problema de abuso del poder que se genera dentro de un marco social patriarcal.

De acuerdo con Marengo, L. (En: Batres, Recinos y Dumani, 2002):

“No es casual que en las relaciones entre hombres y mujeres prive el sentimiento de que ellos son superiores, de que tienen más fuerza, más inteligencia, más derecho para tomar decisiones y actuar en consecuencia. De allí también que en sociedades como las nuestras, con valores patriarcales tan arraigados, se toleren y legitimen acciones que dañan la dignidad de otras personas en razón de su género.” (p.20).

A pesar de lo anterior Claramunt (1999) indica que “La violencia contra las mujeres constituye un problema que, aunque denunciado y reconocido actualmente por múltiples sectores sociales, continúa siendo invisibilizado como la máxima expresión de irrespeto a los derechos humanos de nuestra sociedad”.



Datos de la ONU (En: García y Carrasco, 2003) afirman que “una de cada tres mujeres en el mundo sufre malos tratos por parte de un varón de su entorno más próximo, y cada seis días muere una mujer a causa de la violencia de género en el mundo.” (p.37)

En Costa Rica los estudios realizados indican que un alto porcentaje de personas en determinado momento de su vida ha sido víctima o testigo de alguno de los diferentes tipos de violencia doméstica.

De acuerdo con Román (En: ‘La Nación’, 2010):

“En el tema de la violencia los datos indican que, lejos de disminuir, los homicidios por razones de género muestran una preocupante espiral de crecimiento desde 2007. Entre ese año y el 2009, el número de mujeres muertas a mano de sus parejas o exparejas, en eventos pasionales o de violencia sexual, pasó de 18 a 35. Solo en el 2009 estos tipos de delitos representaron el 59% del total de mujeres víctimas de homicidio en el país. A esto se suman las agresiones por robos y delitos comunes en contra de ellas, en un contexto en el que las amenazas al patrimonio y a la integridad de las personas han venido experimentando notables incrementos.”

Desde este panorama, el trabajo de atención y prevención con mujeres víctimas de violencia de género es de suma relevancia; sin embargo, es imperativo considerar aquellas personas que también viven constantes violaciones a los derechos humanos: los hijos e hijas de estas mujeres, quienes sufren graves secuelas tanto físicas como psicológicas.

Para contrarrestar esta problemática social se ha creado un marco legal internacional que brinda amparo y protección a las poblaciones más vulnerables de la sociedad, desde el enfoque de los derechos humanos.



El 18 de diciembre de 1979, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la “Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer”, que entró en vigor como tratado internacional el 3 de septiembre de 1981 tras su ratificación por 20 países; cuyo objetivo principal es:

“Reafirmar la fe en los derechos humanos fundamentales, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la igualdad de derechos de hombres y mujeres. La Convención define el significado de la igualdad e indica cómo lograrla. En este sentido, la Convención establece no sólo una declaración internacional de derechos para la mujer, sino también un programa de acción para que los Estados Partes garanticen el goce de esos derechos.”

Posteriormente, en 1994, se establece la “Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer (Convención Belém do Pará)” con el propósito de proteger el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia. Y en 1995, se lleva a cabo la “IV Conferencia Mundial de la Mujer” en Beijing, donde uno de sus propósitos fundamentales es la de “promover los objetivos de igualdad, desarrollo y paz para todas las mujeres del mundo, en interés de toda la humanidad”.

Este mismo año se refrenda en Costa Rica la “Convención Belém do Pará”, dando inicio a un marco jurídico que da protección a todas las mujeres costarricenses que se detalla a continuación:

Producto de las constantes agresiones que sufren las mujeres costarricenses en el año 1996 se aprueba la Ley N° 7586: “Ley contra la Violencia Doméstica”, la cual regula la aplicación de las medidas de protección necesarias para garantizar la vida, integridad y dignidad de las víctimas de la violencia doméstica.



Tras adquirir conciencia de la gravedad del impacto que genera el ser víctima de violencia de género, en el año 2007, se aprueba la Ley N° 8589: “Ley de penalización de violencia contra las mujeres, que establece como fin último:

“Proteger los derechos de las víctimas de violencia y sancionar las formas de violencia física, psicológica, sexual y patrimonial contra las mujeres mayores de edad, como práctica discriminatoria por razón de género, específicamente en una relación de matrimonio, en unión de hecho declarada o no, en cumplimiento de las obligaciones contraídas por el Estado en la Convención para la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, Ley N° 6968, de 2 de octubre de 1984, así como en la Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, Ley N° 7499, de 2 de mayo de 1995.”

Los derechos de los niños, niñas y adolescentes también son amparados por normativas internacionales, tras reconocer la gran vulnerabilidad de esta población y la frecuencia con la que sus derechos fundamentales son violentados por relaciones basadas en el abuso de poder.

En 1990 “se aprueba la ‘Convención sobre los Derechos del Niño’, la que termina de consolidar la concepción anteriormente difundida en el sentido de que los (as) niños (as) son titulares de derechos fundamentales y que dichos derechos deben ser reconocidos por las legislaciones de los Estados que forman parte de la Organización de Naciones Unidas, sin que se ignoren aquellos derechos que se contemplan en la amplia gama de otros instrumentos internacionales.” (Batres et al.,2002, p.63)

Asimismo, Claramunt (1997) sostiene que “en esta convención se declara, por ejemplo, el derecho de todo niño a crecer en una familia, sintiéndose seguro, amado y comprendido; así como a ser protegido de la crueldad y los tratos injustos que le permitan crecer sin sentir miedo u odio.” (p. 55)



Es por esto, que se destaca la importancia de la labor, tanto de prevención de la violencia de género contra las mujeres, como de la atención inmediata de las necesidades de las personas víctimas de dicha problemática no solo desde el ámbito de la psicología, sino desde un trabajo conjunto e interdisciplinario.

A partir de este contexto, se propuso el siguiente trabajo de graduación bajo la modalidad de práctica dirigida, la cual se realizó en un período de seis meses en la Organización Mujeres Unidas en Salud y Desarrollo (MUSADE) ubicada en la Zona de Occidente, propiamente en el Cantón de San Ramón. Dicho trabajo estuvo dirigido a la población víctima de violencia de género contra las mujeres de esta región.

Las tareas a realizar básicamente fueron:

1. Atención individual de primer y segundo orden bajo el modelo de atención propuesto por Claramunt (1999), dirigido a mujeres víctimas de violencia conyugal;
2. Un grupo de apoyo abierto, dirigido a mujeres sobrevivientes de violencia;
3. Y por último, el Programa “Superando Barreras” dirigido a ofrecer atención grupal a la población menor de edad víctima o testigo de violencia.

El presente trabajo se estructura en seis grandes apartados que contemplan lo siguiente:

Capítulo primero. Contextualización y situación problema: Incluye la contextualización tanto de la instancia donde se llevó a cabo la práctica, como de la situación problema y los destinatarios de la actividad profesional.

Capítulo segundo. Objetivos: Contempla el objetivo general y los objetivos específicos de la práctica.

Capítulo tercero. Marco de referencia: Consiste en una revisión teórica sobre el tema de género y violencia y los hallazgos encontrados de otras experiencias de intervención.



Capítulo cuarto. Funciones y tareas básicas: Se dedica a la metodología utilizada para alcanzar los objetivos propuestos para este trabajo, donde se describen las funciones realizadas dentro de la organización, como las estrategias y actividades utilizadas dentro de la práctica.

Capítulo quinto. Resultados de la práctica: Corresponde a los resultados encontrados en el proceso de intervención realizado a nivel individual y grupal con las personas víctimas de violencia contra las mujeres.

Capítulo sexto. Limitaciones y dificultades.

Capítulo séptimo. Alcances de la práctica.

Capítulo octavo. Conclusiones.

Capítulo noveno. Recomendaciones.

Es importante resaltar que con este trabajo se pretende promover la lucha por una sociedad más igualitaria, donde se respeten los derechos de todas las personas, sobre todo de aquellas poblaciones que se ven mayormente afectadas por el abuso del poder y la opresión.



CAPÍTULO PRIMERO

Contextualización y Situación Problema

1. MUSADE: El Contexto de la Intervención

1.1. Caracterización general.

La práctica se desarrolló en la Asociación de Mujeres Unidas en Salud y Desarrollo (Musade), ubicada en el distrito Central del cantón de San Ramón de Alajuela. Sin embargo, su trabajo se proyecta a toda la región de occidente, integrada por cinco cantones de la provincia de Alajuela: San Ramón, Palmares, Naranjo, Alfaro Ruiz y Valverde Vega.

MUSADE, surgió en el año 1986, como una respuesta organizada de las mujeres de sectores populares de la Región de Occidente de Costa Rica, a los múltiples problemas de opresión y discriminación que enfrenta la sociedad costarricense.

La construcción de MUSADE no ha sido una tarea fácil, muchas limitaciones y obstáculos se han tenido que superar, entre los más importantes están: la falta de experiencia de las mujeres para conducir y tomar decisiones por sí mismas, así como por las limitaciones generadas por la sociedad patriarcal. Además del temor de las comunidades por aceptar la presencia de una organización femenina, la desconfianza y manejo político partidista y la falta de solidaridad y valoración de otras organizaciones comunales.

Para el cumplimiento de los objetivos de la institución, en MUSADE se ha priorizado el trabajo con mujeres y la población infantil en las áreas de la prevención, socioeducativa, asistencial, terapéutica, productiva, organizativa-promocional, abordando



áreas temáticas como: derechos humanos, violencia, salud integral, medio ambiente, microempresa, opresión y discriminación, educación popular, género y niñez. La modalidad dentro de la cual se desarrollan estos temas son: talleres, mesas redondas, marchas, desfiles, concursos, programas radiales, reuniones comunales, visitas, asambleas y otras que aporten al análisis y reflexión colectiva de los problemas.

1.2. Objetivos de MUSADE.

1. Promover la unión y organización de las mujeres de sectores campesinos y populares que les permita superar su condición de discriminación y subordinación y alcanzar su plena participación en el proceso de desarrollo de la sociedad.

2. Desarrollar un proceso de capacitación y concientización que le permita a la mujer incorporarse individual y grupalmente a la sociedad en condiciones de equidad en los procesos de desarrollo local.

3. Promover el estudio permanente de la situación real de la mujer en nuestra sociedad para valorar sus posibilidades y limitaciones en la búsqueda de una sociedad más justa, integral en los diferentes niveles de toma de decisiones.

4. Denunciar todo tipo de violencia social o intrafamiliar y propiciar el aprendizaje de decisiones armoniosas, basados en el respeto a los derechos humanos y la paz con justicia.

5. Sensibilizar a la comunidad sobre el papel trascendental que cumple la mujer como sujeto pleno de derechos y responsabilidades en el proceso de transformación y desarrollo de una sociedad equitativa y libre de violencia.



1.3. Misión y Visión.

MISIÓN: “Lograr el desarrollo integral de la mujer en su contexto familiar económico, político, cultural y social.”

VISIÓN: “Es una asociación de base comunitaria autónoma y sin fines de lucro que promueve la igualdad y autogestión de la mujer a través de procesos de capacitación humana, técnica, asistencia y orientación. Fomentando en sus miembros valores como la organización el compromiso, la solidaridad y la igualdad.”

1.4. Proyectos que se desarrollan.

a. Construyendo Esperanzas:

Está orientado a atender en forma grupal a la población infantil en contexto o sobrevivientes de violencia de género. Se pretende con este proceso ayudar a que esta población rompa el silencio del abuso, brindar elementos para que aprendan a protegerse a sí mismos de agresiones futuras, desarrollar una experiencia positiva y contribuir a elevar su autoestima.

b. Superando Barreras:

En este proyecto participan las y los adolescentes hijos de las mujeres que forman parte de los grupos de apoyo, o de las personas que se atienden individualmente.

Se desarrolla una sesión por semana durante nueve meses al año, con temas como violencia, manejo de conflictos por vías no violentas, autoestima, elaboración de proyectos de vida saludables, entre otros.



c. Defensoras populares:

Las Defensoras Populares son mujeres líderes en sus comunidades, capacitadas por la organización para apoyar en actividades de promoción, prevención y atención de la violencia y otros problemas comunales. Lo más importante es que son mujeres sobrevivientes de violencia de género recuperadas a través del proceso de intervención de MUSADE, a nivel individual y grupal.

d. Comités comunales:

Los comités comunales son espacios mixtos de hombres y mujeres, a nivel comunal que se organizan generalmente con el apoyo de las Defensoras Populares, y es una manera de comprometer a la comunidad en la búsqueda de soluciones del problema de violencia de género.

e. Grupos de Apoyo:

Es un espacio de reunión de mujeres quienes en su vida cotidiana han enfrentado diferentes formas de violencia por parte de algún miembro de la familia, especialmente de su cónyuge o compañero, puede ser que en el momento de ingresar al grupo la mujer, esté viviendo o no con su agresor, lo importante es que la mujer desee ayuda para fortalecerse y tener la capacidad de entender y atender su situación.

Se convoca a aquellas mujeres que han sido víctimas o sobrevivientes de violencia de género, de la cual, la mayoría de ellas han recibido atención psicológica, dentro o fuera de la institución, con el fin de desarrollar acciones de fortalecimiento personal.



f. Programa para abordar el abuso físico y emocional:

Se trabaja con niños y niñas de 8 a 12 años, que sean víctimas o sobrevivientes de violencia intrafamiliar, con el fin de desarrollar acciones de fortalecimiento personal.

g. Red de microproductoras:

Espacio para aquellas mujeres que se quieran desarrollar económicamente, por medio de artesanía, manualidades, entre otros.

2. Situación Problema

La violencia contra las mujeres es una de las problemáticas de mayor relevancia que enfrenta actualmente la sociedad costarricense; donde se violentan los derechos humanos fundamentales de aquellas poblaciones que presentan una condición de mayor vulnerabilidad.

En la encuesta nacional de violencia contra las mujeres (Sagot y Guzmán, 2004) se manifiesta el serio problema que enfrenta Costa Rica en lo que respecta a este tema. A partir de este estudio se determina que un 57.7% de las mujeres costarricenses han sido víctimas de al menos un incidente de violencia física o sexual a partir de los 16 años de edad; y un 24.2% reportó haber sufrido 4 o más incidentes después de cumplir los 16 años.

Además, esta es una realidad que no hace distinción de edad, clase social, nivel educativo o lugar de procedencia, como generalmente se cree, ya que toda mujer se encuentra en riesgo de ser víctima de violencia.

Un dato importante que revela la encuesta (Guzmán y Sagot, 2004) es que existe una mayor incidencia de violencia en las mujeres con edades entre los 25 y los 40 años.



Por otra parte, se debe destacar que el problema de violencia de género contra las mujeres en la mayoría de los casos continúa quedándose oculta dentro el ámbito familiar, ya que muchas de las mujeres víctimas de violencia no denuncian la agresión por diversas causas como: temor, vergüenza, porque lo consideran un asunto privado o por falta de fiabilidad y confianza en las autoridades nacionales. Este silencio de las víctimas genera que en la esfera pública haya un subregistro de datos, donde probablemente las estadísticas de valores reales sean mucho mayores a las que conocemos.

En la encuesta realizada por Sagot y Guzmán (2004) se revela que:

“solo el **17,3%** de las que sufren violencia por parte de un compañero y el **5,7%** de las que sufrieron violencia por parte de un no compañero acudieron a alguna agencia especializada para reportar el hecho. Las principales instancias contactadas por las mujeres son: la Delegación de la Mujer, instituciones estatales que ofrecen servicios para mujeres maltratadas, organizaciones privadas con servicios de apoyo a mujeres, en ese orden. Sin embargo, la mayoría de las mujeres prefieren lidiar con estas situaciones simplemente hablando con alguien (**76,3%** de las que sufren violencia por parte de un compañero y **79,3%** de las que sufrieron violencia por parte de un no compañero).”

Por otra parte, Gómez y López (2001) afirman que:

“la violencia contra la mujer suele ir acompañada de violencia contra los (as) niños (as) y así se perpetúa el ciclo de comportamientos destructivos y modelos de comportamientos negativos en el (la) niño (a) que crece y presencia estos episodios. (p.24).”

Ante esta postura es importante hacer énfasis en que las personas no solo están en riesgo de sufrir violencia durante su vida adulta, ya que las experiencias de violencia generalmente inician desde muy temprana edad, cuando se es niño o niña.

Asimismo Batres et al. (2002) sostienen que:



“en un tercio de las familias en las que la agresión hacia la esposa es un problema, también se da el abuso infantil y se ha demostrado que las niñas y los niños que crecen en ambientes violentos, con frecuencia desarrollan serios problemas emocionales a mediano y largo plazo” (p.90).

Estos datos revelan la importancia de abordar el tema de violencia de género con la población menor de edad, mediante un trabajo preventivo y un abordaje de atención bajo el enfoque de derechos humanos.

Referente a la población con la que se trabajó directamente en la presente práctica dirigida, específicamente en el cantón de San Ramón, se observa la misma problemática generalizada al resto del país, donde un alto porcentaje de mujeres ha denunciado ser víctima de violencia. Asimismo, el número de denuncias por motivo de violencia contra las mujeres han venido en aumento con el transcurso de los años.

De acuerdo con Castro y Kelly (2005) “las estadísticas de las denuncias por violencia de género en el poder judicial de San Ramón, indican que durante el año 2002 se presentan 832 casos de denuncias a dicha instancia, en el 2003, 874 casos, mientras que en el 2004 se produce un considerable incremento con un total de 964 casos.”

La situación problema se resume en que la violencia de género contra las mujeres es cada vez más constante en los hogares costarricenses, afectando tanto a las mujeres como a la población menor de edad.

Sobre este contexto surge la iniciativa de abordar la problemática de violencia de género en el cantón de San Ramón de Alajuela a través del presente trabajo práctico basado en un modelo integral, donde se ofrecieron programas de atención y prevención dirigido a personas víctimas de violencia desde un enfoque de género y de derechos humanos.



3. Destinatarios de la Actividad Profesional

- En primer lugar, como destinatarias directas, se encuentran las mujeres víctimas de violencia de la zona de Occidente que recibieron atención individual y apoyo grupal.
- Asimismo, se encuentran las personas menores de edad (niños, niñas y adolescentes) víctimas o testigos de violencia, que participaron en el programa “Superando barreras”.
- Por último, está el personal de la Organización Mujeres Unidas en Salud y Desarrollo, que está constituido por dos trabajadoras sociales, una psicóloga, personal administrativo, una abogada (ocasionalmente) y personal voluntario que proviene de distintas universidades u organizaciones de otros países.



CAPÍTULO SEGUNDO

Objetivos

Objetivo general

Ofrecer a través de la Organización MUSADE un servicio de intervención psicológica que contemple intervención en crisis y el apoyo grupal a la población víctima de violencia contra las mujeres del cantón de San Ramón.

Objetivos específicos

1. Brindar atención individual a personas víctimas de violencia contra las mujeres del cantón de San Ramón, a través del modelo de intervención de primer y segundo orden propuesto por Claramunt (1999).
2. Poner en práctica el plan de atención grupal implementado por la Organización MUSADE de San Ramón, dirigido a mujeres sobrevivientes de violencia.
3. Desarrollar el programa “Superando Barreras” implementado por la Organización MUSADE, dirigido a los hijos e hijas de las mujeres víctimas de violencia atendidas en dicha instancia.



CAPÍTULO TERCERO

Marco de Referencia

1. Antecedentes de Intervención

Con el fin de indagar sobre los hallazgos encontrados en otras experiencias de intervención se revisó el trabajo de tres prácticas dirigidas realizadas en la Universidad de Costa Rica, dentro del campo de la psicología que abordan la temática de violencia de género contra las mujeres.

En primer lugar, se encuentra el trabajo realizado por Marín (2000), en el cual se utiliza un plan de intervención psicológica que ofrece apoyo a las mujeres agredidas que acuden a la Clínica de Aserrí. Este plan incluye intervención en crisis a nivel individual desde el modelo planteado por Slaikeu, intervención a nivel grupal y la implementación de un taller de capacitación para las mujeres.

Por otra parte, Rodríguez (2002) se enfoca en un abordaje de la problemática de violencia de género, brindando apoyo a nivel individual y grupal desde la perspectiva de género y tomando como eje principal la intervención en crisis con mujeres maltratadas en el cantón de Alfaro Ruiz, enfoque que establece la principal diferencia con el trabajo anterior.

Alfaro (2003) realiza un trabajo similar a los dos anteriores, ya que ésta estuvo enfocada en la atención individual de mujeres víctimas violencia de género que acudieran a la Oficina de la Mujer del Cantón de Moravia, guiada por la propuesta de Claramunt (1999) que contempla dos etapas para la intervención: reducción de riesgos y continuación con la vida.



En cuanto a la metodología, tanto Rodríguez (2002), como Alfaro (2003) realizan un taller de prevención de violencia dirigido hacia la población adolescente, sin embargo esta última también enfoca su trabajo a docentes de secundaria. Por otra parte, el trabajo de Marín (2000) diverge de los dos anteriores, ya que ésta realiza un taller de capacitación para las mujeres con el fin de que se constituyan como agentes multiplicadoras en su comunidad.

2. Marco Teórico

2.1 Origen social de la violencia contra las mujeres.

La identidad de las personas es adquirida por medio de un proceso de aprendizaje, establecido por el sistema de educación formal y no formal, que incluye la familia, el sistema educativo, la iglesia, los diferentes medios de comunicación, entre otros.

De acuerdo con Claramunt (1997):

“la violencia de género contra las mujeres es el resultado de un largo proceso de aprendizaje social en la sociedad. La teoría sexo-género evidencia que los comportamientos de hombres y mujeres son, fundamentalmente, el resultado de las expectativas y exigencias culturales para cada sexo” (p.70).

Durante este proceso son atribuidas diversas características, tanto a los hombres como a las mujeres que los definen como tales y que les permite ser aceptados por la cultura en la que viven. Por ejemplo, a la mujer se le enseña a ser dócil, tolerante, dedicada y abnegada al cuidado de los miembros de su familia, anteponiendo si es necesario las necesidades de los demás ante las propias. Por otra parte, el sistema socio-cultural avala en los hombres la racionalidad, la independencia, la manifestación de conductas violentas o agresivas y la negación de la afectividad, entre otras cosas.



Ante esto, García (2000) afirma que “la socialización de los niños y las niñas suele reflejar las normas y los valores culturales relacionados con la conformación del género y la violencia; donde se estimula a los niños varones a ser agresivos y sexualmente activos, mientras que a las niñas se les enseña a resistir la actividad sexual y a ser dulces y dóciles.” (p.21).

Estas diferencias ubican a la mujer en una posición de vulnerabilidad frente al género masculino, donde las características del hombre son consideradas superiores a las de la mujer; por ejemplo, el éxito a nivel personal, cultural, científico y tecnológico generalmente son relacionadas con características pertenecientes al género masculino.

Esta situación genera relaciones desiguales de poder entre los géneros, donde una proporción mayor del uso de poder es otorgado al hombre por la sociedad, lo cual responde a una cultura patriarcal que valida esta condición de inequidad.

Se ha hecho abuso de este poder, perjudicando a las poblaciones más vulnerables de la sociedad, como lo son los niños, las personas adultas mayores y las mujeres, éstas últimas afectadas principalmente por la problemática de la violencia de género, la cual se genera como se mencionaba anteriormente, por la repartición desigual de poder y el abuso del mismo.

Dentro de la sociedad establecemos diversas relaciones de poder, en el ámbito familiar, laboral, educativo, entre otros. Sin embargo, de acuerdo con Quirós (1997) el problema no radica en tener más poder, sino en abusar de él, ejercerlo sobre y contra el derecho que tiene toda persona a crecer en libertad con respecto a su integridad.

De esta forma, Portabella (2003) sostiene que “está claro que existe una gran desigualdad entre hombres y mujeres a la hora de repartir funciones y responsabilidades en la sociedad. En la medida que este desnivel sea más grande, más posibilidades existirán de que se produzca la violencia contra la mujer” (p. 24).



2.2 Violencia de género contra las mujeres

Dentro de los hogares se presentan desequilibrios de poder donde condiciones como la edad y el género son determinantes. De esta forma se identifican como potenciales víctimas de violencia a las mujeres, las personas menores de edad, las personas adultas mayores y aquellas que presentan alguna discapacidad. Es decir, son las poblaciones en condición de mayor vulnerabilidad las que se ven principalmente afectadas por los distintos tipos de violencia dentro de la familia.

La Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer ‘Convención de Belém do Pará’ (2003) define la violencia contra la mujer como: “cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado.”

Por otra parte, Gómez y López (2001) añaden que “un aspecto central en esta definición es que la violencia se ejerce por el hecho de ser mujeres, como una expresión de las relaciones de poder entre hombres y mujeres. En la violencia de género, el sexo es factor de riesgo”.

De acuerdo con la Ley de Violencia Doméstica: Ley N° 7586, la violencia doméstica se define como:

“Acción u omisión, directa o indirecta, ejercida contra un pariente por consanguinidad, afinidad o adopción hasta el tercer grado inclusive, por vínculo jurídico o de hecho o por una relación de guarda, tutela o curatela y que produzca como consecuencia, el menoscabo de su integridad física, sexual, psicológica o patrimonial. El vínculo por afinidad subsistirá aun cuando haya finalizado la relación que lo originó.”

A partir de este concepto se establece una clasificación de cuatro tipos de violencia doméstica, que se definen de la siguiente manera:



a. Violencia psicológica o emocional:

La violencia psicológica o emocional puede definirse de la siguiente manera:

“Acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas por medio de intimidación, manipulación, amenaza directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal.” (Ley contra la violencia doméstica: Ley N° 7586, 1996).

Algunas formas en las que puede manifestarse la violencia psicológica pueden observarse en la siguiente figura:

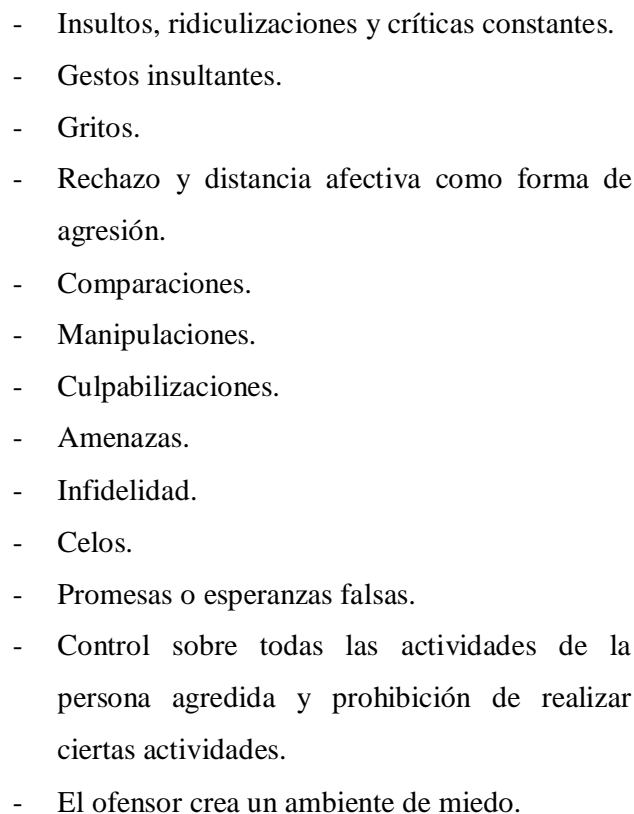
- 
- Insultos, ridiculizaciones y críticas constantes.
 - Gestos insultantes.
 - Gritos.
 - Rechazo y distancia afectiva como forma de agresión.
 - Comparaciones.
 - Manipulaciones.
 - Culpabilizaciones.
 - Amenazas.
 - Infidelidad.
 - Celos.
 - Promesas o esperanzas falsas.
 - Control sobre todas las actividades de la persona agredida y prohibición de realizar ciertas actividades.
 - El ofensor crea un ambiente de miedo.

Figura 1: Formas y manifestaciones de violencia psicológica. (Defensoría de los Habitantes de la República, 2000).



b. Violencia física:

La violencia física puede definirse como: Toda “acción u omisión que arriesga o daña la integridad corporal de una persona, provocando lesiones internas, externas o ambas.” (Ley contra la violencia doméstica: Ley N° 7586, 1996).

Algunas manifestaciones de la violencia física se incluyen en la siguiente figura:

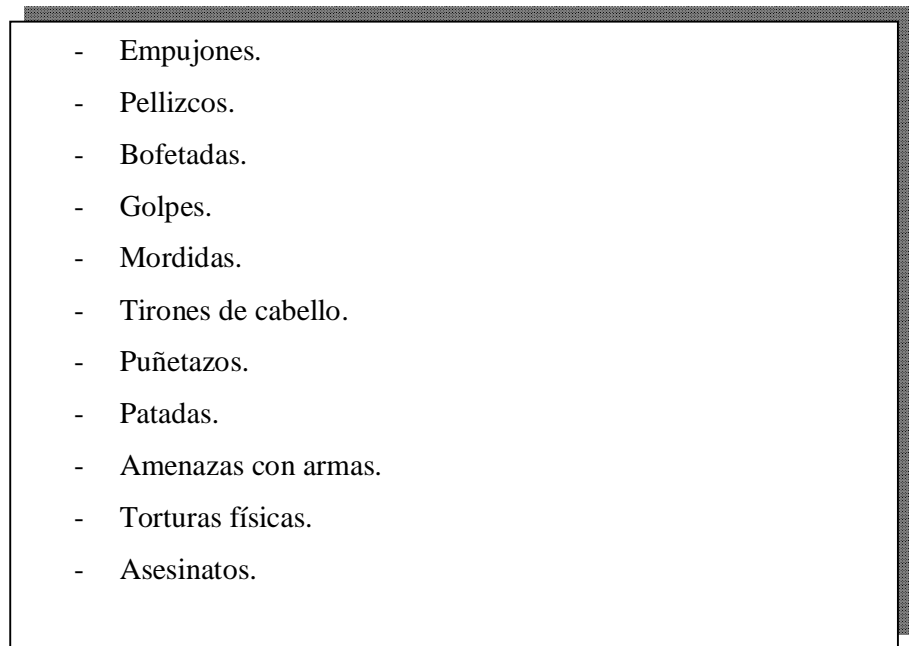
- 
- Empujones.
 - Pellizcos.
 - Bofetadas.
 - Golpes.
 - Mordidas.
 - Tirones de cabello.
 - Puñetazos.
 - Patadas.
 - Amenazas con armas.
 - Torturas físicas.
 - Asesinatos.

Figura 2: Formas y manifestaciones de violencia física. (Defensoría de los Habitantes de la República, 2000).

c. Violencia sexual:

Se entiende por violencia sexual:

“Acción que obliga a una persona a mantener contacto sexualizado, físico o verbal, o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de la fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. Igualmente, se considerará



violencia sexual el hecho de que la persona agresora obligue a la agredida a realizar alguno de estos actos con terceras personas” (Ley contra la violencia doméstica: Ley N° 7586, 1996).

La violencia sexual puede manifestarse en las siguientes formas representadas en la siguiente figura:

- Actos sexuales obligados.
- Violación marital.
- Se le exige sexo con amenazas.
- Exposición obligatoria a material pornográfico.
- Obligación de presenciar o realizar actividades sexuales con otras personas.
- Relaciones forzadas con animales.
- Se le obliga a realizar actos sexuales no deseados.
- Se le causa dolor durante el acto sexual como estímulo excitante para el ofensor.
- Burlas y críticas al comportamiento sexual de la persona víctima.
- Se le exige sexo después de una discusión o después de haber golpeado a la persona víctima.
- Se le obliga a ejercer la prostitución.

Figura 3: Formas y manifestaciones de violencia sexual. (Defensoría de los Habitantes de la República, 2000).



d. **Violencia patrimonial:**

Por último, la violencia patrimonial se define como:

“Acción u omisión que implica daño, pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, derechos o recursos económicos destinados a satisfacer las necesidades de una persona” (Ley contra la violencia doméstica: Ley N° 7586, 1996).

Las formas más comunes en las que se manifiesta la violencia patrimonial se representan la figura a continuación:

- Amenazar con quitar los bienes o pertenencias.
- Apropiarse de los bienes de una persona por medio de engaños, amenazas o chantaje.
- Obligar a la persona a entregar su salario o ingresos.
- Bienes pagados por la persona agredida aparecen a nombre de la persona agresora.
- Asignar herencias desiguales.
- Los bienes de la persona agredida son administrados por la persona agresora.
- Destrucción de objetos de la persona agredida.

Figura 4: Formas y manifestaciones de violencia patrimonial. (Defensoría de los Habitantes de la República, 2000)

2.3. *Mitos alrededor de la violencia doméstica.*

En la sociedad actual “son muchos los prejuicios y mitos que existen en torno a la violencia. Éstos tienden a culpabilizar a las mujeres y a justificar a los agresores, son



ejemplos de un discurso sociocultural que encubren y falsean esta grave problemática social” (García y Carrasco, 2003, p. 42).

Claramunt (1997) identifica los siguientes mitos alrededor de la violencia contra la mujer:

Mito: La violencia conyugal afecta a ciertos tipos de mujeres.

Realidad: Las mujeres agredidas provienen de todos los grupos demográficos, es decir, se encuentran en toda clase social, nivel educativo y grupo profesional.

Mito: La violencia conyugal contra la mujer es producto de una mala comunicación en la pareja.

Realidad: La comunicación como base explicativa de la violencia conyugal además de obviar que las consecuencias de la misma recaen fundamentalmente en las mujeres, sostiene el mito de la provocación y la responsabilidad compartida en el acto de agresión.

Mito: Los hombres agresores son siempre violentos.

Realidad: La mayoría de agresores no muestra personalidades sociopáticas, ni son violentos en todas sus relaciones. Pueden ser muy aceptados en su comunidad, tener fama de hombres respetables y ocupar puestos importantes en su trabajo. De igual forma, con su pareja también suelen comportarse en forma afectuosa y cariñosa.

Mito: Si la esposa es paciente y se muestra complaciente el agresor cambiará y detendrá su violencia.

Realidad: En la violencia conyugal la agresión, por lo general, aumenta con el tiempo, aunque en algunas parejas su forma física puede decrecer, pero se incrementan otras manifestaciones, tales como la agresión psicológica o sexual y el control sobre la otra persona.

Mito: El alcoholismo y las drogas son la causa del comportamiento violento hacia la esposa.



Realidad: El alcohol suele estar relacionado con la conducta violenta y su presencia puede incrementar el riesgo de mayor severidad en los ataques. Sin embargo, no es la causa de la agresión. Los ofensores, por lo general, golpean tanto en estado de ebriedad como cuando están sobrios. Por otra parte, un hombre no violento aunque se embriague no maltratará a su esposa.

Mito: Los hijos necesitan un padre aunque él sea violento.

Realidad: Los estudios acerca de los efectos del abuso conyugal en los hijos cuestionan esta creencia. Ellos, además de tener mayor riesgo para sufrir maltrato en sí mismos, presentan más problemas emocionales, de conducta y en la escuela que los niños que viven en ambientes sin violencia.

Es importante destacar que estas falsas creencias relacionadas con la violencia hacia las mujeres, legitiman y perpetúan la misma en nuestra sociedad, lo cual obstaculiza y dificulta la labor de detención de la violencia.

2.4 Menores de edad víctimas o testigos de violencia.

Los hijos e hijas de las personas víctimas de violencia, también sufren consecuencias a nivel psicológico y físico, producto de presenciar actos de violencia entre sus padres o al recibir directamente el maltrato.

Los efectos de presenciar actos de violencia durante la infancia varían de acuerdo con la edad y el género de la persona menor de edad.

La American Medical Association (1992) identifica las siguientes formas en las que los (as) menores de edad pueden verse impactados tras ser víctimas o testigos de violencia dentro de sus hogares:

- a- Durante todas las edades los (as) menores de edad pueden mostrar manifestaciones somáticas que incluyen dolor de cabeza, no querer ir a la escuela y dolores abdominales.



- b- Con frecuencia la población infantil en edad preescolar desarrolla tartamudeo, enuresis (incontinencia urinaria), insomnio y ansiedad de separación.
- c- En edad escolar se observa dificultad para concentrarse y para hacer sus tareas.
- d- Los niños y niñas mayores usualmente presentan conductas agresivas. Mientras que los niños presentan conductas agresivas, las niñas reportan quejas somáticas.
- e- Es frecuente que ambos sexos expresen culpabilidad por no ser capaces de frenar la violencia doméstica.

De acuerdo con Portabella (2003):

“Los niños (as) testigos de violencia suelen sufrir de ansiedad crónica y depresión. Su autoestima tiene niveles muy bajos y sus relaciones con el entorno social son problemáticas. No rinden en la escuela como debieran y también asumen actitudes agresivas con sus compañeros de estudio o de juegos. Asimismo, tienen problemas afectivos, ya que no se sienten queridos ni apreciados, por lo que la valoración de sí mismos es bastante precaria. Suelen ser retraídos y en algunos casos se presentan retrasos en su capacidad de aprendizaje y dificultades para integrarse en su entorno escolar.”

Son muchas las repercusiones que una persona menor de edad puede presentar al presenciar actos violentos dentro del núcleo familiar. Tal como se mencionó anteriormente ésta situación puede afectarles en diversos ámbitos de su vida y producir consecuencias a nivel físico, psicológico, emocional, social, educativo, entre otras áreas.



2.5 Teoría del ciclo de violencia

A partir de la violencia de género contra las mujeres surgen algunas interrogantes que podrían en muchos casos revictimizar a la mujer, tal es el caso del cuestionamiento de la permanencia de las mujeres en una relación violenta.

La teoría del ciclo de violencia propuesta por Walker (1979) contribuye en la comprensión a profundidad la etiología de este problema.

Esta teoría explica que el ciclo de la violencia ocurre en un patrón de tres fases principales que se repiten una y otra vez. Estas fases son las siguientes:

Primera fase: incremento de la tensión.

En ella, el hombre se muestra irritable y molesto; todas las características de su esposa parecen incomodarle, y además de humillarla o degradarla, comienza a mostrar diferentes conductas agresivas físicas. La tensión no disminuye y la mujer, a pesar de que realiza enormes esfuerzos para calmarlo, no lo consigue.

Segunda fase: incidente agudo de la violencia.

La tensión que se venía acumulando en la primera fase explota en un ataque físico de mayor severidad. Después de este incidente el hombre se relaja y la tensión disminuye.

Esta fase es la más breve de las tres, el tiempo de duración oscila entre 2 a 24 horas aproximadamente, aunque se han reportado períodos mucho más largos.

La mayoría de personas no van a buscar ayuda en este momento a menos que estén muy gravemente heridas.

En este momento se genera un distanciamiento entre la persona afectada y el agresor, que puede convertirse en la oportunidad de tomar la decisión de buscar ayuda, irse de la casa y, en casos muy graves, aislarse más o hasta suicidarse.



Tercera fase: tregua amorosa.

Luego del incidente agudo y una vez que la tensión disminuye, el hombre agresor se muestra complaciente con la mujer, y puede prometer que no va a volver a lastimarla. Durante este periodo, él solicita el perdón y la confianza en su cambio y para convencer a la mujer recurre a innumerables estrategias, tales como un comportamiento seductor hacia ella, obsequios y paseos para sus hijos e hijas, buscar mediadores en la iglesia, la familia o las instituciones. A esta fase se le conoce como periodo de tregua porque es el tiempo que transcurre entre los incidentes de violencia.

En esta fase cualquier iniciativa que se quiso tomar para poner límite a la situación de abuso se abandonará.

2.6 Intervención en crisis

Una de las principales herramientas cuando se trabaja con personas víctimas de violencia es la intervención en crisis.

La intervención en crisis es definida por Slaikew (1988) como:

“Un proceso de ayuda dirigida a auxiliar una persona o familia, a soportar un suceso traumático, de modo que la probabilidad de debilitar los efectos (estigmas emocionales y daño físico) se aminore y la probabilidad de crecimiento (nuevas habilidades, perspectivas de la vida y más opciones de vida) se incremente”
(p.103).

Durante la crisis, se considera que la persona puede atravesar cinco etapas, que son las siguientes (Horowitz, 1976, citado por Slaikeu, 1988):

- a. Reacción emocional de impacto: Se refiere a las reacciones iniciales en el impacto del suceso (llanto, negación, estupor, entre otros).



- b. Negación: Se produce un bloqueo del impacto, el cual puede acompañarse de un entorpecimiento emocional, en no pensar en lo que pasó o realizar las actividades cotidianas como si nada hubiera pasado.
- c. Intrusión: La presencia involuntaria de ideas y sentimientos de dolor sobre el suceso como pesadillas.
- d. Penetración: Es el proceso en el que se expresan, identifican y divulgan pensamientos, sentimientos e imágenes de la experiencia de la crisis.
- e. Consumación: Es la integración de la crisis dentro de la vida de la persona, es decir, se comienza a producir la reorganización.

2.6.1 Formas de manifestación del estado de crisis.

Por otra parte, es importante identificar algunas manifestaciones o características que permiten reconocer si una mujer se encuentra en crisis.

A continuación se presentan los efectos que puede presentar una crisis, planteados por Claramunt (1999):

- a- Es incapaz de enfrentar sus problemas, se siente impotente y no puede pensar con claridad en las posibles soluciones.
- b- Se encuentra en un estado de desorganización y desequilibrio, y por tanto, no puede funcionar en sus tareas habituales.
- c- Se muestra cansada y puede decir que se siente agotada. Y que a pesar de ello, tiene problemas para dormir bien.
- d- Muestra síntomas de ansiedad, aprensión intensa o angustia. En este sentido, es importante recordar que la angustia es un estado de tensión e incertidumbre que se presenta cuando la persona cree que se encuentra en peligro y no cuenta con la claridad necesaria para evaluar eficazmente la situación real.



- e- Presenta algunos problemas físicos asociados a los estados de angustia, tales como taquicardia, palpitaciones, náuseas, sensación de ahogo, diarrea, dolor de cabeza constante y sensación de debilidad.
- f- Se siente inadecuada, abrumada y desamparada.
- g- Tiene dificultad para comprender el tema de la violencia porque éste es totalmente disonante con sus expectativas, sus creencias y sus conocimientos.

2.6.2 Etapas de intervención.

Claramunt (1999) propone un modelo de intervención en crisis con mujeres maltratadas, desde el cual se abordó el presente trabajo.

A partir de este modelo, el proceso de la intervención en crisis en contextos de violencia tiene dos etapas:

Primera etapa: Reducción de riesgos.

Esta etapa tiene como propósito básico disminuir el riesgo de reincidencia del abuso para la mujer y sus hijos, brindándoles seguridad y el mantenimiento de la vida a estas personas.

Para lograr alcanzar los objetivos de esta primera etapa se proponen las siguientes labores a realizar:

- 1- Movilizar recursos externos para aumentar la seguridad de la mujer y las niñas y niños.
- 2- Contribuir a superar el período de desequilibrio.
- 3- Participar activamente en la solución de las medidas inmediatas.
- 4- Proporcionar apoyo.



Segunda etapa: Continuación con la vida:

La segunda etapa de la intervención tiene como propósito potenciar el cambio positivo en la vida cotidiana a la luz del evento precipitante de la crisis.

Por su parte, para lograr cumplir con este propósito es necesario que la persona que presta los servicios de intervención en crisis cumpla con los siguientes objetivos:

- 1- Presentar diferentes alternativas para comprender la crisis y la violencia, así como su significado de acuerdo con las expectativas, autoimagen, creencias, sueños y objetivos de vida de la mujer.
- 2- Ayudar a examinar los problemas y las alternativas de solución con orden de prioridad.
- 3- Iniciar junto con la mujer maltratada, la elaboración de planes y metas futuras.
- 4- Posibilitar alternativas de solución para problemas inconclusos.
- 5- Propiciar un enfoque de vida positivo.

De acuerdo con Claramunt (1999):

“El propósito de cualquier intervención con las mujeres y sus hijos e hijas, se relaciona directamente con su seguridad personal: física y psicológica. En este sentido, la asistencia en períodos de crisis en el contexto de la violencia doméstica, se dirige a la protección de la vida humana, tomando en consideración el alto riesgo de reincidencia del maltrato y la posibilidad de muerte que encierra”
(pág.49).



CAPÍTULO CUARTO

Funciones y Tareas Básicas

La práctica se llevó a cabo en la Organización Mujeres Unidas en Salud y Desarrollo (Musade), en el cantón de San Ramón de Alajuela, por un período de 6 meses, comprendido entre el mes de diciembre del año 2008, hasta el mes de junio del año 2009, con un horario de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5 p.m.

1. Estrategias de intervención

La presente práctica dirigida se desarrolló de acuerdo a las siguientes estrategias de intervención:

- Atención individual a personas víctimas o testigos de violencia contra las mujeres.
- Apoyo grupal a mujeres víctimas de violencia.
- Programa de atención a menores de edad víctimas o testigos de violencia (Programa “Superando Barreras”).

1.1 Atención individual a personas víctimas o testigos de violencia de género.

La atención individual fue abordada desde el modelo de intervención propuesto por Claramunt (1999), donde se contempla el proceso de atención en dos etapas: reducción de riesgos y continuación con la vida.



Objetivo principal y descripción de tareas.

El objetivo principal fue brindar atención individual especializada a mujeres y menores de edad víctimas o testigos de violencia de género que acudan a la Organización MUSADE, con el fin de disminuir el riesgo de abuso para la mujer y sus hijos e hijas.

La estrategia de intervención se desarrolló en dos fases o etapas:

1. La primera etapa consiste en la *intervención de primer orden*, la cual se desarrolla durante las sesiones iniciales, donde se realiza la evaluación pertinente del caso, así como la toma de decisiones conjuntas con la persona víctima de violencia intrafamiliar con respecto al proceso de erradicación de la violencia.

Esta primera etapa incluye las siguientes tareas:

- a. Elaboración de la hoja de expediente (Identificación de la situación problema).
- b. Brindar apoyo emocional, establecer empatía y una relación de confianza con la persona.
- c. Evaluación de la situación de violencia (Indagar gravedad, reincidencia del abuso, agresión a los hijos e hijas, riesgos de suicidio y femicidio, consumo de drogas, entre otras cosas).
- d. Elaboración conjunta de un plan de acción (planes de seguridad, medidas de protección, entre otras).
- e. Movilización de recursos externos (contacto con otras fuentes de apoyo institucional, legal y comunitaria).
- f. Acciones necesarias para proteger la vida y la seguridad emocional de las personas víctimas de violencia intrafamiliar, en caso de que la persona no pueda valerse por sí misma a causa de algún tipo de enfermedad, hospitalización, retardo mental, discapacidad, entre otros.



Posteriormente de la evaluación realizada en esta primera etapa se procedió con la siguiente etapa de intervención o en caso de ser necesario la persona fue referida a otra área especializada en la problemática particular, dentro de la organización (trabajo social o asesoría legal) o a otra instancia (IMAS, PANI, consultorios jurídicos, entre otros). Cabe destacar que muchas mujeres abandonaron el proceso durante las primeras sesiones, por lo que a pesar de la necesidad, esta etapa no pudo cumplirse a cabalidad.

La siguiente etapa es la *intervención de segundo orden*: Durante estas sesiones se pretende fomentar el desarrollo del potencial positivo de las mujeres de acuerdo con la propuesta de Claramunt (1999).

La segunda fase incluye las siguientes tareas:

- a. Revisión del progreso y los obstáculos en cada una de las sesiones.
- b. Evaluación del contexto de la crisis (contexto situacional de la mujer, estrategias y recursos con que cuenta y con los que ha enfrentado otros períodos de crisis, estrategias de sobrevivencia y efectos del abuso; y problemas inconclusos en todas las áreas de la vida de la mujer).
- c. Educación en temas relevantes en torno al tema de su situación de violencia.
- d. Fijación de metas a corto y mediano plazo, no solo se incluyen los problemas relacionados con la violencia contra la mujer, sino todos aquellos que la mujer haya dejado inconclusos y que ella establece como prioridad.
- e. Elaboración conjunta de un plan de acción para cumplir con las metas propuestas.
- f. Evaluación de necesidad de procesos de seguimiento o la referencia a otros niveles de intervención o recursos de apoyo.



1.2 Apoyo grupal a mujeres víctimas de violencia conyugal.

Objetivo: Propiciar un espacio grupal con el fin de que se discuta y reflexione acerca de la experiencia de agresión conyugal.

Modalidad del Grupo: Se trabajó mediante la modalidad de grupo abierto. Es decir, no existe un número establecido de integrantes y las mujeres pueden integrarse al grupo en cualquier etapa del proceso.

Además se contó con el apoyo de una cofacilitadora, profesional en el área de psicología, cuya función consistía en hacer aportes teóricos de los temas tratados en cada sesión e intervenir mediante apoyo u orientación psicológica y/o emocional en caso de ser necesario.

Duración: 16 sesiones, de 1 hora y 30 minutos cada una.

Criterios de Inclusión:

- Ser o haber sido víctimas de violencia contra las mujeres.
- La mujer fue atendida o ha concluido su proceso de atención individual.
- Está dispuesta a participar en el grupo de apoyo.

Criterios de Exclusión:

- La mujer presenta un trastorno mental severo, como esquizofrenia, psicosis, depresión mayor, alcoholismo, drogadicción o retardo mental.
- La mujer se encuentra en un período de crisis.



Sesiones desarrolladas:

Sesión # 1: Unión Grupal y Empatía

Objetivos:

Motivar acerca de la importancia del grupo de apoyo en el proceso de sobrevivencia de la violencia contra las mujeres.

Informar sobre la dinámica, funcionamiento, y objetivos del grupo de apoyo.

Identificar las expectativas en torno al grupo de apoyo de cada una de las participantes.

Actividades:

Tesoro humano:

Se asignan números a cada participante que deberán portar en un lugar visible. Posteriormente a cada una se le hará entrega de una lista de preguntas donde se le indica la persona con el número a quien deberá realizarlas.

¿Cuáles son mis expectativas...?:

Luego de informar qué es y en qué consiste un grupo de apoyo. Se solicita a cada participante que anote de forma individual una expectativa acerca de lo que espera del grupo.

Sesión # 2: Creación De Reglas y Metas

Objetivos:

Construir las reglas que se mantendrán en el proceso grupal.



Establecer las metas que cada participante se propondrá alcanzar a través del proceso grupal.

Actividades:

Creación de reglas:

En subgrupos se definen posibles reglas para el grupo, las cuales deben escribir en la figura de un pie. En plenaria se analizan las reglas y definen la importancia de tener en cuenta las reglas ya existentes.

Mis metas:

Revisar las expectativas de la sesión anterior, traducidas en metas. Individualmente definir las metas propias y en grupo se acuerdan las metas colectivas, así como no hacerse daño a ellas mismas o a sus familiares durante el tiempo que permanezcan en el grupo.

Sesión # 3: Identidad de Género

Objetivos:

Identificar y analizar el proceso de formación de la identidad de género.

Establecer la relación entre la formación de la identidad de género y la violencia contra las mujeres.

Actividades:

¿Quiénes somos?

Se divide el grupo, formando dos subgrupos:

Se les entregará una figura de un hombre y una figura de una mujer.



A un subgrupo le corresponde asignar las características del hombre y al otro subgrupo le corresponde asignar las características de la mujer.

Al finalizar la tarea se comentará acerca del proceso de la formación de la identidad de género.

Exposición teórica-participativa:

Se aborda el tema de la formación de la identidad de género desde los siguientes rubros:

- a- Aprendizaje social de la identidad de género.
- b- Normas y patrones establecidos por la sociedad sobre cómo debemos comportarnos de acuerdo al género.
- c- Establecimiento de la cultura patriarcal y formas de abuso de poder.

Sesión # 4: Concepto y Tipos de Violencia

Objetivos:

Definir los conceptos de los diferentes tipos de violencia.

Identificar las manifestaciones de los diferentes tipos de violencia.

Actividades:

Cartel ilustrativo:

Construir un cartel mediante los aportes de las participantes que defina los conceptos de los diferentes tipos de violencia (física, psicológica, sexual y patrimonial).



Asocie:

Se divide el grupo en dos, a cada subgrupo se le asignará un conjunto de manifestaciones de violencia, las cuales deberán agrupar y seleccionar en cada uno de los tipos de violencia (psicológica, física, sexual y patrimonial).

Sesión # 5: Mitos Sobre Violencia Doméstica

Objetivos:

Evaluar la presencia de mitos en torno a la violencia contra la mujer dentro del grupo.

Analizar la forma en que los mitos en torno a la violencia doméstica contribuyen a la permanencia de relaciones desiguales de poder en nuestra sociedad.

Actividades:

¿Verdad o mentira?:

Evaluar mediante un cuestionario la presencia de algunos mitos sobre violencia. En grupos deben discutir si cada enunciado es verdadero o falso y por qué (Ver anexo 1).

Luego se comenta con el resto del grupo.

Exposición teórica-participativa:

Se aborda el tema de los mitos en torno al tema de la violencia contra la mujer desde los siguientes rubros:

- a- ¿Cómo contribuyen los mitos en torno a la violencia contra la mujer a la aceptación y validación que le dan las personas a esta problemática?
- b- Repaso de cómo puede afectar cada uno de los mitos mencionados en el cuestionario a las personas víctimas de violencia contra la mujer.



Sesión # 6: El Ciclo de la Violencia

Objetivos:

Analizar la dinámica del ciclo de violencia y las características de cada una de sus etapas.

Actividades:

Exposición teórica-participativa:

Se aborda el tema del ciclo de violencia abarcando los siguientes rubros:

- a- Fases del ciclo de violencia.
- b- Manifestaciones de la persona agresora y de la víctima en las diferentes fases del ciclo de violencia.
- c- Importancia de conocer el ciclo de violencia para las personas víctimas de violencia contra la mujer.

Estudios de caso:

Se forman dos subgrupos. A cada subgrupo se le hace entrega de un caso de violencia y las participantes deben identificar las diferentes etapas del ciclo de violencia en cada caso (Ver anexo 2). El objetivo principal de esta actividad es que consigan reconocer que están inmersas en un ciclo de violencia y que se encuentran en una situación de riesgo.



Sesión # 7: Construcción de Planes y Sistemas de Apoyo

Objetivos:

Aplicar los conocimientos adquiridos durante el proceso en torno al tema de violencia contra la mujer.

Establecer la importancia de las redes de apoyo y de contar con un plan de seguridad en caso de ser víctima de violencia de género.

Actividades:

Estudio de caso:

Se les entrega un caso real de una mujer víctima de violencia. Deben ubicarse en el lugar de especialistas y buscar las alternativas posibles de atención y actuación para erradicar la situación de violencia que vive esta persona (Ver anexo 3).

Construyamos un plan de seguridad:

A partir del caso anterior, elaborar un plan de seguridad para proteger a la mujer víctima de violencia doméstica. Posteriormente, relacionar la importancia del plan de seguridad con base a sus experiencias personales.

Sesión # 8: Impacto de la Violencia de Género

Objetivos:

Representar el impacto que produce la violencia contra la mujer en la vida de las personas.

Identificar el impacto que tiene la violencia en la mujer y en sus hijos e hijas.



Actividades:

Película “cicatrices”:

Se proyecta la película “Cicatrices” en la cual se representa la problemática de la violencia de género contra la mujer, exponiendo la vivencia desde la perspectiva de las mujeres y sus hijos e hijas.

Hablemos sobre el impacto de la violencia de género:

Completar un cuadro, donde se debe identificar el impacto que produce la violencia en la mujer y en los hijos e hijas, a partir de su propia experiencia y del ejemplo representado en la película.

Sesión # 9: Legislación Sobre Violencia Doméstica

Objetivos:

Informar acerca de la legislación de violencia doméstica que da protección a la mujer y a sus hijos e hijas en nuestro país.

Actividades:

Dramatización:

Tres participantes del grupo, voluntariamente, representan mediante una dramatización una situación donde dos amigas son víctimas de violencia de género y otra mujer sobreviviente de violencia, las invita a participar de una charla de legislación sobre violencia. De esta forma se da pie a la sesión del día con el tema de legislación.



Guía de trabajo:

Se les facilita material referente a la legislación sobre violencia doméstica, derechos dentro del matrimonio y la unión de hecho y sobre la pensión alimenticia.

A partir de este material deben dar respuesta en plenaria, a las preguntas de una guía de trabajo (Ver anexo 4).

Sesión # 10: Duelo por la Pérdida de una Relación

Objetivos:

Describir el proceso de duelo tras la pérdida de una relación.

Manifestar las emociones que han experimentado tras ser víctimas de violencia contra la mujer.

Actividades:

Exposición teórica- participativa:

Se aborda el tema del duelo abarcando los siguientes rubros:

- a- Concepto de duelo.
- b- Fases del duelo.
- c- Importancia del duelo tras sufrir la pérdida de una relación y renuncia a ideales establecidos por la sociedad.

Carta:

Se les pide que hagan una carta, expresando todo lo que sienten o sintieron estando con su pareja.



Luego, se les dice que simbólicamente van a botar todo el dolor que han experimentado en su situación de violencia con esa carta, así que podemos romperla, quemarla, botarla o hacer con ella lo que quieran.

Sesión # 11: Manejo de Emociones

Objetivos:

Analizar la importancia del manejo adecuado de las emociones.

Evaluar la forma en la que las participantes manejan sus emociones y su conocimiento con respecto al tema.

Actividades:

Exposición teórica- participativa:

Se aborda el tema del manejo de emociones abarcando los siguientes rubros:

- a- Formas de expresar las emociones (verbal y no verbal).
- b- Función de las emociones.
- c- Relación del género con la expresión o represión de las emociones.
- d- Importancia de reconocer y expresar las emociones.

Guía de trabajo sobre las emociones:

Evaluar mediante una guía de trabajo individual la forma en que las participantes manejan sus emociones (Ver anexo 5).



Sesión # 12: Autoestima

Objetivos:

Reflexionar sobre el tema de la autoestima y la importancia de poseer seguridad y confianza en sí mismas.

Actividades:

¿Qué entendemos por autoestima?

Trabajo en subgrupos: responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué es autoestima?
- ¿Cómo podemos elevar nuestra autoestima?
- ¿Qué situaciones pueden afectar nuestra autoestima?

El tesoro:

Se les dice a las participantes que en un cuarto hay un tesoro muy especial, muy valioso que cada una tendrá la oportunidad de apreciar y de llevarse consigo para el resto de sus días. Posteriormente cada una entra al cuarto y se encuentra con un espejo donde puede apreciar su imagen por un momento.

Espacio para experiencias personales:

Las participantes pueden compartir sus experiencias con base al tema del día.

Al final se comenta sobre algunas formas en las que se puede mejorar la autoestima

(Ver Anexo 6).



Sesión # 13: Comunicación

Objetivos:

Informar sobre la importancia de comunicarnos de forma asertiva con las personas.

Propiciar dentro del grupo la conciencia de eliminar las formas de lenguaje sexista que comúnmente utilizan las personas para expresarse.

Actividades:

Exposición teórica- participativa:

Se les informa del tema de comunicación y el lenguaje sexista que se maneja en la sociedad.

Se aborda el tema de la comunicación desde los siguientes rubros (Ver anexo 7):

- a- Componentes de la comunicación.
- b- Formas de comunicación.
- c- Sexismo en la lengua.
- d- Sugerencias para combatir el sexismo en la lengua.

Se les reparte un chiste que se maneja por internet que ejemplifica el lenguaje sexista.

Espacio para dudas y experiencias:

Se abre el espacio para que las participantes puedan hacer aportes con respecto al tema y aclarar dudas.



Sesión # 14: Sexualidad y Planificación Familiar

Objetivos:

Evaluar la presencia de mitos en torno a la sexualidad en el grupo de participantes.

Brindar información sobre la sexualidad y la planificación familiar.

Actividades:

Cuestionario de mitos sobre la sexualidad:

Se evalúa individualmente la presencia de mitos en torno a la sexualidad, a través de un cuestionario (Ver anexo 8).

Clasificación de métodos de planificación familiar:

Se les reparten fichas con nombres de métodos de planificación.

Las participantes de forma grupal, deben:

- Describir ¿qué es? Cada uno de los métodos
- Clasificar cada uno de los métodos en las categorías de “seguro o inseguro”

Al finalizar la actividad se les brinda un espacio para aclarar dudas con respecto al tema de la sexualidad.

Sesión # 15: Autocuidado

Objetivos:

Ofrecer un espacio para el autocuidado de las participantes mediante técnicas de relajación.

Promover estrategias para mejorar la autoestima en las participantes del grupo.



Actividades:

Relajación:

Se reproduce el disco “terapia de relajación progresiva y autoestima”.

Carta a una persona muy especial:

Se les entrega un papel con la premisa “carta a una persona muy especial”. Se les indica que deben escribir una carta para una persona muy especial, diciéndole cuán especial es y por qué, luego se les indica que esa persona especial es cada una de ellas. En la carta pueden plasmar todos los obstáculos que han vencido y todos los logros que han alcanzado y cómo se sienten actualmente.

Sesión # 16: Evaluación y Cierre

Objetivos:

Evaluar los alcances y limitaciones del grupo de apoyo.

Otorgar un reconocimiento simbólico por la participación de cada una de las mujeres en el grupo de apoyo.

Reconocer los logros obtenidos por las participantes y agradecerles por su participación en el proceso.

Brindar un espacio de esparcimiento, donde compartan las participantes del grupo.

Actividades:

Evaluación:

Se les entrega el cuestionario de evaluación del grupo de apoyo, el cual deberán responder según su criterio (Ver Anexo 9).



Reconocimiento:

Se les hace entrega de un certificado de participación en el grupo de apoyo a cada una de las mujeres

.

Cierre:

Se les hace ver la importancia de haber participado en el grupo de apoyo y se les agradece por su compromiso y constancia durante el proceso.

Celebración:

Se procede a la celebración de conclusión del proceso grupal, donde se comparte una cena. Cada una de las participantes aporta algo para compartir con el grupo.

1.3 Programa de atención a personas menores de edad.

Se brindó un espacio para los hijos y las hijas de las mujeres víctimas de violencia que necesitaron atención individual. En este espacio se abordó la situación de violencia que los menores han vivido dentro de su núcleo familiar, ofreciéndoles contención emocional y las herramientas de información y sensibilización necesarias para romper el ciclo de violencia dentro de sus hogares.

Posteriormente, en una segunda etapa estos niños y niñas se incorporaron a un proceso grupal dirigido a menores de edad víctimas o testigos de violencia. Éste se desarrolló de la siguiente manera:



Objetivo: Propiciar un espacio donde se desarrollen acciones para el fortalecimiento personal de la población menor de edad, orientado a las necesidades que presenten.

Modalidad del grupo: La modalidad del grupo es abierto. Es decir, no existe un número establecido de integrantes; donde los menores de edad pueden integrarse al grupo en cualquier etapa del proceso.

Duración: 13 sesiones de 1 hora y 30 minutos cada una.

Criterios de inclusión:

- Haber sido víctima, testigo o sobreviviente de violencia.
- Tener entre 8 y 12 años.
- Estar dispuesto/a a participar en el grupo de apoyo.

Criterios de exclusión:

- El/ la menor de edad presenta un trastorno mental severo, como esquizofrenia, psicosis, depresión mayor, alcoholismo, drogadicción o retardo mental.
- El/la menor de edad se encuentra en un período de crisis.
- No estar dispuesto/a a participar en el grupo de apoyo.

Sesiones desarrolladas:

Sesión # 1: Integración del Grupo, Unión y Empatía

Objetivos:

Realizar una breve introducción del objetivo, la dinámica y la metodología del grupo.



Propiciar la unión grupal y empatía de los y las participantes.

Indagar el conocimiento de los y las menores de edad con respecto al tema de la violencia.

Actividades:

La telaraña:

Cada participante toma un extremo del cordón de una lana cuando sea su turno, donde deberán presentarse brindando a sus compañeros (as) la información deseada:

¿Cómo me llamo?

¿Cuántos años tengo?

¿Dónde vivo?

¿En qué grado estoy?

¿En qué escuela estoy?

¿Qué cosas me gusta hacer?

Luego la facilitadora hace la analogía de la telaraña como una representación de la unión grupal y la importancia del entrelazamiento o el vínculo entre sus participantes.

Representando la violencia:

Se les facilita a los y las participantes hojas de papel en blanco, donde deberán representar mediante un dibujo el concepto que tengan de violencia.

Yo quiero dar...:

Se pasa un muñeco a cada participante, al cual le harán cualquier cosa que ellos deseen. Una vez que todos hayan tenido su turno, cada uno (a) le hace a su compañero (a) de la derecha lo que le hizo al muñeco.



Sesión # 2: Respeto por Similitudes y Diferencias

Objetivos:

Identificar las similitudes y diferencias entre los y las participantes del grupo.

Propiciar un ambiente de equidad y respeto ante las diferencias entre las y los participantes del grupo.

Actividades:

Papa caliente:

Se pasa una bola mientras se escucha un sonido, cuando el sonido se detenga, la persona que tiene la bola deberá decir una similitud o una diferencia de la persona que tiene a su derecha.

Collage:

Se realiza un collage a partir de recortes de periódico y revistas, representando las similitudes y las diferencias que encontramos en el entorno social, ambiental, educativo, entre otros.

Sesión # 3: Cómo nos construimos como hombres y mujeres

Objetivos:

Identificar características propias del hombre y de la mujer.

Analizar el proceso de formación de identidad de género.



Actividades:

Atrapa la pelota:

Los (as) participantes del grupo se colocan en círculo. Se lanza una bola al aire, todos (as) tratarán de atraparla, quien logre atraparla debe identificar una característica propia del hombre y otra propia de la mujer.

¿Quiénes somos?:

Se presentan dos figuras, una de un hombre y otra de una mujer.

Los(as) niños (as) deben identificar las características que definen a los hombres y a las mujeres, de forma correspondiente a cada una de las figuras.

Sesión # 4: Concepto, conformación y tipos de familia

Objetivos:

Identificar la composición de los diferentes tipos de familia.

Interiorizar el concepto de los diferentes tipos de familia que existen, su conformación, composición y proceso de cambio.

Actividades:

Formando familias:

Se pegan en la pared carteles con los nombres de los diferentes tipos de familia. Se les entregan figuras de hombres, mujeres, niños, niñas y adolescentes. Deben ordenar y agrupar las figuras al lado del tipo de familia correspondiente.



Dramatización:

Representar mediante una dramatización dos de los diferentes tipos de familia escogidos al azar.

Posteriormente, comentar sobre los diferentes roles que se desarrollan durante la representación y las dinámicas de relación que se establecen.

Sesión # 5: Tipos y Manifestaciones de Violencia

Objetivos:

Analizar los diferentes tipos de violencia y sus correspondientes implicaciones en sus víctimas.

Identificar las manifestaciones de los diferentes tipos de violencia contra la mujer.

Actividades:

Exposición teórica-participativa:

Se aborda el tema desde los siguientes rubros:

- a- Tipos de violencia (física, sexual, psicológica y patrimonial).
- b- Manifestaciones de los tipos de violencia, cómo puede presentarse.

Dibujo:

Cada participante debe realizar un dibujo que represente uno de los 4 tipos de violencia vistos durante la sesión (física, psicológica, sexual o patrimonial).



Papa caliente:

Se pasa una bola mientras se escucha un sonido, cuando el sonido se detenga, a la persona que tiene la bola se le leerá una manifestación de violencia y deberá determinar a qué tipo pertenece.

Sesión # 6: Ciclo de la Violencia

Objetivos:

Explicar las diferentes etapas en que ocurre la violencia y sus representaciones.

Compartir las experiencias de violencia que cada uno (a) ha vivido

Actividades:

Exposición teórica- participativa:

Se aborda el tema del ciclo de violencia desde los siguientes rubros:

- a- Fases del ciclo de violencia.
- b- Manifestaciones durante las fases del ciclo por parte de la persona agresora y la víctima.
- c- Importancia de conocer el ciclo de violencia contra la mujer.

Dibujo libre:

Cada niño (a) hace un dibujo que represente sus experiencias vividas en su familia relacionadas con la violencia en sus hogares. Luego cada uno (a) si lo desea puede contar la experiencia que representaron en el dibujo.



Sesión # 7: Mitos Alrededor de la Violencia

Objetivos:

Identificar y erradicar los mitos que se manejan en torno a la violencia contra las mujeres entre las y los participantes del grupo.

Actividades:

Mitos de la violencia:

Los (as) niños (as) se colocan en una fila, donde tienen que definir si la frase (mito) que la facilitadora lee es una verdad o un mito, por lo que deben elegir si se mueven para la izquierda (mito) o para la derecha (verdadero). En ambos casos tienen que defender su posición. Con la utilización de los colores del semáforo se establece que es verdad y qué es mentira.

Exposición teórica-participativa:

Se aborda el tema de los mitos en torno a la violencia contra la mujer desde los siguientes rubros:

- a- Concepto de mito.
- b- Formas en que los mitos en torno a la violencia contra la mujer contribuyen a la aceptación y perpetuación de la misma.
- c- Repaso de mitos establecidos por la sociedad en torno a la violencia contra la mujer.
- d- Importancia de romper con los mitos en torno a la violencia contra la mujer.



Sesión # 8: Aprendiendo a manejar correctamente el poder

Objetivos:

Sensibilizar acerca de la vivencia de las diferentes formas de abuso de poder en la sociedad.

Analizar la forma en la que debe utilizarse el poder correctamente.

Actividades:

Juguemos a ser cosas:

Se forman parejas: Una persona asume el rol de un objeto, animal o cualquier cosa que la otra persona determine y ésta última persona le da órdenes de cómo comportarse bajo ese rol. Después se cambiará de roles. Al finalizar la dinámica se pregunta cómo se sintieron bajo de rol de objeto y se les explica cómo funciona el abuso de poder en las diferentes relaciones.

Láminas:

Con la ayuda de láminas de diferentes personas realizando actividades, se les pide a los (as) niños (as) que identifiquen las personas que tienen poder y las que no lo tienen. La idea es enfatizar en que nadie debe abusar de su condición o posición favorable para abusar del poder frente a los demás. Se utilizan las siguientes preguntas para generar discusión y la reflexión teórica: ¿Creen que los niños y las niñas tienen poder? ¿En qué cosas, momentos y actividades tienen poder?

¿En qué cosas momentos y actividades no tienen poder?



Cuento “El león y el ratón”:

Se relata el cuento el León y el ratón, con el fin de explicar que el poder no es dañino en sí mismo, sino que depende de la forma en que se hace uso del mismo (Ver Anexo 10).

Sesión # 9: Derechos de los Niños y las Niñas

Objetivos:

Lograr que los niños y niñas conozcan y aprendan sobre sus derechos.

Reconocer la relación entre los derechos y las responsabilidades que tienen los menores de edad.

Actividades:

Lluvia de ideas:

Indagar qué conocen sobre los derechos. Luego se les pregunta ¿A cuál derecho estarían dispuestos a renunciar? Esto con el fin de recordarles que los derechos son: inviolables, universales, irrenunciables.

Buscando mi pareja:

Se forman grupos y se les entrega una tarjeta con derechos y responsabilidades para que jueguen a hacer parejas y luego se comentan.



Sesión # 10: Redes de Apoyo y Seguridad

Objetivos:

Aprender sobre cómo actuar en una situación de violencia, para proteger su vida y la de su familia.

Actividades:

Dramatización:

Dramatizar espontáneamente una situación donde se represente una situación de violencia doméstica.

Plan de seguridad:

Elaborar un plan de seguridad, identificando redes de apoyo y medidas a tomar en caso de necesidad, qué debe hacerse en caso de emergencia (salidas de escape, qué cosas llevarse, números de emergencia, dónde ir, señales o claves, entre otras cosas).

Sesión # 11: Autoestima / Autoimagen

Objetivos:

Desarrollar en los (as) niños (as) herramientas para mejorar su autoestima y su autoimagen.



Actividades:

Libro “Todo sobre mí”:

Se les entrega una hoja con actividades, que busca la identificación y caracterización de cada uno (a), con lo cual deberán formar un libro sobre ellos (as) mismos (as).

El tesoro:

Pegar un espejo en el fondo de una caja con tapa.

Reunir a los (as) niños (as) y decirles que la cosa más maravillosa del mundo está dentro de la caja y que adivinen qué puede ser.

Luego cada uno (a) ve lo que está dentro y no podrán comentarle a nadie. Luego, se les pregunta por qué ellos son lo más importante del mundo.

Sesión # 12: Manejo Asertivo De Las Emociones

Objetivos:

Propiciar un manejo asertivo de las emociones en los (as) niños (as).

Actividades:

Expresión de emociones:

Se les pide que manifiesten diversas emociones mediante expresión corporal (a través de gestos, posturas...).

Exposición teórica-participativa:

Se habla acerca de la importancia del manejo y la expresión adecuada de nuestras emociones.



Sesión # 13: Cierre y Evaluación del Proceso

Objetivos:

Ofrecer un reconocimiento por la participación de los(as) niños (as) en el grupo.

Brindar un espacio de esparcimiento donde los (as) niños (as) puedan compartir y divertirse.

Actividades:

Reconocimiento:

A cada participante se le hace entrega de un certificado de participación en el grupo de niños y niñas víctimas o testigos de violencia.

Posteriormente se felicita y agradece a los (as) niños (as) por haber participado en el proceso y por su constancia y compromiso con el grupo.

Evaluación:

Se imparte el cuestionario de evaluación, el cual deberán llenar de acuerdo a su criterio sobre las actividades y las temáticas desarrolladas en el proceso (Ver Anexo 11).

Compartir:

Se realizaron actividades lúdicas y se compartieron alimentos entre los participantes.



2. Esquema de supervisión:

El proceso de supervisión de la práctica dirigida se desarrolló de la siguiente manera:

2.1. Supervisiones con la Asesora Técnica.

Se realizó una supervisión semanal con la asesora técnica, donde se evacuaron dudas sobre los casos y se evaluó el desempeño en el proceso de atención individual y grupal.

Además este espacio cumplió una función de gran importancia para el autocuidado profesional, ya que se utilizó como medida para la contención y el saneamiento emocional, en vista de que el trabajo con este tipo de problemática genera grandes cargas emocionales, que pueden ser contraproducentes en el desempeño realizado si no se maneja adecuadamente.

2.2 Supervisiones con el Equipo Asesor.

Se realizaron consultas con parte del equipo asesor, con el fin de evacuar dudas referentes a aspectos técnicos y metodológicos que surgieron durante el proceso de atención individual y grupal.

Cabe mencionar que las supervisiones fueron la base para el buen desempeño durante el trabajo de la práctica dirigida, así como para el desarrollo óptimo de los objetivos de la misma.



2.3 Registro de la información.

2.2.1 Atención individual:

En primer lugar se procedió a llenar la hoja de ingreso por cada caso atendido, el cual incluía: datos personales, motivo de consulta y área de atención.

Posteriormente se elaboraron bitácoras de cada sesión realizada, las cuales contemplaban lo siguiente: descripción de la sesión y de los temas emergentes, la dinámica del ciclo de violencia, los logros alcanzados por las personas atendidas y aspectos por mejorar durante el proceso de atención.

2.2.2 Atención grupal:

En cuanto a la atención grupal, se realizaron bitácoras de cada sesión que recopilan información sobre el desarrollo de los temas tratados, los logros alcanzados por el grupo, las limitaciones, conclusiones y recomendaciones.



CAPÍTULO QUINTO

Resultados de la Práctica

En este capítulo se incluirá la caracterización de la población atendida, el abordaje individual con mujeres agredidas, el abordaje individual con población infantil y adolescente, el grupo de apoyo para mujeres agredidas y el grupo de niños(as) y adolescentes.

1. Población atendida

La población que recibió atención durante el proceso abarcó un total de 66 personas, entre las cuales se encuentran: mujeres adultas, adolescentes, niños y niñas víctimas o testigos de violencia de género contra las mujeres.

En el caso de las mujeres, éstas recibieron atención individual y apoyo por parte de los programas de atención grupal de la organización.

Por otra parte, en cuanto a la población infantil y adolescente, la mayor parte fue atendida dentro del grupo de niños y niñas víctimas o testigos de violencia, mientras que a una pequeña parte de la población menor de edad se le brindó atención individualizada.

Cabe mencionar además, que hubo una minoría de la población que recibió atención por diferentes motivos ajenos al campo de violencia contra la mujer. Entre las áreas que se abarcaron se encuentran: abuso sexual, depresión, duelo, autoestima, relaciones sociales, problemas de límites, entre otros.

A continuación se muestra un gráfico que ilustra la proporción de los grupos poblacionales atendidos en la organización:

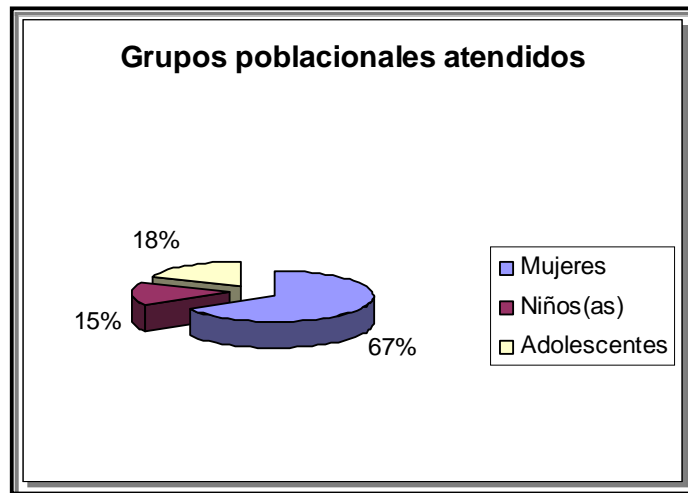


Figura 5. Distribución de los grupos poblacionales atendidos.

Como se observa en la figura 5, el grupo poblacional atendido que presenta un porcentaje más alto fue el de mujeres adultas víctimas de violencia de género con un porcentaje más alto fue el de mujeres adultas víctimas de violencia de género con un 70%. Las edades de las mujeres atendidas se encuentran entre los 18 y los 71 años de edad. Por otra parte, en cuanto a la población menor de edad; vemos que el grupo adolescente establecido desde los 12 hasta los 17 años de edad, corresponde a un 18% del total de la población; y por último se encuentra la población infantil, cuyas edades oscilan entre los 5 y los 11 años de edad, este último grupo corresponde a un 15% del total de la población atendida.

Esto se explica primordialmente porque la población meta dentro de la organización se enfoca hacia las mujeres adultas víctimas de violencia. Sin embargo, en la instancia también existen programas destinados a la atención de niños, niñas y adolescentes, en el campo de la atención y prevención de la violencia.

Otro factor determinante es que la población menor de edad, sobre todo en el caso de los adolescentes, generan mucha más resistencia a recibir atención, a pesar de la demanda y el interés de las madres, esto aunado al factor educativo, ya que el horario de atención generalmente coincide con el horario lectivo, lo cual dificulta la asistencia a las consultas.



1.1. Nacionalidad.

La mayoría de las personas atendidas son de origen costarricense, sin embargo hubo una pequeña parte de la población de origen nicaragüense y colombiana, ambas correspondientes a un 3%.

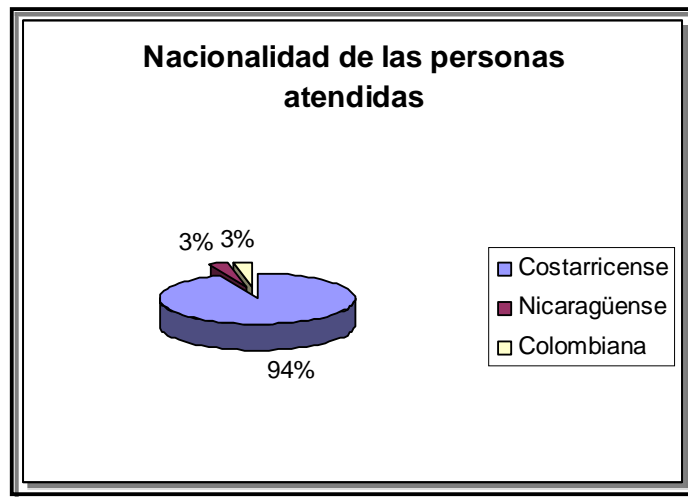


Figura 6. Nacionalidad de las personas atendidas.

1.2. Rango de edad.

El rango de edad de las personas atendidas fue muy amplio, se atendieron personas de todas las edades, desde población infantil hasta adulta mayor.

La figura 7 a continuación representa de forma clara el rango de edad de las personas que recibieron atención:

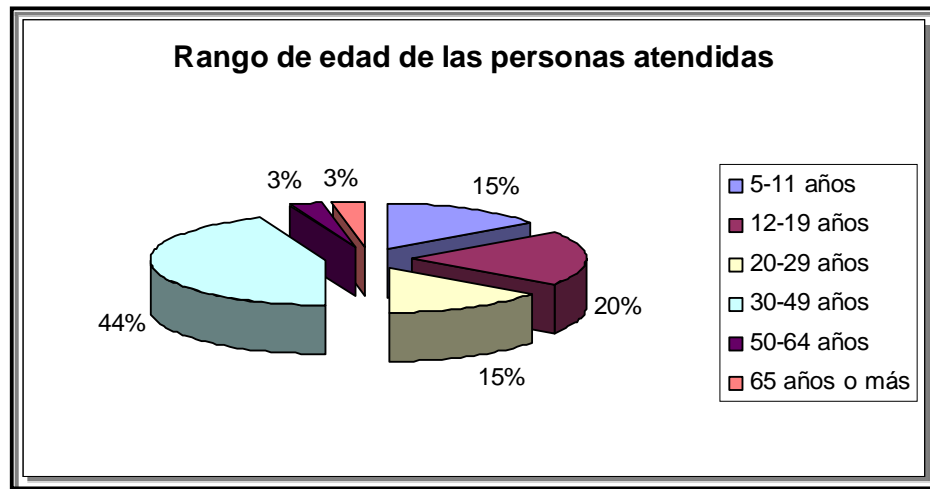


Figura 7. Rangos de edad de las personas que recibieron atención.

El grupo etáreo con mayor presencia fue el de mujeres entre los 30 y los 49 años de edad, con un representativo 44%, lo cual corresponde a un total de 29 personas.

En las mujeres adultas, de acuerdo con Gómez y López (2011) “la violencia intrafamiliar y de género tiene características específicas. En ellas coincide la etapa reproductiva y productiva, ocasionando pérdidas mayores en términos económicos y humanos” (p. 27).

Por otra parte, los grupos correspondientes a un porcentaje de menor valor son los de las mujeres mayores a los 50 años de edad y la población adulta mayor, ambas con tan solo un 3 % del total de la población. Cabe mencionar que esto no indica que las personas de la tercera edad estén exentas del maltrato conyugal; por el contrario, son quienes probablemente se vean más afectadas por esta problemática. Sin embargo, estos datos pueden explicarse principalmente porque las relaciones establecidas bajo un marco patriarcal de violencia son mayormente aceptadas y validadas en las personas adultas mayores, por la forma en la que fueron criadas y educadas, además cabe mencionar que existe un escaso o nulo acceso a la información de la población adulta mayor.



1.3. Lugar de procedencia.

La organización dirige su trabajo de atención especialmente a la población de la zona de Occidente; incluyendo los cantones de San Ramón, Palmares, Naranjo y Alfaro Ruiz.

De todas estas zonas asisten personas a recibir atención a la organización. En la figura 8 puede apreciarse con claridad las zonas de procedencia de las personas que recibieron atención:

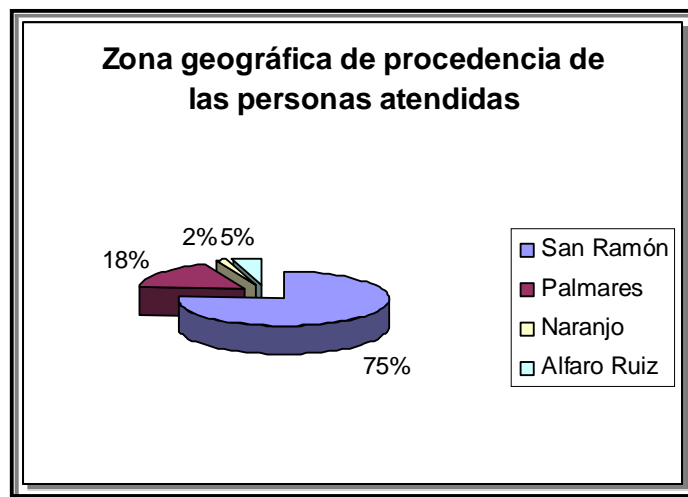


Figura 8. Zona geográfica de procedencia de las personas que recibieron atención.

Entre estos cantones, encabeza San Ramón con el 75 % de la población atendida, lo cual es razonable ya que las instalaciones de la organización se encuentran ubicadas en dicho cantón. Éste es precedido por Palmares con un 18 %, Naranjo con un 5 % y Alfaro Ruiz con tan solo un 2 %, lo cual puede responder a la distancia geográfica desde el punto de ubicación de la institución, ya que el desplazamiento hasta la localidad es complicado, pues hay que tomar buses, lo cual implica un gasto considerable de dinero y de tiempo. Sobre todo tomando en cuenta que la mayoría de mujeres atendidas son amas de casa, sin un ingreso salarial fijo o nulo y con muchas responsabilidades en su hogar y con sus hijos. Además el ausentarse de su casa por un período pronunciado de tiempo puede



implicar un grave riesgo para las mujeres que se encuentran viviendo una situación de violencia, ya que muchas de las usuarias asisten a consulta mintiendo a sus parejas sobre el destino adonde van o sobre el verdadero sentido de la atención, generalmente se escudan en la necesidad de atención de sus hijos e hijas, por lo que el programa de atención a menores de edad, puede ser una pieza fundamental para el acercamiento y la integración de estas mujeres a la organización.

1.4. Motivo de consulta.

A pesar de que el trabajo principal fue dirigido a personas víctimas o testigos de violencia, dentro de la consulta hubo una demanda considerable, por otras causas ajenas a la problemática mencionada, lo cual corresponde a un 23% del total de la población atendida. Entre los motivos de consulta se encuentran principalmente: duelo por muerte o separación, depresión, abuso sexual y problemas de límites con los hijos(as).

El porcentaje más alto corresponde a las personas víctimas de violencia contra la mujer, lo cual es natural, pues existe una tendencia general a acudir a consulta cuando el problema se encuentra vigente. Seguidamente se encuentran los testigos de violencia, los cuales corresponden principalmente a la población menor de edad. A continuación puede observarse cómo se establece la distribución de los diferentes motivos de consulta a través de la figura 9:

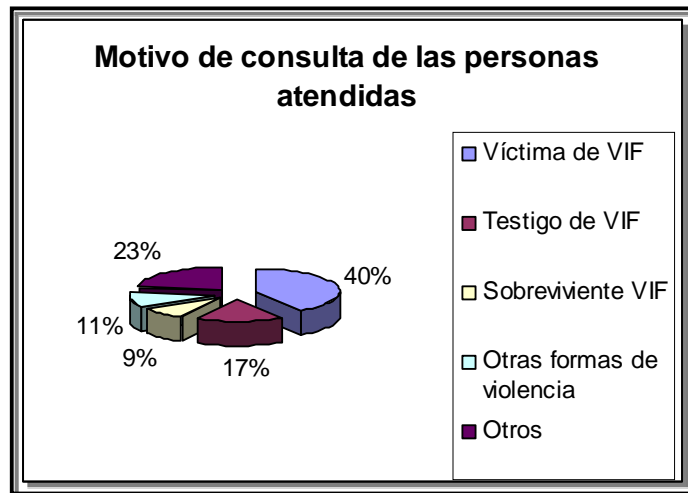


Figura 9. Distribución de los motivos de consulta más frecuentes en las personas que recibieron atención.

Un dato importante es que un 9% de la población atendida corresponde a la población sobreviviente de violencia, lo cual demuestra el vínculo que generan las mujeres con la organización, ya que continúan involucradas con diversos programas de la instancia como los grupos de apoyo o de aprendizaje, el programa de defensoras populares, programa de mujeres emprendedoras (red de microproductoras) o actividades recreativas.

2. Abordaje individual con mujeres víctimas de violencia de género

Dentro de la atención individual a mujeres se aborda un total de 44 casos, con un rango de edad entre los 19 y los 75 años.

La población atendida abarcó toda la zona de Occidente (San Ramón, Palmares, Naranjo y Alfaro Ruiz) con una mayor presencia de los cantones de San Ramón, Palmares y Naranjo, en ese orden respectivo, producto de una mayor cercanía con las instalaciones de la Organización.



Con esta población se aborda la problemática de violencia de género bajo el enfoque de intervención de primer y segundo orden planteado por Claramunt (1999).

2.1. Estado civil

A continuación la figura 10 muestra los datos de la distribución del estado civil de las personas atendidas en consulta individual:

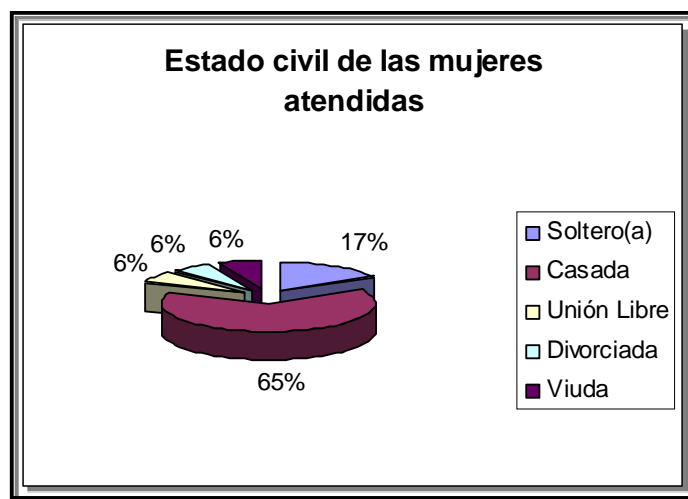


Figura 10. Estado civil de las mujeres que recibieron atención.

En cuanto al estado civil de la población atendida, el 65% del total de las mujeres se encuentran casadas. Sin embargo, un dato de importante consideración es que un 17% de la población que asiste a consulta es soltera; lo cual indica que no solo dentro de las relaciones de convivencia se presenta la violencia de género.

Esto revela la clara necesidad de utilizar estrategias de prevención e intervención con la población infantil y adolescente en el tema de la violencia de género contra las mujeres.



2.2. Escolaridad:

Como se puede observar en la figura 11, la creencia popular de que la violencia afecta únicamente a las mujeres sin escolaridad es falsa; ya que tan solo un 4% del total de las personas atendidas no contaban con ningún tipo de escolaridad. Y por contraparte, el mayor porcentaje es presentado por las personas con un nivel de secundaria incompleta, representado con un 41% del total de la población. Asimismo, puede apreciarse la presencia de personas con un nivel de escolaridad universitaria o superior, donde un 4 % corresponde a mujeres con un nivel de educación universitaria incompleta y un 2% de las mujeres que concluyeron sus estudios universitarios.

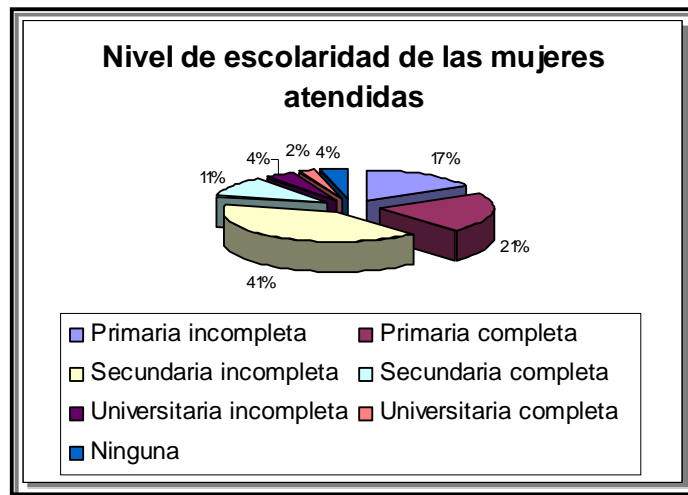


Figura 11. Nivel de escolaridad de las mujeres que recibieron atención.

Esto comprueba que la violencia contra la mujer puede afectar a cualquier persona, indiferentemente de su nivel de escolaridad, edad, clase social o lugar de procedencia.



2.3. Ocupación

La figura 12 muestra cómo está distribuida la ocupación, oficio u profesión a la cual se dedican las mujeres atendidas:

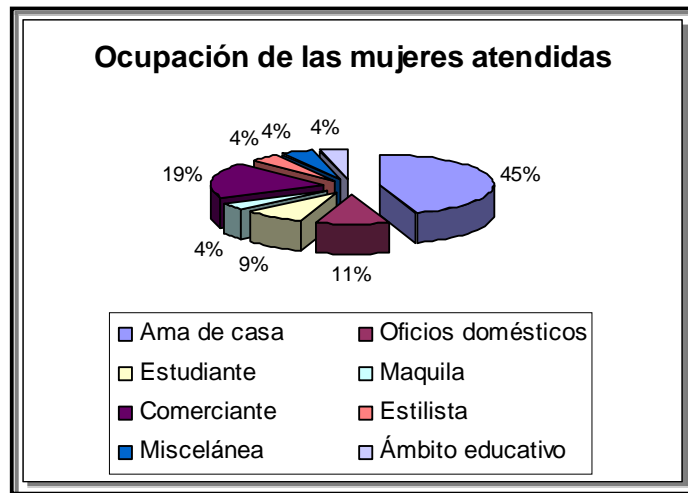


Figura 12. Distribución de la ocupación u oficio de las mujeres que recibieron atención.

La ausencia del trabajo remunerado, según afirman las personas atendidas, es una de las principales causas por las que permanecen en una relación de violencia. Ya que son muchas las necesidades existentes dentro de la familia y ellas no cuentan con recursos para cubrir las, por lo que existe una gran dependencia económica hacia su pareja.

Muchas indican que aunque tienen absoluta disposición e interés de salir adelante por sus propios medios, existen factores que les imposibilitan conseguir un empleo e independizarse económicamente, como por ejemplo la edad y la falta de educación o de experiencia, ya que nunca se han desempeñado en un trabajo.

En varias oportunidades se manifiesta el interés de las mujeres por recibir cursos o capacitaciones en diversas áreas, como por ejemplo: cocina, costura, bordado, belleza, entre otras.



2.4. Tipos de violencia

La violencia contra la mujer es una de las problemáticas más comunes y frecuentes en nuestro país. Son muchas las mujeres que viven o en algún momento han sufrido las consecuencias de la violencia.

En el caso de las mujeres atendidas se identificó la siguiente tipología de violencia:

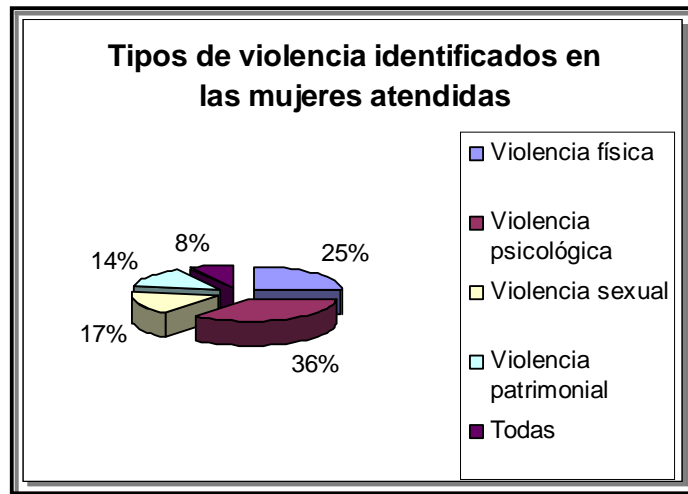


Figura 13. Tipos de violencia identificados en las mujeres que recibieron atención.

El porcentaje más alto es el correspondiente a la violencia psicológica con un 36%. Además de ser el tipo de violencia más frecuente, la mayoría de las mujeres afirman que es el más pernicioso, ya que deja marcas imborrables en sus vidas: “los moretones se quitan, pero las palabras hirientes se le quedan a una en la mente para toda la vida”, tal como lo afirma una de las mujeres que recibió atención.

Por otra parte, el tipo de violencia física corresponde a un 25%. En este caso, entre las formas más comunes de violencia física se encuentran: golpes con la mano, lanzamiento de objetos o amenazas con armas.

La violencia sexual también es constante dentro de la población atendida. Se presentan comúnmente formas de violencia sexual como: violación marital, obligar a



realizar actos sexuales no deseados, burlas o críticas del acto sexual de su pareja o condicionar el alimento o la manutención de la mujer o su familia al rendimiento sexual de la mujer.

La violencia patrimonial es la que presenta un menor porcentaje de aparición dentro de la población atendida, ésta corresponde a un 17%. Cabe destacar que hay un gran desconocimiento por parte de las mujeres con respecto a este tipo de violencia. Además del desconocimiento del concepto, existe una marcada aceptación de las diferentes formas de violencia patrimonial, pues se mantiene la creencia de que el dominio, uso y disposición de los bienes materiales está en manos del género masculino.

Por último, también existe un porcentaje de mujeres que han sido víctimas de todos los tipos de violencia durante su relación. Este porcentaje corresponde al 8% del total de la población. Aunque es un porcentaje sustantivamente menor al resto de la tipología, éste 8% es realmente preocupante, pues estas mujeres son quienes se encuentran más próximas a graves daños físicos o psicológicos e incluso a la muerte.

2.5. Utilización de medidas o recursos legales.

En cuanto a la legislación de violencia doméstica, existe todavía un gran desconocimiento y temor por parte de las mujeres, lo cual dificulta la utilización de las medidas o recursos legales como las medidas de protección o las denuncias por violencia contra la mujer.

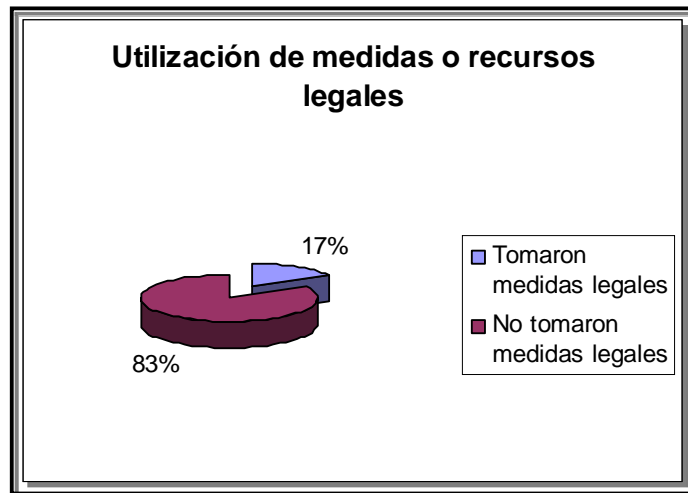


Figura 14. Cantidad de mujeres que hicieron uso de medidas o recursos legales.

Como puede apreciarse en la figura 14, únicamente el 12% de la población atendida hizo uso de medidas cautelares o de protección contra los agresores.

Gómez y López (2001) establecen que:

“Hay que señalar que, siendo un problema de dimensiones alarmantes, todavía se conoce poco sobre él, debido a que no todas las mujeres denuncian o solo denuncian lesiones graves, tendiendo a enfatizar de manera preferente los daños físicos. Se deja de lado las esferas psicológicas y sexuales. Tal es el caso de la violación en el matrimonio que es considerada un delito” (p. 27).

Muchas de las mujeres consideraron la posibilidad de hacer uso de este recurso, sin embargo, por temor a represalias postergaron la decisión de tomar medidas legales. Ésta decisión generalmente era condicionada por la gravedad de la violencia “si me vuelve a maltratar sí pongo medidas de protección”.

Sin embargo, a pesar de que algunas mujeres interpusieron medidas de protección ante un incidente violento; posteriormente, respondiendo a la dinámica del ciclo de violencia, durante la fase de tregua amorosa, casi en su totalidad, éstas quitaron las



medidas de protección, a petición de sus parejas o por un sentimiento de culpa de afectar a su pareja legalmente.

2.6. Presencia de alcoholismo u otras drogas por parte del agresor.

A pesar de que el uso de alcohol no es la causa de la violencia contra la mujer, la presencia de este factor sí influye en gran medida en su aparición o en el grado de violencia ejercida hacia la mujer.

En la figura 15 podemos observar que un 32% de las parejas de las mujeres atendidas hacen uso del alcohol cuando cometieron los actos de violencia.

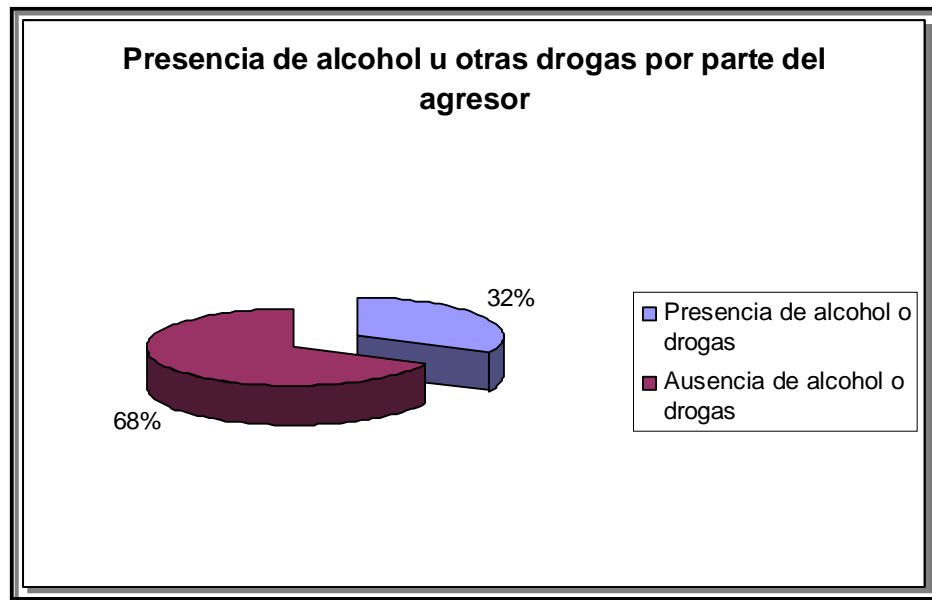


Figura 15. Presencia o utilización de alcohol y/u otras drogas por parte del agresor.

La mayoría de las mujeres afirman que sus parejas se tornan más violentas, cuando se encuentran bajo los efectos del licor. Sin embargo, no se indica que en su ausencia, no se presenten actos violentos.



2.7. Presencia de ideas o acciones autodestructivas.

La presencia de ideas o acciones autodestructivas en las personas atendidas es constante. Un 11% de la población atendida manifiesta presentar ideas suicidas y un 6% de la población tuvo intentos suicidas en algún momento de su vida, la totalidad de los casos mediante intoxicación por medicamentos.

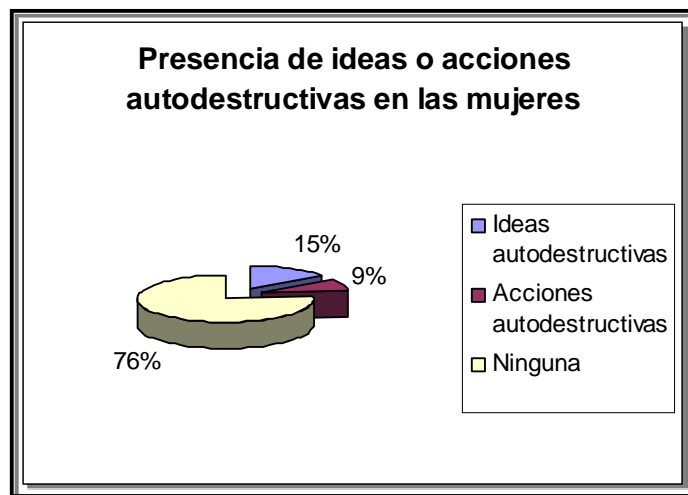


Figura 16. Presencia de ideas o acciones autodestructivas en las mujeres que recibieron atención.

Estas son formas claras de desesperación ante una crisis, donde no se cuenta con recursos o no se encuentran las medidas o el apoyo necesario para solventar las dificultades. Por esta razón, es de suma importancia el acompañamiento mediante las diferentes redes de apoyo a nivel social, terapéutico y legal, mientras la mujer se encuentra viviendo en una relación de violencia, y posteriormente, tras la sobrevivencia de la violencia, el apoyo de las sesiones de seguimiento son de igual relevancia.



2.8. Factores de desesperanza aprendida durante la niñez:

En el grupo de mujeres atendidas un alto porcentaje proviene de familias con un historial de violencia de género contra las mujeres y con costumbres muy rígidas dentro del núcleo familiar. Asimismo, las condiciones en las que crecieron no fueron las más óptimas, ya que en su mayoría provienen de familias de muy escasos recursos económicos.

Batres et al. (2002) afirman que “el abuso físico y psicológico conduce a muchas personas a evocar recuerdos de su infancia, de actos de violencia en donde directa o indirectamente fueron víctimas al interior del seno familiar.” (p.60)

Es importante resaltar que un 20% de las mujeres que recibieron atención fueron víctimas de abuso sexual durante su niñez o adolescencia, tal y como se muestra en la tabla 1, dejando graves secuelas en la vida de estas personas, lo cual añade un factor más para generar el síndrome de desesperanza aprendida.



| <i>Factor de desesperanza aprendida</i> | <i>Número total de mujeres</i> | <i>Porcentaje</i> |
|--|--------------------------------|-------------------|
| Ser testigo o experimentar maltrato en el hogar | 16 | 37% |
| Abuso sexual | 9 | 20% |
| Pérdida temprana de los padres por separación o muerte | 6 | 14% |
| Uno o ambos padres alcohólicos o adictos a las drogas | 8 | 18 % |
| Frecuente movilización o cambio de lugar de residencia | 6 | 14% |
| Pobreza u otras situaciones que causan vergüenza | 11 | 25% |
| Fracaso escolar | 7 | 16% |
| Otras humillaciones percibidas como incontrolables | 4 | 9% |
| Tradiciones y costumbres rígidas | 11 | 25% |
| Enfermedad crónica | 0 | 0% |

Tabla 1. Presencia de factores de desesperanza aprendida durante la niñez en las mujeres que recibieron atención.



2.9. Factores de desesperanza aprendida durante la relación de pareja:

Son muchos los factores de desesperanza aprendida que presentan las mujeres que recibieron atención producto de una relación de pareja violenta.

Los índices de cada uno de estos factores son presentados a continuación en la tabla 2, destacándose el porcentaje de degradación verbal, el cual se presenta en un 80% de los casos. Y seguidamente encontramos los porcentajes de la presencia del ciclo de violencia, conductas de poder y control, y percepción monopolizada.



| <i>Factor de desesperanza aprendida</i> | <i>Número total de mujeres</i> | <i>Porcentaje</i> |
|---|--------------------------------|-------------------|
| Presencia del ciclo de violencia | 18 | 41% |
| Abuso sexual en la relación | 17 | 39% |
| Conductas de poder y control | 18 | 41% |
| Amenazas de muerte | 11 | 25% |
| Degradación verbal | 35 | 80% |
| Negación de poderes | 17 | 39% |
| Aislamiento | 12 | 27% |
| Percepción monopolizada | 18 | 41% |
| Indulgencias ocasionales | 12 | 27% |
| Control mental | 16 | 36% |
| Amenazas de muerte | 11 | 25% |
| Debilidad inducida | 16 | 36% |
| Drogas o alcohol | 12 | 27% |
| Violencia contra otros | 4 | 9% |
| Violencia contra niños y niñas | 6 | 14% |
| Violencia contra mascotas | 0 | 0% |
| Violencia contra la propiedad | 14 | 32% |
| Abuso de alcohol y drogas | 15 | 34% |

Tabla 2. Presencia de factores de desesperanza aprendida durante la relación de pareja en las mujeres que recibieron atención



De acuerdo con Gómez y López (2001):

“La violencia intrafamiliar y de género inhibe la participación femenina en la toma de decisiones tanto en el grupo familiar, como en otros espacios de la acción social: el trabajo remunerado, actividades comunitarias, liderazgo social y político, marginando y dificultando la incorporación de las mujeres al desarrollo socioeconómico de sus comunidades locales o regionales y su propio desarrollo como sujetos de derechos” (p.27).

Es por esto que tras ser víctima de violencia dentro de la relación de pareja, se desarrollan diversos obstáculos mentales, emocionales, que limitan el desarrollo óptimo de las mujeres a nivel personal, profesional, social, político y en general en todos los ámbitos de la vida.

Por otra parte Velázquez (2006) afirma que:

“Algunas mujeres no pudieron mitigar el poder que el abusador tuvo sobre las niñas que fueron y otorgarle poder a la adulta que son. Además, el hecho de no haber verbalizado el abuso y haber tenido que guardar el secreto de esa situación, a veces por largos años, sumerge a estas mujeres en un mundo silencioso, dificultando sus vínculos sociales” (p.208-209).

3. Abordaje individual con la población infantil y adolescente víctima de violencia

Dentro del proceso de atención, se incluye la población menor de edad, abarcando un total de 22 personas atendidas, entre ellas: niños, niñas y adolescentes. Las edades de este grupo poblacional oscilaron entre los 5 y los 17 años de edad. Las personas atendidas fueron predominantemente mujeres, para un total de 17 casos, en contraste con 5 hombres que recibieron atención.



En lo que respecta al motivo de consulta, la más representativa fue el ser o haber sido víctima o testigo de violencia en algún momento de su vida (demanda presentada por las madres de familia que reciben atención); además hubo algunos casos en los que se consulta por problemáticas ajenas a la violencia, entre ellos: problemas de límites, violencia sexual y trastornos de ansiedad.

En cuanto a la asistencia a consulta, ésta no fue tan recurrente o constante como la de las mujeres, ya que las actividades coincidían con el horario lectivo. Por esta razón, fue necesario establecer opciones alternativas para esta población.

3.1. Población infantil.

a. Impacto de la vivencia de violencia en los niños y niñas:

Los niños y las niñas al estar invisibilizados, sufren un impacto directo de la violencia que se genera dentro de sus familias; tanto como testigos al presenciar cómo su madre muchas veces es maltratada, humillada y denigrada por su pareja; así como el sufrir en carne propia el la violación de los derechos humanos.

De esta forma, Batres et al (2002) afirman que “la relación adulto-niña o niño no se centra en relaciones de igualdad, sino prevalece una relación asimétrica en donde es frecuente el abuso físico y psicológico (p. 60)”.

Son muchas las repercusiones que pueden presentarse producto de esta vivencia, ya que se ven afectadas las diferentes áreas del desarrollo del niño o la niña, donde las consecuencias se presentan a nivel emocional, físico, intelectual y/o social.

Dentro del grupo de menores que recibieron atención, se encontraron los siguientes resultados:



Cuando un niño o niña se encuentra constantemente expuesto a ofensas, insultos, malos tratos y humillaciones por parte de algún(os) miembro(s) de la familia, desarrolla problemas en su autoestima.

Algunas niñas generaron creencias distorsionadas, que afectan directamente su autoimagen y su autoconcepto, como por ejemplo: “no sirvo para nada”, “no puedo”, “no soy capaz”, “soy fea”...entre otras.

Por otra parte, de acuerdo con el relato de las madres, tras los incidentes de violencia o tras la separación de los padres, el rendimiento escolar de los niños y las niñas decae en gran medida, las calificaciones bajan y el desinterés por el estudio aumenta. Además se presentan serios problemas de disciplina dentro del hogar y en el ámbito educativo. Esto podría presentarse por dos causas principalmente:

En primer lugar, tras la impotencia y la frustración de estos menores por no poder producir un cambio dentro de la dinámica familiar, se generan sentimientos de enojo que se canalizan por medio de la rebeldía y la desobediencia.

Segundo, el problema de indisciplina puede ser producto de la misma dinámica de violencia, como una conducta aprendida, donde los miembros de la familia repiten patrones de conducta violentos (gritos, insultos, golpes). Además, a causa de la desvalorización que se hace de la mujer dentro del hogar, las madres de familia son muchas veces desautorizadas frente a sus hijos, por lo que éstos las irrespetan y desobedecen con frecuencia.

b. Sentimientos y emociones generados a partir de la vivencia de violencia:

Tras un evento traumático como lo es el sufrir la experiencia de violencia dentro de la familia, se generan diversos sentimientos y emociones en los niños y las niñas.



Es común observar sentimientos de culpa por no poder hacer nada para mitigar la violencia o por la imposibilidad de proteger a su madre o a sus hermanos(as) frente a la agresión de la cual son víctimas. Otro motivo que produce sentimientos de culpabilidad en los (as) menores de edad es el tener que posicionarse a favor o en contra de uno de sus padres o familiares frente a un conflicto.

A su vez, el miedo es uno de los sentimientos más frecuentes en los niños y las niñas, temen por sus vidas y sobre todo por la de sus madres, la incertidumbre de cuándo su padre reaccionará de forma violenta los angustia en gran medida. Este temor se incrementa cuando deben salir de sus hogares durante el día para asistir a la escuela y dejar a sus madres solas.

Además, en la mayoría de los casos atendidos, los niños y niñas desarrollan conductas de cuidado excesivo y sobreprotección hacia sus madres. Producto del temor mencionado anteriormente de que algo les ocurra a sus madres, se identifican las siguientes manifestaciones: angustia de que su madre salga sola o se ausente por largos períodos de tiempo. Además, tras la ausencia de su padre, asumen el rol de control hacia su madre, indicándole a ésta cómo vestirse, con quién deben relacionarse y bajo ninguna circunstancia toleran la idea de que ésta mantenga una relación amorosa con una nueva pareja, ya que temen que esta persona también las violente.

Asimismo, es un hecho evidente que éstos niños y niñas sufren una gran tristeza por ser testigos y víctimas de constantes insultos, ofensas, humillaciones y maltratos.

La mayoría de niños y niñas, proyectan dentro de las sesiones el anhelo de un ideal de familia feliz, armoniosa, sin problemas; una realidad muy distinta a la que viven cotidianamente en sus hogares.



Velázquez (2006) afirma que “quienes presencian las huellas de la violencia visibles en el cuerpo y las no manifiestas se visibilizan mediante la angustia, el miedo, el llanto, la rabia y la vergüenza” (p.269).

A pesar de la presencia innegable de todos estos sentimientos y emociones en los niños y las niñas, no es común que éstos expresen abiertamente lo que sienten o piensan, por lo que es frecuente la aparición de mecanismos de defensa como la represión o la negación, en estos casos generalmente se canalizan las emociones traslapadas como conductas problemáticas para los padres o docentes y diversos tipos de trastornos que se detallan en el siguiente apartado.

c. Problemáticas y trastornos recurrentes en los niños y niñas víctimas o testigos de violencia:

Dentro de las problemáticas y los principales trastornos identificados en los niños y niñas que recibieron atención, se encuentran: problemas de ansiedad, de límites y disciplina, y trastornos de alimentación.

Se identificaron manifestaciones de trastornos de ansiedad en algunos niños y niñas, entre las que podemos mencionar:

- Se desarrollan miedos o temores diversos (a la oscuridad, a la lluvia, a objetos, a salir a la calle, entre otros).
- Comen en exceso y constantemente “pica”.
- Presentan temor a la separación de la madre.

Con respecto a los problemas alimenticios, algunos desarrollaron la conducta de comer en exceso, como respuesta a la ansiedad. Mientras que en contraposición, se encontraron 2 casos de niñas que presentan características de problemas de anorexia, lo



cual responde a la constante demanda de sus padres porque sean bonitas y delgadas y a ofensas o burlas referentes a su contextura gruesa (“gorda”, “parece una chancha” o “ya va a rodar”), comentarios que son replicados hacia sus madres. Estas ideas son rectificadas por su grupo de pares en la escuela, quienes también hacen uso frecuente de este tipo de mofas e insultos. La exposición constante a esta agresión psicológica provoca que las niñas no logren aceptarse como son y desarrollen severos problemas de autoestima.

En el caso de los varones, las consultas por problemas de límites y de disciplina son los más frecuentes, donde según las madres “no hay forma de que hagan caso”, son desobedientes y “malcriados”. No acatan órdenes, ni cumplen con sus responsabilidades, y constantemente le faltan el respeto a sus padres y a sus hermanos. Tras la repetición de patrones de conducta, los niños aprenden que el hombre es quien tiene el poder dentro del hogar y en la sociedad. Al observar la dinámica familiar, los niños se identifican con la figura más fuerte, con la figura de poder, donde en este caso generalmente su padre es quien manda y ejerce dicho poder, y su madre (que representa la figura femenina) obedece ante los mandatos de su padre. Por esta razón desde pequeños han interiorizado que inherentemente a su condición de género les está dada una condición de poder, que los posiciona en un lugar superior al de la mujer.

3.2. Población adolescente

a. Impacto de la violencia en los y las adolescentes:

Gómez y López (2011) afirman que “un (a) adolescente violentado(a) fue un niño (a) violentado(a). Su autoestima se habrá deteriorado en una etapa en la cual sus valores, sus



afectos y su inserción a la sociedad dependen de la seguridad y de las expectativas que hacia el futuro se haya generado” (p.26).

Tras la separación de los padres es frecuente que los (as) adolescentes presenten conductas rebeldes y se muestren irrespetuosos y desobedientes ante las órdenes de la madre, ya que muchas veces el rol materno-femenino ha sido desautorizado y subestimado producto del esquema social patriarcal en el que se han desarrollado.

De acuerdo con Velázquez (2006):

“durante la infancia o la pubertad muchos no tuvieron más alternativa que someterse, puesto que sus mecanismos de resistencia para evitar el abuso o para revelarse eran muy débiles por la edad y por la misma situación del maltrato. El mecanismo de exclusión, vivido dramáticamente suele persistir y ser reproducido en diversos momentos de la adolescencia y de la adultez” (p. 210).

En el grupo de adolescentes fue común observar problemas de socialización, donde principalmente presentan dificultades para establecer relaciones interpersonales dentro de sus grupos de pares. Según dicen los jóvenes se muestran cohibidos e inhibidos al tener que desenvolverse ante un grupo de personas. Aunado a esto la mayoría presenta problemas de autoestima, reflejando poca seguridad en sí mismos y una baja autoimagen.

b. Reacciones y problemáticas producidas a partir de la experiencia de violencia dentro de sus hogares:

Dentro del grupo de adolescentes que recibieron atención se observa una marcada tendencia por parte de éstos por salirse de la norma, como una forma de rebeldía o protesta ante la situación que se vive en sus hogares. Constantemente buscan un medio en



el cual refugiarse, como una manera de distracción ante sus problemas; sin embargo, muchas veces estos ambientes resultan perniciosos para la población adolescente.

Algunos optan por refugiarse en sus amistades. De esta forma encuentran una medida de escape ante los problemas que se viven dentro del núcleo familiar, donde, por un lado evaden el ambiente hostil cuando salen del hogar, lo cual funciona como una forma de estímulo para los (as) adolescentes e incrementa cada vez más el deseo de estar fuera de su casa. Por la necesidad imperante de aceptación de su grupo de pares, generalmente esta población es impulsada a exponerse a diferentes situaciones poco sanas como lo es el consumo de drogas, específicamente en la población atendida: el alcohol y el cigarro.

Cabe destacar que en el período de la adolescencia el grupo de pares funge como una de las principales redes de apoyo para los y las jóvenes, brindando espacios de distracción, bienestar y contención emocional.

Por otra parte, una nueva tendencia es la de integrarse a grupos o subculturas, una de ellas es la “cultura emo”. Dentro de la población adolescente que recibió atención, casi en su totalidad formaban parte de esta nueva tendencia o estaban muy interesados en ella.

En la actualidad, el hecho de ser emo se identifica con patrones estéticos en torno a la delgadez, a una ropa específica, a un estilo de peinado y aquellas actitudes relacionadas con la depresión, la tristeza y el sufrimiento (Angulo, s.f.).

De acuerdo con René Jiménez (En: Mino, 2008) “los emos escapan a la realidad establecida y una de sus formas simbólicas de rechazo es romper con la caracterización-femenina masculina. Ambos géneros se visten, peinan y maquillan de manera muy similar. Esta es una forma de rechazar a la cultura que los tiene reprimidos y marginados.”



El hecho de que estos jóvenes presenten rasgos otorgados tradicionalmente a las mujeres de forma negativa, como la debilidad, flaqueza o fragilidad, provoca que sean señalados peyorativamente como “flojos” y “mariquitas no salidos del closet”.

Los jóvenes atendidos narran experiencias de este tipo, donde muchas veces han recibido expresiones de carácter peyorativo con respecto a su orientación sexual a causa de su apariencia física, por ejemplo “maricón, playo, gay, entre otras cosas”. Esto, según comentan tiene un fuerte impacto de carácter emocional, pues se sienten recriminados, ofendidos y humillados por la sociedad.

Un dato importante de resaltar es que comúnmente los jóvenes que pertenecen a esta subcultura presentan conductas autodestructivas en momentos de depresión o tristeza, como lo es el realizar cortaduras en sus brazos. Esto es preocupante pues generalmente cuando se viven situaciones de violencia dentro de los hogares se está expuesto constantemente a sufrir altibajos emocionales, lo cual podría incrementar la presencia de conductas autodestructivas.

Dentro del grupo poblacional atendido, uno de los jóvenes tuvo indicios de presentar este tipo de conductas, éste intentó cortarse el brazo con un instrumento punzante, sin embargo, a pesar de dejar marcas en su piel, no llegó al extremo de lesionarse y el problema pudo controlarse a tiempo.

4. Apoyo grupal dirigido a mujeres víctimas de violencia:

El grupo de apoyo para mujeres víctimas o sobrevivientes de violencia fue muy enriquecedor, ya que se lograron compartir experiencias, emociones, criterios y conocimientos en torno al tema de la violencia.

Los objetivos alcanzados a través de este proceso grupal fueron los siguientes:



- Cambiar el estado de aislamiento de la mujer, promoviendo la identificación con otras mujeres en situación similar.
- Iniciar una red de apoyo y alianzas para la recuperación y el fortalecimiento permanente de estas mujeres.
- Propiciar la ruptura del silencio, a través del reconocimiento de la experiencia de abuso, posibilitando la toma de decisiones frente a diversos problemas.
- Favorecer la revisión de emociones, valores y creencias sobre la violencia, posibilitando contrarrestar la negación, la minimización y la represión.
- Favorecer un proceso de empoderamiento para el inicio de una nueva vida.

A continuación se presenta el desarrollo de las sesiones del proceso grupal dirigido a mujeres víctimas de violencia.

4.1. Sesión 1: Unión grupal y empatía.

Objetivo:

Motivar sobre la importancia de la metodología del grupo de apoyo en el proceso de recuperación de la violencia de género contra las mujeres.

Descripción:

Se inicia la primera sesión con una breve explicación de lo que es un grupo de apoyo y los objetivos del proceso.

Posteriormente se comenta el programa del grupo de apoyo, la agenda (donde se revisan las sesiones y las fechas a realizarse) y los requisitos para participar.

Todas las participantes muestran mucho interés por el grupo. La mayoría durante la presentación cuenta un poco su experiencia de violencia y todas se muestran muy



empáticas con el dolor de la otra.

Una participante llora contando su historia y su compañera de al lado, la abraza y le dice “usted tiene que saber que vale mucho”, se lo repitió varias veces y luego se tranquilizó.

Algunas comentan que sintieron dolor y ganas de llorar al escuchar a sus compañeras contar su historia; algunas preguntan por qué pasa esto, ante lo que se les responde que esto ocurre por la identificación con la problemática y la empatía ante el dolor de la otra.

Luego, cada una escribe sus expectativas en un papel. Dos de las participantes requieren ayuda pues no saben escribir. Las expectativas planteadas son las siguientes:



EXPECTATIVAS

Salir uno superado para poder ayudar a otras personas que están pasando por la misma situación

Yo espero ayudarme más, tener fuerza para ayudar a muchas mujeres y conocer nuestros derechos, saber lo importante que nosotros somos.

Conocerme yo en primer lugar.

Espero encontrar respuestas a todos mis problemas.

Busco apoyo, consejos y seguridad en mí misma.

Deseo descubrir hasta qué punto soy yo la del problema.

Aprender a enfrentar mi problema.

Ser segura de mí misma para salir adelante.

Saber que valgo mucho y no estoy sola.

Espero aprender a tomar decisiones.

Tener más seguridad en mí misma.

Pertenecer a un grupo.

Mi expectativa es buscar ayuda en un grupo de personas que hayan tenido problemas similares al mío, y espero que sea de gran ayuda.

Al terminar este programa sentirme una persona diferente con más fuerzas para seguir.

Aprender cosas.

Compartir con las demás.

Querirme como persona.

Aprender tantas cosas.

Cambiar de vida.

Aprender a tomar las mejores decisiones.

Aprender a valorarme como mujer, como persona, como ser humano.

Tabla 3. Expectativas en torno al proceso del grupo de apoyo planteadas por las mujeres que conformaron el grupo.



Se decide compartir un refrigerio al final de cada sesión, para lo que se acuerda recoger una cuota voluntaria.

Este día la cofacilitadora no asiste a la sesión.

Conclusión:

Las expectativas planteadas por las participantes se categorizan y direccionan de la siguiente manera:

1- Necesidad de apoyo:

Las participantes externan una gran necesidad de apoyo, ya que muchas veces este es el único espacio seguro, donde se sienten escuchadas, comprendidas y apoyadas por personas que están pasando por su misma situación.

Ante la ausencia de redes de apoyo, el grupo puede llegar a ser de vital importancia, ofreciendo a las participantes la contención emocional y la orientación necesaria en este proceso de recuperación.

Gómez y López (2001) sostienen que “frente a situaciones de angustia, temor o peligro, existe una tendencia humana a buscar el apoyo y la compañía de otras personas. La mutua ayuda en un grupo organizado de personas, favorece la satisfacción de necesidades que tienen que ver con la autoestima, la autonomía y seguridad” (p.51).

2- Superación y crecimiento personal (autovaloración, seguridad en sí mismas):

El proceso de empoderamiento es fundamental cuando se trabaja con personas víctimas de violencia, donde se propicie un espacio para que las mujeres puedan recuperar la autoestima y la seguridad en sí mismas perdida por los múltiples maltratos de los que han sido víctimas a lo largo de sus vidas.

Este es el inicio de un proceso donde las mujeres pueden aprender a valorarse y a ser personas productivas e independientes, iniciando con la terapia individual y el proceso



grupal, donde se alcanza el fortalecimiento a nivel emocional para que puedan reconocerse como mujeres valiosas y capaces de salir adelante; posteriormente se les ofrece la posibilidad de adquirir las herramientas necesarias para convertirse en mujeres productivas e independientes a través del programa de la “Red de microproductoras” y también tendrán la posibilidad de ser propulsoras de la equidad de género y la defensa de los derechos humanos mediante el programa “Defensoras populares” a través de la reproducción del aprendizaje personal hacia otras mujeres víctimas de violencia.

3- Identificación:

Este es un espacio donde se establece un fuerte proceso de identificación con las compañeras, lo cual se convierte en una fortaleza para las participantes, ya que es aquí donde logran entender que no son las únicas que están pasando por esta situación, sino que existen muchas mujeres que han vivido lo mismo o incluso experiencias de mayor gravedad. Además, mediante el proceso de identificación desarrollan gran empatía con el dolor y la experiencia de sus compañeras, estableciéndose así una forma de espejo, donde a través de la historia de sus compañeras pueden llegar a identificar una mayor cantidad de aristas que quizás antes no se tomaban en cuenta y que contribuyen a crear conciencia en la problemática de violencia contra la mujer.

4- Desculpabilización:

El proceso de desculpabilización es fundamental, ya que como puede observarse dentro de las expectativas las participantes plantean la necesidad de eliminar el peso de la culpabilidad que han cargado por tanto tiempo en sus vidas; ya que desde la familia, hasta su pareja e incluso la sociedad generalmente justifican la violencia responsabilizando a la mujer. Por ejemplo es común escuchar frases como: “si la maltrata como dice por qué no lo deja”, “ella se lo ha buscado” o “uno tiene que aguantar, porque uno se casa para toda la vida”; frases como esta provocan el establecimiento de sentimientos de culpa en la



persona que distorsionan la realidad de la situación de violencia, ubicando al victimario en una posición de víctima y viceversa; imposibilitando o dificultando de esta manera el proceso de superación de la violencia.

5- Ayudar a otras mujeres víctimas de violencia:

Producto del proceso de empoderamiento ya mencionado con anterioridad, surge en algunas mujeres la necesidad de ayudar a través de su experiencia a otras mujeres que están viviendo situaciones de violencia. Cabe mencionar que quienes plantean esta necesidad dentro del grupo son mujeres que ya pasaron por un proceso individual y grupal para superar su experiencia de violencia y se encuentran nuevamente participando de un grupo de apoyo.

4.2. Sesión 2: Creación de reglas y metas

Objetivo:

Establecer las reglas y metas a nivel individual y grupal para el proceso del grupo de apoyo.

Descripción:

Este día asisten varias compañeras nuevas, pero de la sesión anterior solo asisten 4 personas.

Se inicia la sesión con una pequeña presentación de las participantes y de las facilitadoras.

Se explica nuevamente de forma breve qué es un grupo de apoyo, y posteriormente se exponen las reglas establecidas para el proceso, y se les solicita que creen sus propias reglas en subgrupos.

Se divide el grupo en dos y se establecen las siguientes reglas:



| <i>SUBGRUPO 1</i> | <i>SUBGRUPO 2</i> |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Hacer una pequeña reflexión todas las semanas.- Ser puntual.- Ser constante.- Adquirir un verdadero compromiso de discreción. | <ul style="list-style-type: none">- No aceptar llamadas de celular durante el curso. Solo en caso de emergencia.- Respetar cuando las facilitadoras están hablando cosas importantes, no distraernos con las compañeras. |

Tabla 4. Reglas establecidas para el grupo de apoyo por las participantes del grupo.

Se hace especial énfasis en el punto de la confidencialidad, donde varias compañeras comparten su preocupación, ya que según dicen en ese espacio se van a revelar cosas muy delicadas y si la información no es manejada con estricta privacidad podrían verse perjudicadas.

Este día una compañera propone leer una reflexión que ella escribió, por lo que se suspende la actividad de las metas.

Todas se identifican con la reflexión y felicitan a la compañera con un aplauso (Ver anexo 10). Luego de leer la reflexión, comparte su historia y comenta sobre lo difícil que ha sido el proceso de sobrevivir a esta experiencia para ella y sus hijas. Además expresa el interés por ayudar a otras mujeres víctimas de violencia a través de su experiencia y aprendizaje en torno a esta problemática.

Este día una de las compañeras prepara un bocadillo para compartir a la hora del refrigerio.



Conclusión:

Se empieza a observar un grado de unión entre las participantes del grupo. Hay dos eventos particulares que representan un sentido de pertenencia y de integración al grupo:

En primer lugar, la reflexión que la compañera lleva para compartir con el resto de participantes, denota una muestra de confianza y apertura hacia las demás, sobre todo al tratarse de su propia historia.

También el que se lleve algo especialmente preparado para compartir durante el refrigerio, cuando esa no fue la consigna, nos demuestra el interés y la vinculación que existe con el grupo.

Este tipo de acciones incrementan en el grupo las relaciones de confianza y provoca un mayor acercamiento entre las participantes.

4.3. Sesión 3: Identidad de género

Objetivo:

Analizar el proceso de formación de identidad de género y cómo nos afecta desde un marco de cultura patriarcal.

Descripción:

Dentro de la sesión se establecieron múltiples diferencias entre las características propias de cada género establecidas bajo un marco de cultura patriarcal. A continuación se muestra un cuadro con las características identificadas por las participantes:



| <i>Género femenino</i> | <i>Género masculino</i> |
|------------------------|---------------------------------------|
| Usan aretes | Administra el dinero |
| Atractiva | Infidel |
| Amorosa | Machista |
| Fiel | Mujeriego |
| Sumisa | Jefe de Hogar |
| Honesta | Trabajador |
| Sincera | Cariñoso |
| Con buena figura | No importa la apariencia |
| Sensible | Debe ganar más dinero que la mujer |

Tabla 5. Características del género masculino y femenino definidas por el grupo de participantes

Durante esta sesión el grupo se muestra bastante participativo, lo cual indica un fuerte interés por el tema. Se genera una discusión sobre la gran dicotomía entre la definición de ser hombre y ser mujer y cómo impacta esto a las personas en una cultura patriarcal.

Conclusión:

Como puede observarse en la tabla 5, en el caso de las mujeres, las características identificadas giran en torno a un patrón donde predomina la vulnerabilidad, la entrega, el servicio, el cuidado a los otros y la apariencia física.

En contraposición, los hombres son definidos con rasgos de fortaleza, poder y éxito en los diferentes ámbitos de la vida.

Se comenta cómo se ha presentado un bombardeo de publicidad donde se establecen



parámetros de belleza que escapan de la realidad, y cómo esto afecta la autoestima de las mujeres, ya que según dicen las participantes “tenemos que vernos siempre bellas para los otros.”

El rol de cuidadoras que asigna la sociedad también sale a flote dentro de la sesión: “Debemos ser amorosas y cariñosas, siempre dar lo mejor para todos los demás: hijos (as), esposo, hermanos (as), padres, pero no para nosotras mismas. Las demás personas demandan ese cariño, no solo en amor, sino en cuidados y atenciones como lavar, cocinar, planchar, etc. En cambio al hombre no se le enseña a expresar lo que siente y por eso no lo demuestra. Y nosotras por nuestra parte, nos acostumbramos a no recibir cariño.”

En cuanto a la socialización y a las relaciones de pareja, se establece la marcada diferencia que existe entre ser hombre y ser mujer, donde mientras a los hombres se les avala el tener muchas mujeres (ya que es asociado con una cuestión de poder); para las mujeres el tener varias parejas durante su vida es signo de promiscuidad, lo cual es reprochado y mal visto por la sociedad.

Por otra parte, en cuanto al ámbito laboral se comenta cómo todavía observamos discriminación de género, donde un hombre en el mismo puesto de trabajo gana más dinero que la mujer. Además, según afirman las participantes, es a los hombres a quienes se les asignan los altos puestos dentro de las empresas y quienes son vinculados generalmente con el éxito.

Al final de la sesión, a modo de conclusión, las participantes hablan de la importancia de no infundir las diferencias marcadas de género en sus hijos e hijas. Por ejemplo hablan de la necesidad de que asuman labores domésticas dentro del hogar, sin hacer ningún tipo de diferencia en cuanto al género; además de la importancia de enseñarles a sus hijos varones a expresar sus emociones y a respetar a las mujeres para romper con el ciclo de violencia que ellas y sus familias han vivido.



Se logra observar un alto grado de sensibilidad y concientización de las participantes en torno a la problemática de violencia de género.

Demuestran un marcado interés por la defensa de los derechos como mujeres y por la equidad de género.

4.4. Sesión 4: Concepto y tipos de violencia.

Objetivo:

Conocer el concepto de violencia contra la mujer, la tipología y sus diferentes manifestaciones.

Descripción:

Se les solicita que definan en plenaria el concepto de los diferentes tipos de violencia, donde realizan aportes sobre las manifestaciones de cada uno de los tipos de violencia.

Aunque a nivel general parecen tener los conceptos bastante claros. Surgen algunas dudas:

Una participante pregunta si violencia psicológica es lo mismo que violencia verbal, ante lo que se le responde que sí, que el concepto de violencia psicológica es un poco más amplio, pues no se refiere únicamente a lo que se dice verbalmente, sino al daño emocional, mental y psicológico que se ocasiona a través de acciones o inacciones, pero que popularmente es utilizado para referirse al mismo concepto.

En cuanto a la violencia patrimonial hay un completo desconocimiento por parte de las participantes hacia este concepto, por lo que debe profundizarse un poco más en el tema. Únicamente una de las participantes lo conocía a profundidad, ya que su historia giraba en torno a esta problemática y dio aportes importantes al grupo con base a su



propia experiencia.

Luego de la construcción de los conceptos en plenaria, se procede a realizar la siguiente actividad, donde deben clasificar las manifestaciones de los diferentes tipos de violencia. Esta actividad les resulta muy sencilla, parece que las acciones o manifestaciones de violencia las tienen bastante claras.

Las mujeres al final aclaran dudas sobre lo que es violencia y lo que no, sobre todo en lo referente a la violencia psicológica, pues todavía existe una negación muy grande con respecto a su situación.

Conclusión:

En general esta sesión resulta ser bastante técnica, ya que se centra en el manejo y el aprendizaje de algunos conceptos importantes. Pero algo significativo es que para ampliar la comprensión de estos conceptos ellas aplicaron la teoría a sus experiencias de violencia. De hecho es notable la facilidad de asimilación de los tipos de violencia cuando logran asociarlo con conductas violentas concretas (formas o manifestaciones de violencia).

Es importante resaltar que dentro del grupo todavía se validan algunas conductas violentas por parte de la pareja, y se cuestiona que sean formas de violencia. Por ejemplo:

- El hombre puede salir con otras personas, pero la mujer bajo ninguna circunstancia puede hacerlo.
- La repartición de tareas en el hogar, donde a la mujer se le recarga de labores domésticas, mientras que al hombre se le asignan muy pocas o ninguna (tanto a nivel de pareja como en los hijos varones).
- La obligación de “cumplirle” sexualmente a su pareja, ya que según dicen por esta razón se producen las infidelidades.



- Juzgar la apariencia física, pues según dicen algunas participantes, ya ellas no son tan bonitas como antes, son gorditas y de avanzada edad, que es lógico que ya sus esposos no se sientan atraídos por ellas.

Estas son algunas formas de violencia que todavía son validadas por algunas participantes del grupo y cuestionadas por algunas otras. Sin embargo, este espacio resulta ser bastante provechoso, pues se genera una polémica entre las participantes y brindan aportes importantes que enriquecen la discusión del tema tratado durante la sesión.

4.5. Sesión 5: Mitos sobre violencia doméstica.

Objetivo:

Lograr conciencia dentro del grupo de la forma en la que los mitos contribuyen a la consolidación y validación de la violencia contra la mujer en la sociedad.

Descripción:

Se revisan los mitos uno a uno y se explican.

Dos compañeras comparten su historia de lo difícil que ha sido el manejo de la separación para los hijos(as).

Una de ellas pregunta por qué a pesar de ella ser una sobreviviente, a veces se siente mal y triste. Se le explica que es un proceso que siempre deja huellas que con el tiempo se van a ir superando.

Durante esta sesión todas las participantes se mostraron muy participativas.



Conclusión:

Se realiza el cuestionario de mitos y parece ser que a nivel del grupo todavía se manejan algunos mitos alrededor del tema de violencia:

- Los hombres maltratan porque han sido abusados en la infancia.
- Los hombres también son agredidos por sus parejas.
- Los abusadores pierden el control sobre su temperamento.

Como puede observarse, alrededor de estos mitos se encierra una forma de justificar al agresor, buscando causas que excusen la conducta violenta de sus parejas.

Sin embargo, es importante destacar que dentro del grupo de apoyo la mayoría de las participantes han alcanzado un alto conocimiento de la realidad en torno a la dinámica de la violencia contra la mujer, lo cual permite cumplir con el objetivo de erradicar los mitos de la violencia de género contra las mujeres.

4.6. Sesión 6: Ciclo de violencia doméstica.

Objetivo:

Comprender las diferentes etapas del ciclo de la violencia a través de la experiencia vivida de cada participante.

Descripción:

Se les explica la dinámica del ciclo de violencia. Ante lo cual, logran relacionar el tema con sus historias personales.

La etapa que genera más polémica y discusión es la de tregua amorosa o reconciliación, se comenta que la conducta de sus parejas durante esta etapa las hace flaquear a la hora de tomar decisiones, ya que ellos se comportan un poco más atentos y



cariñosos y se muestran arrepentidos, lo que les hace pensar que van a cambiar.

En este momento algunas participantes hacen la pregunta: “¿ustedes creen que él puede llegar a cambiar?”. Ante lo que se les responde que es muy difícil, que dentro de la etapa de reconciliación o tregua se pueden observar algunos cambios en la conducta, pero estos cambios son temporales.

Se formulan preguntas por parte de las participantes como: “¿cómo hago para no recaer, cuando siento que quiero volver con él porque me siento sola?” Ante lo que se les dice que es normal que se den este tipo de recaídas, pero que por eso es importante buscar ayuda y contar con redes de apoyo que les permitan salir adelante; y sobre todo entender la dinámica del ciclo de violencia.

Luego se realiza la dinámica de los estudios de caso, donde algunas logran identificarse con la situación, incluso dicen “esa es mi historia”, “eso fue lo que me pasó a mí”. Logran identificar correctamente las etapas del ciclo de violencia, lo cual indica que lograron comprender la dinámica en la que funciona la violencia de género.

Se les hace énfasis en la importancia de conocer acerca de este tema, sobre todo con el fin de romper el círculo de agresión y sensibilizarlas con respecto al riesgo que se corre al permanecer en una relación de violencia.

Una de las compañeras lleva una reflexión para compartir. Se le dedica a una de las participantes que se sintió afectada por el tema durante la sesión.

Conclusión:

Un punto importante a destacar de esta sesión es que logran identificar y relacionar las etapas del ciclo de violencia con sus experiencias personales.

En el desarrollo de la sesión surge la interrogante por parte de algunas participantes de si su pareja puede llegar a cambiar algún día o no, cuestionamiento del cual podría surgir



un recurso importante para iniciar con el proceso de ruptura del ideal de su relación y su pareja, contribuyendo así a un mayor acercamiento a la realidad, lo cual es fundamental en la toma de decisiones.

Además, se puede observar una iniciativa de buscar estrategias de apoyo para manejar su situación de violencia que les puede brindar las herramientas necesarias para superar su situación de violencia. Es importante destacar que las participantes se brindan apoyo y contención entre sí, lo cual indica que comienzan a establecerse vínculos más fuertes y relaciones más estrechas entre las compañeras.

4.7. Sesión 7: Planes de seguridad y sistemas de apoyo.

Objetivo:

Establecer la importancia de los sistemas de apoyo y seguridad en caso de una emergencia, para resguardar sus vidas y/o las de sus hijos e hijas.

Descripción:

Se les explica la importancia de elaborar planes de seguridad y sistemas de apoyo. Para algunas es risible la dinámica, pues no creen que se necesite realizar un plan de escape para salir de su casa por una situación de violencia, les parece exagerado.

Al ver la conducta de algunas de las participantes, dos compañeras les indican que no es motivo de risa, pues ellas tuvieron que recurrir a estas medidas para evitar que las mataran junto con sus hijos e hijas.

Primero una compañera contó que su esposo la tenía encerrada con llave para que no pudiera escaparse y gracias a la planificación en un descuido de él, ella pudo tomar las llaves y salió huyendo de su casa con unas poquitas cosas y con sus hijos (as).



Luego otra participante compartió su experiencia, cuando en una ocasión tuvo que salir corriendo de su casa porque su esposo la iba a matar y no tuvo tiempo de sacar a sus hijas, sin embargo, previamente les había dado la señal de que cuando les tirara piedras en el techo, ellas debían salir por la parte trasera de la casa, y así lo hicieron y evitaron ser lastimadas por su pareja.

Ante estos comentarios, las demás compañeras dijeron que quizás ellas no lograban ver la importancia de este sistema porque no habían vivido una situación de violencia tan grave como la de sus compañeras.

Posteriormente, se les indica a las participantes que ahora ellas van a ser las especialistas en la problemática de violencia, y que a partir de un caso hipotético, deberán realizar un plan de seguridad para ayudar a la persona víctima de esta situación.

En primer lugar, se elaboró un croquis de una casa con posibles salidas de escape. Luego se identifican las redes de apoyo y las instancias a las que puede acudir una persona víctima de violencia en el cantón de San Ramón:

- ✓ Familia, amigos, vecinos.
- ✓ Juzgado de Familia o Juzgado de Violencia Doméstica.
- ✓ MUSADE.
- ✓ Hospital (EBAIS: Trabajo social, psicología o medicina general).
- ✓ Municipalidad (Oficina de la Mujer).
- ✓ PANI.
- ✓ Alcaldías.
- ✓ INAMU.
- ✓ Policía.
- ✓ 911.
- ✓ Cruz Roja.

Figura 17. Instancias vinculadas a la atención de casos de violencia en el cantón de San Ramón



Todas coinciden en que lo más importante para salir de una situación de violencia, es el apoyo de familiares y amigos, pero sobre todo que la persona reciba ayuda profesional, donde se le oriente y se le informe acerca de cómo defender sus derechos y donde se le brinden herramientas para seguir adelante con su vida.

Conclusión:

Es importante destacar el rol que asumen las dos compañeras al exponer su caso frente al grupo, posicionándose desde su experiencia personal para generar un cambio en la perspectiva de las demás compañeras.

Es en este aspecto donde logra ejemplificarse la importante función que cumple el grupo de apoyo, donde se complementa el aporte teórico de las facilitadoras con la riqueza de la experiencia y el aprendizaje vivencial de las personas que participan en el grupo. Es éste último elemento el que genera un mayor impacto en las participantes, ya que con el aporte vivencial el discurso se torna más realista y veraz.

Otro aporte importante es que logran identificarse recursos viables para solventar una situación de violencia. Las participantes demuestran un buen manejo del tema y del abordaje que debe darse a una persona víctima de violencia, donde las redes de apoyo ocupan un lugar clave.

Una de las personas que aportó su experiencia ante la discusión, no lo había hecho nunca antes, lo que demuestra que existe una relación de mayor confianza en las participantes del grupo. En este proceso logran establecerse vínculos más estrechos entre las compañeras, incluso algunas se reúnen en lugares ajenos al grupo de apoyo y mantienen contacto telefónico.



4.8. Sesión 8: Impacto de la violencia doméstica.

Objetivo:

Conocer las posibles secuelas que presentan las personas tras ser víctimas o testigos de violencia doméstica.

Descripción:

Se transmite la película “Cicatrices”, y se les indica que por medio de su historia personal y el ejemplo de la película, identifiquen el impacto que produce la violencia, tanto en la mujer como en sus hijos (as).

| <i>Impacto en la mujer</i> | <i>Impacto en los hijos y las hijas</i> |
|--|---|
| La hace sentirse sin autoestima | Le baja su autoestima |
| Le cambia a uno el carácter | Se entristecen mucho |
| Le lastiman a uno los sentimientos | Algunos se ponen un poco agresivos o evasivos |
| Lo hieren | Miedo |
| Se siente uno que no es nada, que no tiene valor | Se irrespeta el derecho a vivir, a ser feliz |
| Dolor | Le hacemos daño a nuestros hijos |

Tabla 6. Impacto de la violencia de género en la mujer y los hijos e hijas.

Durante la película se escuchan comentarios de identificación, como “igual que lo me pasó a mí”. También comentarios de desaprobación ante la conducta violenta del esposo y de los hombres en general “todos los hombres son iguales”, “los hombres no cambian”, “debería de agarrarlo y darle una buena tunda a él para que vea lo que se siente”.



Conclusión:

A pesar de que la película tiene un corte religioso, se establece como objetivo la ejemplificación de la problemática de violencia, así como la identificación del impacto que ésta tiene en sus víctimas.

A través del conocimiento y la historia personal de las participantes, éstas manifiestan que el impacto principal que produce el ser víctima de violencia gira en torno a la pérdida de la autoestima y a la desvalorización como mujeres. Cabe mencionar que estas repercusiones también son identificadas por las participantes en los hijos e hijas, pero suman la presencia de emociones como el miedo y la tristeza, así como el aprendizaje de conductas agresivas.

Es importante destacar que mientras se observaba la película, las participantes hacían comentarios de tipo hostil hacia el género masculino, denotando emociones como la ira y deseos de venganza. Existe una percepción generalizada sobre el comportamiento de los hombres en torno a manifestaciones de violencia, esto lo expresan con comentarios como: “todos los hombres son iguales”. Esto responde probablemente a los patrones de violencia que estas mujeres han arrastrado desde su infancia con vivencias de agresión dentro de sus hogares hasta la vida adulta con sus relaciones de pareja.

4.9. Sesión 9: Legislación de la violencia doméstica.

Objetivo:

Promover la defensa de los derechos como humanas, mediante información de legislación nacional que da protección a la mujer.



Descripción:

Una de las participantes actúa como líder durante esta sesión. En la primer actividad se ofrece como voluntaria y motiva a sus compañeras a realizar la dramatización.

Posteriormente, es quien se hace cargo de dirigir al resto de sus compañeras, leyendo la guía de trabajo, buscando información y consultando a las facilitadoras.

Durante la sesión aclaran dudas sobre sus casos personales.

Conclusión:

El tema resulta muy provechoso ya que las participantes logran evacuar sus dudas e inquietudes del tema de legislación referente al ámbito de violencia contra la mujer.

Este tipo de información puede ser de mucha utilidad cuando se vive en una relación de violencia, donde recursos como las medidas de protección, distribución de bienes gananciales y aspectos relacionados con la pensión alimenticia son trascendentales en la defensa de los derechos de la mujer, niños, niñas y adolescentes.

4.10. Sesión 10: Duelo por la pérdida de una relación.

Objetivo:

Entender y asimilar de una mejor manera el proceso de duelo tras la pérdida de una relación.

Descripción:

Se da inicio a la sesión con una explicación de qué es el duelo, y las etapas por las que puede pasar una persona durante este proceso.

Las participantes se muestran muy interesadas con el tema, y logran relacionarlo con



su historia personal.

Dentro de las etapas del duelo, algunas de las participantes comentan que han intentado llenar el vacío producido por la pérdida de su relación con conductas como comer en exceso o comprar cosas, pero afirman que esto no les ha dado resultado, siguen experimentado un gran sentimiento de soledad.

Se comenta que muchas veces el proceso de duelo no solo se dirige a la pérdida de la pareja o de la relación propiamente, ya que lo más difícil es el renunciar al ideal de pareja que se ha formado, a las expectativas de vida, a los sueños y metas que quedaron inconclusos.

Al final se les pide que escriban una carta donde expongan todo lo que sintieron durante la relación y tras la pérdida de la misma. Únicamente, dos de las participantes comparten su carta con las compañeras, las demás deciden no hacerlo.

Se les indica que simbólicamente van a romper con ese pasado y van a destruir todos los sentimientos negativos que les produjo la relación con su pareja, rompiendo, arrugando o botando la carta.

Conclusión:

Es importante resaltar la reacción de algunas participantes tras la pérdida de una relación, ya que éstas intentan suplir el sentimiento de vacío que les produce mediante conductas que generan la sensación de “llenar”, tal como lo es la acción de comer, que genera una sensación fisiológica de estado de saciedad; y la acción de comprar que es una conducta meramente adquisitiva, que también produce la sensación de posesión. Sin embargo, es importante definir que esta sensación de vacío que manifiestan las participantes no es más que una respuesta ante las carencias socioafectivas y a la baja



autoestima que éstas poseen, de aquí la necesidad de trabajar en un proceso de empoderamiento y superación a nivel personal.

Durante la sesión se manifiesta la dificultad de renunciar a las expectativas de vida y al ideal de pareja establecido por la sociedad, la cual transmite bajo un discurso moral y religioso que una pareja debe estar unida para siempre a través de ideas como “uno se casa para toda la vida” o “los hijos siempre necesitan de un padre”, ideas que son determinantes en el momento de la toma de decisiones, ya que aumentan el nivel de presión de permanecer al lado de su pareja y por otra parte les limita en el proceso de empoderamiento para tomar la decisión de salir adelante solas y vivir una vida sin violencia.

Cabe mencionar que la mayoría de mujeres que conforman el grupo ya han dado el paso de la separación, sin embargo aún se identifican sentimientos de culpa en algunas de ellas. Por esta razón la intervención a nivel grupal e individual resultan de suma importancia para que puedan fortalecer el proceso de empoderamiento y de toma de decisiones.

4.11. Sesión 11: Manejo de emociones.

Objetivo:

Aprender a identificar y manejar de forma adecuada los sentimientos y las emociones.

Descripción:

Se introduce el tema brevemente.

Luego se les presentan una serie de imágenes a través de las cuales deben identificar el nombre de la emoción representada en la imagen. Éste ejercicio logran realizarlo



fácilmente, todas logran reconocer de forma correcta las emociones.

Se habla de la importancia de aprender a identificar y expresar nuestras emociones de una forma adecuada.

Luego se procede a realizar el segundo ejercicio, donde se les solicita clasificar una lista de sentimientos como buenos o malos: la mayoría identifica como sentimientos malos el miedo, la cólera, la tristeza y la envidia. La alegría es clasificada por todas las participantes como un sentimiento bueno.

Una de las participantes manifiesta que no existen sentimientos buenos ni malos, lo cual era el objetivo del ejercicio, hacerles ver que todas las personas tenemos derecho a experimentar diferentes emociones y que éstas cumplen una función importante y específica en la vida de las personas. Además, se resalta la importancia de no reprimir los sentimientos, ya que esto es contraproducente para nuestra salud mental y emocional.

Conclusión:

Algunas comentan cómo han tenido que reprimir sus emociones a lo largo de su vida, callando y tolerando malos tratos por parte de sus parejas; y también durante su infancia, ya que la mayoría proviene de familias de padres violentos y/o poco afectivos. Según dicen algunas participantes nunca recibieron una muestra de cariño física o verbal de parte de sus padres, por lo que tampoco aprendieron a ser cariñosas con sus hijos, ni con sus parejas. Esta situación las perturba, pues ellas manifiestan el dolor que han sentido durante sus vidas al no recibir afecto y al no saber expresarlo a las personas que quieren.

Se logra establecer la diferencia en el manejo de las emociones que culturalmente se ha asignado al hombre y a la mujer. En lo que respecta al hombre se reprimen todas aquellas emociones que denotan afectividad o vulnerabilidad (por ejemplo: cariño, miedo, tristeza, entre otros) y se les avala aquellas otras que manifiestan agresividad, dominación



y poder; por otra parte, a la mujer se le enseña a reprimir todas aquellas emociones que manifiestan estas últimas características y se les permite que experimenten todas aquellas emociones que conllevan muestras de afecto, cariño y vulnerabilidad. La mayoría apunta a querer hacer un cambio en la educación de sus hijos e hijas, enseñándoles a expresar abiertamente sus emociones, pero según dicen, tienen el obstáculo de sus parejas, quienes no les permiten hacerlo.

Al final de la sesión se hace especial énfasis en la importancia de generar un cambio tanto a nivel personal como en sus hijos e hijas con el fin de aprender a manejar adecuadamente las emociones para evitar repercusiones a nivel emocional y psicológico a lo largo de la vida.

4.12. Sesión 12: Autoestima.

Objetivo:

Comprender el proceso mediante el cual se forma la autoestima y los factores que pueden perjudicar el óptimo desarrollo de la misma; destacando el fuerte impacto que se produce tras ser víctima de violencia.

Descripción:

Se procede a realizar la actividad, donde se les indica a las participantes que definan el concepto de autoestima.

Las definiciones que dan son las siguientes:

- Quererse a uno mismo.
- Aceptarnos.
- Defendernos.



En cuanto a las formas para mejorar la autoestima, mencionan:

- El integrarse a grupos.
- Dedicar más tiempo a ellas mismas.

Por último, dentro de las situaciones que pueden afectar la autoestima de una mujer indican:

- El ser víctima o testigo de violencia conyugal.
- La violencia intrafamiliar y de género (historia de agresión por parte de sus padres, violencia física y psicológica: excesivo castigo físico y malos tratos, ofensas e insultos constantes.)

Conclusión:

Estas mujeres crecieron inseguras de sí, muy reservadas en lo relativo a lo personal, con fuertes sentimientos de desconfianza hacia los demás e inhibiciones o conflictos (Velázquez, 2006).

Las participantes comentan sobre su propia experiencia, la mayoría menciona que han aprendido a valorarse más como mujeres. Sin embargo en algunas ocasiones vuelven a sentirse mal consigo mismas, para solventar esta situación, han encontrado algunas formas para lograr sentirse mejor, de llenar el vacío que llevan por dentro. Una participante dice que ella lo hace comprando, la acción de comprar la hace sentir bien cuando se encuentra con un bajo estado de ánimo; también ha encontrado que escribir es una muy buena herramienta para sentirse mejor consigo misma. Otras compañeras mencionan que ellas lo hacen hablando por teléfono o trabajando en lo que les gusta, por ejemplo cocinar.

Varias mencionan sentir una gran satisfacción por ayudar a otras mujeres que han pasado por su misma situación de violencia. Una de las compañeras comenta su proyecto



de coordinar algún programa para brindar información, apoyo y ayuda a mujeres víctimas de violencia, para lo cual quiere recibir la capacitación adecuada.

Este último punto es importante ya que demuestra el nivel de empoderamiento que han alcanzado algunas participantes a través de este y otros procesos de atención.

4.13. Sesión 13: Comunicación.

Objetivo: Promover estrategias de comunicación asertiva desde una perspectiva de equidad de género.

Descripción:

Se habla de la importancia de establecer una buena comunicación con las personas, tomando en cuenta tanto los componentes verbales como los no verbales.

Luego se realiza la actividad de las diferencias en el lenguaje con base al género y se habla de la importancia de practicar y promover la utilización de un lenguaje inclusivo, donde no se denote ningún tipo de discriminación por una condición o característica específica, como por ejemplo el género.

Algunas externan la importancia de conocer sobre el tema, pero también mencionan la dificultad para comunicarse asertivamente con algunas personas, tal es el caso de sus parejas, con quienes dicen no poder hablar, ya sea por intolerancia “uno empieza a hablar y lo que hacen es enojarse”, o por desatención “es como hablarle a la pared” “nunca dicen nada, solo se quedan callados”.

Vuelve a salir a colación el tema de los hijos, donde se habla que para los hombres es más difícil comunicarse y expresar las emociones, lo cual les dificulta a éstos más que a sus hijas superar la situación de violencia vivida dentro de sus hogares.



Una compañera lleva una actividad de relajación y superación para compartir con el resto del grupo. Les indica que lo hace con mucho cariño, por lo que espera que lo aprovechen y lo tomen con toda seriedad. Al final de la sesión las compañeras le agradecen por la actividad.

Conclusión:

Con base a los comentarios realizados por las participantes resulta claro ver el impacto que ha tenido la violencia psicológica experimentada, donde comúnmente sus parejas desvalorizan por completo el criterio, pensamiento o cualquier aporte que ellas puedan ofrecer, ya que el concepto o la valía que éstos tienen de ellas es sumamente bajo.

Lo anterior deteriora la relación de pareja, ya que como ellas mencionan, no logran establecer una buena comunicación con sus parejas, pues éstos nunca le dan la importancia requerida a lo que dicen. Factor que asimismo puede afectar la comunicación que se establezca con sus hijas e hijos, ya que el mensaje que se está transmitiendo dentro de la familia es que la mujer no tiene nada importante que aportar e incluso se puede generalizar a la idea de “la mujer no es importante” desvalorizando por completo la figura de autoridad y respeto de la madre ante sus hijos e hijas.

Algo importante de resaltar es el análisis que realizan las participantes durante la sesión de la forma en que sus hijos e hijas logran superar la situación de violencia haciendo una diferencia con base al género, donde la comunicación abierta y la expresión de emociones son determinantes en este proceso. Ellas mencionan cómo a los hijos varones les cuesta más expresarse y manifestar lo que sienten, mientras que sus hijas por el contrario establecen más redes de apoyo y logran expresar sus emociones abiertamente, lo cual puede facilitarles aún más el proceso de superación de la violencia vivida dentro de sus hogares.



Durante la sesión, nuevamente una de las compañeras lleva una actividad para compartir con el grupo, en este caso se trata de una relajación de visualización, esto es muy importante pues continúa denotándose un fuerte vínculo entre las participantes y un serio compromiso e interés con el grupo.

4.14. Sesión 14: Sexualidad y Planificación Familiar

Objetivo:

Alcanzar un mayor conocimiento en el tema de sexualidad y planificación familiar entre las participantes a través de material informativo y aportes realizados por las mujeres dentro del grupo.

Descripción:

Se aplica el cuestionario de mitos y realidades en torno a la sexualidad. Luego lo revisamos y comentamos entre las participantes.

Se nota un gran desconocimiento por parte de algunas compañeras con respecto al tema. Surgen algunas dudas en torno a la anatomía y la fisiología de la mujer, como por ejemplo, qué es el himen o qué son los orgasmos múltiples.

Luego se procede a la siguiente actividad, donde deben clasificar los diferentes métodos de planificación familiar en “seguros” o “inseguros”.

Dentro de los métodos seguros ubican:

- Abstinencia.
- Vasectomía.
- Pastillas anticonceptivas.
- Preservativo o condón.



- Dispositivos intrauterinos.
- Ligadura de trompas.

Por otra parte, en cuanto a los métodos inseguros, ubican los siguientes:

- Coito interrumpido.
- Durante la menstruación.

Las participantes aclaran la diferencia entre la seguridad para un embarazo y la seguridad para contraer enfermedades de transmisión sexual, dejan claro que la clasificación hecha fue en base a la prevención de un embarazo. Pero hacen la salvedad de que los únicos métodos seguros para prevenir las enfermedades de transmisión sexual son la abstinencia y el preservativo o condón.

Esto conduce al tema de la infidelidad, y cómo muchas mujeres, incluyendo algunas participantes del grupo, han sufrido enfermedades de transmisión sexual por causa de una infidelidad de su pareja.

Se indica a la vez el impacto de la violencia de género en la vida sexual de pareja, ya que generalmente las mujeres víctimas de violencia sufren trastornos sexuales. Algunas participantes manifiestan sentirse desculpabilizadas por la explicación brindada.

Conclusión:

Es interesante la dinámica que se desarrolla en el grupo donde algunas participantes manifiestan su desconocimiento sobre el tema, mientras que otras compañeras por el contrario cuentan con basto conocimiento. Cuando surgen dudas por parte de las participantes éstas últimas toman la iniciativa de explicarles y profundizar en aspectos de interés de las compañeras. Un factor que contribuyó al buen desarrollo de la sesión fue el ambiente de confianza que se logró alcanzar en el grupo, tomando en consideración los tabús que aún se manejan en torno al tema de la sexualidad.



Posteriormente surge el tema de la infidelidad y del impacto que ésta puede provocar en las mujeres; incluso una participante comparte su experiencia de cómo ella fue contagiada por su pareja de una enfermedad venérea producto de constantes infidelidades de las cuales fue víctima. Este tipo de experiencias son constantes en estas mujeres, lo cual denota no solo repercusiones a nivel físico o en el ámbito sexual, sino también a nivel psicológico, creando una distorsión en su autoimagen y su autoestima, por lo que es común que estas personas se sientan entre otras cosas: poco atractivas, desvalorizadas y humilladas por sus parejas.

Al finalizar la sesión se abre un espacio para aclarar dudas y se comenta que tras constantes agresiones, de tipo físico, psicológico o sexual, la mujer puede llegar a presentar diferentes tipos de trastornos sexuales, entre ellas la disminución del deseo sexual. Producto de esta intervención una de las participantes expresa que logró desculpabilizarse con respecto a su vida sexual, ya que su pareja siempre le reprocha su frigidez o su frialdad en la sexualidad, pero logró comprender que esto no era un problema suyo, sino que respondía a la violencia constante de la cual ha sido víctima.

Esta resulta ser una sesión muy participativa y despierta un gran interés en las participantes del grupo, demostrando el nivel de confianza que se desarrolló entre las compañeras.

4.15. Sesión 15: Autocuidado

Objetivo:

Promover estrategias de autovaloración y autocuidado entre las participantes del grupo.



Descripción:

Este día una de las participantes del grupo llega en un estado de crisis, pues en el transcurso de la semana unos hombres la raptaron y la subieron a un carro, amenazándola con matarla si no quitaba una denuncia hacia su expareja. Se lo comunica al grupo y éstas le dan apoyo y consejos de lo que puede hacer para protegerse ella y a sus hijos, incluso le ofrecen hospedaje en caso de necesitarlo.

Se inicia la sesión con la terapia de relajación progresiva. Las mujeres se muestran anuentes a la actividad, sin embargo, en el transcurso de la relajación se muestran un poco inquietas. Al finalizar, comentan que se sentían un poco incómodas por la extensión de la grabación, que sería más agradable hacerlo en sus propias casas, con más comodidad, en un espacio más adecuado.

Se procede a realizar la actividad de la carta. Cada una escribe su carta y al finalizar dos compañeras solicitan leerla ante el resto del grupo.

Se hace énfasis en la importancia de dedicarnos tiempo y cuidado a nosotras mismas, con el fin de mejorar la calidad de vida y la salud física y mental.

Para finalizar una compañera lleva una reflexión para compartir con el resto del grupo.

Conclusión:

Producto de la experiencia traumática vivida y manifestada por la compañera durante la sesión, el resto del grupo demuestra empáticamente todo su apoyo y comprensión ante su caso y demuestran además un gran conocimiento adquirido en el proceso con respecto al manejo que debe darse ante una situación de este tipo. Toman en cuenta en primer lugar factores de seguridad tanto para ella como para sus hijos e hijas, identifican redes de apoyo y repasan las medidas legales que deben tomarse en un caso como este. Le



preguntan si tiene un lugar seguro donde pueda ubicarse momentáneamente, pues el agresor ya sabe dónde vive, ella comenta que tiene una hermana en Heredia que le ofreció su ayuda y está considerando la idea de irse para allá, le dicen que debe poner la denuncia respectiva por el rapto y la agresión recibida, así como medidas de protección para ella y sus hijos e hijas, sin embargo les comenta que esto lo realizó el día del incidente. Además le recuerdan que debe estar siempre alerta y repasan elementos del plan de seguridad, como poner al tanto a alguna persona cercana (vecino, familiar) de su caso para que le brinden ayuda si se presenta alguna emergencia, le recomiendan además que sus hijos (as) no viajen solos de la escuela a su casa, pues este trayecto puede ser peligroso y que ella también debe evitar salir de su casa sola. Por último, todas las participantes le ofrecen su apoyo y su ayuda en lo que esté a su alcance y en lo que necesite. Este es un gesto muy solidario con la compañera, que representa claramente el objetivo del grupo: proveer a las mujeres víctimas de violencia de un espacio de apoyo y contención emocional, empoderándolas para seguir adelante con sus proyectos de vida.

A pesar de no estar planificado dentro de la sesión, este espacio resulta muy enriquecedor, ya que las participantes ponen en práctica una herramienta fundamental para el autocuidado de las personas a través de la empatía por el dolor y la angustia experimentada por su compañera, que es la contención emocional que ofrecen las redes de apoyo tras sufrir una experiencia difícil.

Luego se procede a realizar la actividad de relajación progresiva, sin embargo, probablemente tras la fuerte carga emocional que experimentaron con la experiencia de su compañera les resultó difícil alcanzar un estado de concentración y relajación profunda. Ante lo que se les recomienda repetir la actividad en un lugar tranquilo y apropiado, donde se sientan cómodas y no tengan ningún tipo de interrupciones.



La carta resultó ser un elemento muy útil, ya que a través de ésta lograron expresar los sentimientos y emociones de su experiencia de violencia y reconocer los logros alcanzados por ellas durante el proceso grupal y durante sus vidas, así como las metas propuestas durante el proceso.

5. Programa “Superando Barreras” (Apoyo grupal a niños, niñas y adolescentes):

A través del desarrollo del proceso grupal dirigido a niños, niñas y adolescentes se lograron alcanzar los siguientes objetivos planteados:

- Propiciar espacios de interacción e integración grupal, donde se promueva la identificación y la empatía mediante los aportes, vivencias, sentimientos y creencias de los (as) niños (as) y adolescentes.
- Iniciar una red de apoyo para la recuperación y el fortalecimiento permanente de los (as) niños (as) y adolescentes.
- Propiciar la ruptura del silencio, a través del reconocimiento de la experiencia de violencia.
- Favorecer la revisión de emociones, valores y creencias sobre la violencia, posibilitando contrarrestar la negación, la minimización y la represión.

Con este proceso se logró un valioso trabajo de prevención con la población menor de edad en torno al tema de la violencia contra la mujer, en búsqueda de relaciones más igualitarias en la sociedad y del cumplimiento y la defensa de los derechos de los niños, niñas y adolescentes.



5.1. Sesión 1: Integración del grupo, Unión y Empatía:

Objetivo:

Promover la integración y la unión grupal.

Descripción:

Este día los (as) participantes se muestran muy receptivos y anuentes a participar. Y comienzan a establecer relación con los(as) demás compañeros (as).

Conclusión:

Se da inicio a un proceso de integración y unión grupal, lo cual facilita en gran medida la interiorización de los temas en el desarrollo de las dinámicas y sobre todo la identificación con sus compañeros(as) del grupo.

5.2. Sesión 2: Respeto por similitudes y diferencias.

Objetivo:

Aprender a aceptar y tolerar las similitudes y diferencias entre las personas, incluyendo etnia, color, apariencia física, clase social, género, entre otros.

Descripción:

Durante la sesión se habla sobre las diferencias que podemos identificar en la sociedad (grupo étnico, color, nacionalidad, preferencia sexual, características físicas). Se les pregunta cómo creen que se sienten las personas a quienes se les discrimina por estas condiciones, ante lo que responden: “mal, porque la gente es muy cruel y le hace daño a las personas, pero no tienen que hacerlo.”

En el transcurso de la sesión una de las participantes comenta que ella muchas veces ha sido discriminada en la escuela por parte de sus compañeros por su color de piel, ya



que dice ser muy “blanca”, los niños la molestan y la hacen sentir mal por esa razón. El resto de miembros del grupo son empáticos con la niña, validando sus emociones y reafirmando la importancia de no discriminar a nadie por ninguna condición con comentarios como “hay gente muy mala que no sabe que eso hace sentir mal a las personas” “uno no debe burlarse ni ofender a los demás porque las personas se sienten tristes si uno lo hace”.

Conclusión:

Se observa que ya en esta sesión logran establecerse vínculos cercanos entre el grupo de participantes, ante lo que es importante aclarar que la mayoría de las integrantes son niñas de edades similares, únicamente hay un varón dentro del grupo y es de menor edad que el resto de las compañeras. A pesar de que esta fue una de las primeras sesiones logra establecerse un alto grado de empatía, por ejemplo en el caso de la compañera que comenta su experiencia, le brindan soporte y contención emocional, validando sus sentimientos a través de los comentarios de desaprobación ante la discriminación o las burlas por las condiciones o características de una persona.

En general parece existir gran interiorización del tema por los miembros del grupo. Todos se muestran muy interesados y manifiestan abiertamente su desaprobación ante cualquier tipo de discriminación.

Además debe considerarse que estos niños y niñas han sido víctimas o testigos de diferentes tipos de violencia, por lo que muchos de ellos han presenciado o sufrido gran cantidad de ofensas y malos tratos dentro de sus hogares. Tal es el caso de la niña que comenta durante la sesión haber sido discriminada por sus compañeros de clase, ya que según comenta la madre, esta es constantemente denigrada por su padre por su peso, constantemente le dice que está “gorda”, que “parece una chancha”, al igual que a la



madre, lo cual ha llevado a la niña a experimentar pérdida del apetito y rasgos de trastornos alimenticios.

Esta puede ser la razón por la cual logran identificarse con el tema, pues en su mayoría estos niños y niñas han presenciado o experimentado violencia psicológica, donde quizás la más importante sea la discriminación por género, además de diversas manifestaciones de violencia psicológica: humillaciones, malos tratos, ofensas, burlas, entre otras.

5.3. Sesión 3: Cómo nos construimos como hombres y como mujeres.

Objetivo:

Comprender el proceso mediante el cual se conforma la identidad de género, estableciendo las diferencias que se producen entre el hombre y la mujer a través de este proceso.

Descripción:

Se inicia la sesión con la bienvenida y se realiza una breve presentación de los participantes, ya que en esta sesión se incorporan dos compañeros nuevos (Un niño y una niña).

Durante el desarrollo de la primera actividad, se les solicita que identifiquen las características propias de cada género en un cuadro comparativo, el cual desarrollan de la siguiente manera:



| <i>Características de la mujer</i> | <i>Características del hombre</i> | <i>Características antagónicas entre hombres y mujeres</i> |
|--|--|---|
| Ama de Casa | Se creen más fuertes | Juegan diferente (Las mujeres juegan muñecas y casita, los hombres juegan fútbol y de pelea). |
| Débil | Pegan y maltratan de palabra a las mujeres | Las mujeres se maquillan, los hombres no “únicamente los hombres gay lo hacen”. |
| Se maquillan | Infieles | La apariencia física es diferente (las mujeres usan pelo largo y los hombres lo usan corto). |
| Infieles | Arriesgados | Los hombres tienen pene y las mujeres tienen vagina. |
| Tienen miedo cuando son intimidadas por los hombres | Trabajadores | Las mujeres tienen hijos y los hombres no. A las mujeres les gusta el color rosado y a los hombres les gusta el color celeste o el rojo. |

Tabla 7. Características del género masculino y femenino por el grupo de niños y niñas.



Surge una discusión entre dos participantes, en torno al tema de la violencia contra la mujer, uno argumenta que la Ley de Violencia Doméstica es “una alcahuetería” porque ampara y protege a las mujeres que mienten diciendo que sus esposos les pegan y los hombres se ven perjudicados, “siempre le creen a la mujer”. Una compañera contra argumenta que esa ley fue creada precisamente para dar protección a la mujer que se encuentra en una posición de desventaja frente al hombre, que es quien tiene el poder y abusa de éste para hacer lo que quiere y por esto le pega y maltrata a la mujer. Se les permite debatir un tiempo, pero luego se convierte en una lucha de opiniones en contra y tras agotársele los argumentos al compañero, éste empieza a ofender a las mujeres en general, por esta razón se concluye la discusión y se les da un esbozo de la dinámica de la violencia doméstica, y la importancia de la Ley de Violencia Doméstica, para erradicar y mitigar este problema.

Conclusión:

Es muy interesante la dinámica que se desarrolla durante esta sesión, pues los dos miembros nuevos parecen no ser integrados por el grupo, el cual se mantiene bastante hermético, esto posiblemente porque estas dos personas manejan una forma de relacionarse distinta a la ya establecida por el grupo. Por ejemplo el compañero se dirige a las integrantes del grupo de forma jocosa e incluso peyorativa y ofensiva en algunas ocasiones, la otra participante (su hermana) mantiene una postura más neutral. Además, durante el debate que surgió durante la sesión el compañero mantuvo una postura hostil hacia el género femenino; tomando en cuenta que la mayoría de participantes son mujeres y además se encuentran identificadas y sensibilizadas por la problemática de la violencia



contra la mujer es natural que éste no sea aceptado de la mejor manera por el grupo de participantes.

5.4. Sesión 4: Familia (Concepto, conformación y tipos de familia).

Objetivo: Contribuir a la desculpabilización de los y las participantes del grupo, cuyas familias han experimentado alguna ruptura o transformación en su conformación original.

Descripción:

Durante la sesión logran identificar los diferentes tipos de familia y al final cada una identifica qué tipo de familia es la suya.

Se realizan dramatizaciones representando dos tipos de familia escogidos al azar:

A- Familia de padres separados:

Representan una familia disfuncional donde el padre no se interesa por sus hijos e hijas.

B- Familia nuclear:

Contrario al caso anterior, en esta oportunidad representan un ideal de familia, donde ambos padres mantienen una excelente relación, tanto de pareja como con sus hijos e hijas, en este ejemplo pueden identificarse excelentes estrategias de negociación, colaboración y comunicación asertiva.

Conclusión:

El grupo de participantes logra establecer relación entre el tema visto durante la sesión y la violencia contra la mujer, opinan que por esta problemática algunas veces las familias son disfuncionales y las esposas tienen que dejar a sus maridos, por lo que la conformación de la familia debe cambiar. Una de las niñas da su ejemplo: “es como mi



mamá, que tuvo que dejar a mi papá porque él era muy violento, ahora ya no vivimos con él, vivimos un tiempo las dos solas y ahora mi mamá se casó con otro muchacho y vivimos con él.”

Durante la actividad plantean un ideal de familia feliz, donde todos se quieren, hay comunicación, respeto y amor, lo cual refleja un estado muy lejano a la realidad que cada uno(a) de estos menores vive o vivió en algún momento dentro de sus hogares, por lo que esta idealización proyectada por el grupo refleja precisamente las necesidades y carencias que estos niños y niñas han tenido dentro de sus hogares.

5.5. Sesión 5: Tipos y manifestaciones de violencia.

Objetivo:

Conocer el concepto y los tipos de violencia y sus diferentes manifestaciones.

Descripción:

Se explican los diferentes tipos de violencia. Luego cada participante debe representar mediante un dibujo, uno de los tipos de violencia y pegarlos a la par del concepto.



| <i>Tipos de violencia</i> | | | |
|--|--|---|---|
| Física | Psicológica | Patrimonial | Sexual |
| Una niña le está jalando el pelo a otra niña. | Un niño le está diciendo gorda a otra niña. | El papá está enojado y le rompió el cuaderno al hijo y él se puso muy triste. | Dos niños quieren tocar una niña y ella no quiere. |

Tabla 8. Representaciones del tipo de violencia definidas por los (as) participantes del grupo de niños y niñas.

Luego se procede con la segunda actividad, donde deben identificar a qué tipo de violencia corresponden diferentes manifestaciones.

La mayoría logra clasificar las manifestaciones de manera correcta, únicamente un compañero no logra hacerlo, lo cual probablemente responde a su nivel de desarrollo, ya que es menor que el resto de sus compañeras.

Conclusión:

La mayoría parece tener muy claros los diferentes tipos y manifestaciones de violencia contra la mujer, logran manejar muy bien los conceptos durante las actividades desarrolladas durante la sesión.

Por otra parte resulta interesante que durante la primera actividad ejemplifican los tipos de violencia con casos vinculados con niños y niñas, únicamente la violencia patrimonial es representada dentro de un entorno familiar. Sin embargo, el que identifiquen manifestaciones de violencia dentro de grupos de pares (menores de edad)



nos refleja que nuestra cultura está permeada por constantes abusos de poder sin hacer diferencias de edad, donde tanto una persona adulta como un menor de edad pueden ser víctimas de violencia en cualquier espacio donde se desarrolle. Además, es importante destacar que en la mayoría de los casos ejemplificados los agresores son representados por hombres, únicamente en el caso de la violencia física se representa por una figura femenina. Esto nos refleja la cultura patriarcal en la que nos desarrollamos, donde se identifica al género masculino con representaciones de abuso marcado de poder, hostilidad y violencia hacia el género femenino.

5.6. Sesión 6: Ciclo de la violencia.

Objetivo:

Analizar la dinámica del ciclo de violencia y relacionarlo con la experiencia personal de cada participante del grupo.

Descripción:

Se les explica mediante un cartel ilustrativo el ciclo de la violencia.

Los niños muestran mucho interés durante la sesión, incluso llama la atención que recuerdan y asocian el tema del día con el tópico de la semana anterior referente a los tipos de violencia. Una de las niñas dice que las mujeres continúan en una relación de violencia porque las intimidan. Otra de las participantes respalda su aporte diciendo “sí, es como cuando abusan sexualmente de alguien, que se dan amenazas y muchas veces no se habla por miedo.”

Posteriormente los(as) niños(as) realizan un dibujo donde se representa alguna experiencia de violencia que se haya vivido en sus hogares:



La primera participante que decide compartir su dibujo con el resto del grupo comenta que su papá le ha pegado a su mamá, además dice que eso pasa cuando está “tomado”. Dice recordar un incidente cuando estaba pequeña, que estaba durmiendo y cuando se despertó vio que su papá le estaba pegando a su mamá y ella se puso a llorar.

Otra de las compañeras comenta que en su casa se vivía violencia, por parte de su hermano, quien trataba muy mal a su mamá. Y esto la hacía sentir muy mal a ella porque no le gustaba verlos pelear.

La última participante en compartir su dibujo, dice que actualmente en su casa no se vive violencia, pero que hace mucho tiempo, cuando ella estaba pequeña, su mamá sí vivió mucha violencia por parte de su papá.

Conclusión:

Cada vez se genera una mayor vinculación con el tema por parte de los(as) participantes, realizan análisis sobre diversos factores relacionados a la violencia contra la mujer, lo cual es de suma importancia, pues se denota que el grupo toma un rol activo durante la sesión, no se mantiene pasivo ante los aportes de la facilitadora, sino que van aún más allá y buscan respuestas ante las incógnitas que surgen del tema y enriquecen enormemente el espacio.

Durante la explicación de la dinámica del ciclo de violencia, las participantes correlacionan la permanencia de las mujeres en una relación violenta con intimidación y temor por parte de sus parejas. El miedo que se ha infundido durante años en la mujer puede ser una de las principales razones por las cuales una mujer permanece en una relación de violencia; sin embargo este temor no es únicamente hacia su pareja, sino también al qué dirán, a quebrantar los ideales que ha establecido la sociedad de pareja ideal y de madre abnegada, a enfrentar la vida por sí misma, donde factores como la



desesperanza aprendida, la baja autoestima y la inestabilidad económica, entre otras cosas son determinantes.

Por otra parte, el aporte de la compañera al narrar la historia sobre su padre, da pie para comentar acerca del consumo del licor y de cómo influye en la dinámica de violencia, se aclara al grupo de participantes, que el consumo de alcohol o drogas es un factor de riesgo cuando se vive dentro de una relación de violencia, sin embargo, se hace énfasis en que esta no es la causa de la violencia como tal.

Además se aprovecha para validar las emociones de las compañeras que valientemente compartieron su experiencia con el resto del grupo y se les dice que ellas tienen derecho a sentirse tristes, enojadas, temerosas al vivir una experiencia de violencia dentro de sus hogares y que ellos y ellas como niños y niñas tienen derecho a vivir una vida sin violencia. Asimismo se rescata que lo más importante es contar con espacios donde se les pueda ayudar a salir adelante tras haber sufrido una experiencia de violencia.

En síntesis, la orientación adecuada y la información son de suma importancia para fomentar la sensibilidad y la conciencia y para romper esquemas de una sociedad dominada por una cultura patriarcal, donde la niñez y la adolescencia juegan un papel determinante y son quienes tienen las herramientas para el cambio.

5.7. Sesión 7: Mitos alrededor de la violencia contra la mujer.

Objetivo:

Cuestionar dentro del grupo los diferentes mitos que se han establecido alrededor de la violencia contra la mujer.



Descripción:

En el desarrollo de la actividad referente al tema de los mitos en torno a la violencia contra la mujer, el grupo de participantes genera las siguientes respuestas:

| MITO | RESPUESTA |
|--|--|
| <i>Los(as) hijos(as) necesitan de un padre aunque éste sea violento.</i> | La mayoría escoge la opción verdadera. Únicamente una compañera dice que es falsa, justifica su respuesta diciendo “si un padre es violento más bien le hace daño a la madre y a los hijos y además, muchas madres logran sacar adelante a sus hijos solas y son padre y madre para ellos, como lo tuvo que hacer mi mamá.” |

| MITO | RESPUESTA |
|--|---|
| <i>La violencia conyugal afecta solo a ciertos tipos de mujeres.</i> | Todas optan porque la opción es verdadera. Sin embargo, una compañera con mucha seguridad sostiene que no es cierto, “porque cualquier mujer puede llegar a sufrir violencia.” |

| MITO | RESPUESTA |
|--|--|
| <i>Si la esposa es valiente y se muestra complaciente el agresor cambiará y detendrá</i> | Todas optan porque la opción es verdadera. Una compañera sostiene que con una buena comunicación dentro del ambiente familiar y |



| | |
|----------------------|--|
| <i>su violencia.</i> | haciéndole ver el error de su conducta, el hombre puede cambiar. |
|----------------------|--|

| MITO | RESPUESTA |
|--|--|
| <i>El alcoholismo y las drogas son la causa del comportamiento violento.</i> | La mayoría piensa que es verdadero. Una de las participantes dice que es falso, porque aunque sí afecta, no es la causa del problema. |

| MITO | RESPUESTA |
|--|--|
| <i>La violencia conyugal es producto de una mala comunicación.</i> | Todas optan porque la opción es verdadera. |

| MITO | RESPUESTA |
|---|---|
| <i>Los hombres agresores son siempre violentos.</i> | Todos (as) dicen que es verdadero, pues siempre están “bravos”. |

Después de explicarles la realidad de cada mito, logran asimilar por qué estas creencias son falsas y sobre todo se les transmite la importancia de evitar la perpetuación de estos mitos en la sociedad.

Conclusión:

Con base a las respuestas que ofrecieron los niños y niñas en esta actividad se logra observar cuáles son sus creencias y conceptos alrededor de la violencia contra la mujer.



La mayoría de los niños y niñas aún conservan creencias erradas en torno a la violencia de género, sin embargo, existe una minoría dentro del grupo que muestra un gran dominio de los conceptos y denotan un alto grado de sensibilidad con el tema. Esto según manifiesta esta minoría se debe a la información que han recibido por parte de sus madres, quienes también se encuentran en un proceso de recuperación en la organización tras haber sido víctimas de violencia y se han encargado de replicar lo aprendido en el proceso y también debido al conocimiento adquirido a través del proceso grupal para niños y niñas. La seguridad y el dominio con la que estas niñas expresan sus criterios refuerzan la importancia del trabajo preventivo e informativo con esta población, ya que representa una de las principales herramientas para romper la dinámica de violencia.

En su totalidad el grupo manifiesta la idea de que la persona que presenta conductas agresivas puede llegar a cambiar, a través de una buena comunicación o de una actitud complaciente y paciente por parte de la mujer. Probablemente esta creencia responda al anhelo y la esperanza que guardan a través de su propia historia de violencia, idealizando una familia feliz como lo han manifestado durante otras sesiones.

5.8. Sesión 8: Aprendiendo a manejar correctamente el poder

Objetivo:

Generar formas asertivas para el uso y manejo del poder en las relaciones que se establecen dentro de la sociedad.

Descripción:

Durante la dinámica juguemos a ser cosas, cada uno representa ambos roles, el de cosa y el de persona. Se les pregunta cómo se sintieron ocupando la posición de objetos y



responden que no les gustó que otra persona les diera órdenes, pero que no fue tan desagradable; sin embargo, tampoco se sintieron bien dándole órdenes a sus compañeros (as).

El grupo solicita hacer una dramatización referente al tema. Realizan dos escenas, una con el manejo incorrecto de la situación y la segunda con el manejo correcto, representando el uso y el abuso del poder.

En la primera escena representan una familia que está cenando, donde el padre de familia abusa del poder con la empleada doméstica y con sus hijas. A la empleada doméstica le habla con un tono muy fuerte y la desvaloriza completamente; mientras que con sus hijas es muy grosero y abusa de la autoridad.

En la segunda escena representan una familia que se comunica asertivamente, donde se respeta a todas las personas por igual, incluso durante la cena el padre de familia invita a la empleada doméstica a sentarse a comer con ellos(as) y al finalizar le ayuda con sus tareas. Pone límites a sus hijas, pero de forma correcta, sin hacer abuso del poder.

En cuanto a la actividad de las láminas, la mayoría coloca las imágenes de acuerdo a su rango social, profesión, estatus económico o poder político, únicamente una de las compañeras dice que ella no las va a acomodar con un orden jerárquico porque todas las personas tenemos el mismo valor y nadie tiene derecho a abusar del poder por su condición.

Se les hace ver que en la vida siempre vamos a estar insertos en relaciones de poder, en la escuela, en el trabajo, en el hogar, en el gobierno, pero nadie tiene derecho a abusar de ese poder.

Se lee el cuento “El león y el ratón”, al finalizar comentan que “no por ser más débiles o más pequeños que otros las personas pueden pensar que no podemos hacer las cosas bien y que no podemos ejercer el poder frente a alguna situación.”



Conclusión:

Comúnmente las personas están expuestas a relaciones de poder en la sociedad, sin embargo el problema radica cuando arbitrariamente se posiciona con excesivo dominio frente a los otros, ubicándolos bajo un esquema de subordinación. El nivel de sumisión puede ser tan elevado que las personas pueden llegar a verse y sentirse como meros objetos de pertenencia, tal y como fue representado durante la actividad.

Por los aportes de los participantes y los resultados de las actividades puede apreciarse que aún se conserva en el grupo un esquema donde se validan relaciones abusivas de poder, regidos bajo parámetros jerárquicos de clase social, edad, profesión, entre otras. Sin embargo, al finalizar la sesión se logra cumplir con el objetivo propiciando nuevas alternativas para manejar asertivamente el poder y ante todo crear conciencia sobre la problemática que puede generar esta dinámica y la importancia de romper estos esquemas sociales.

De acuerdo con Batres et al. (2002):

“Por ser los niños y las niñas personas que para su sano desarrollo dependen de las figuras adultas, esto los pone en una situación de desventaja, porque se constituyen en víctimas potenciales en razón de su vulnerabilidad y situación de indefensión frente a las personas adultas, quienes en nuestra sociedad tienen el poder y la autoridad” (p. 60).

5.9. Sesión 9: Derechos de los niños y las niñas.

Objetivo:

Establecer la importancia de conocer los derechos y deberes de los niños, niñas y adolescentes.



Descripción:

En cuanto al tema de los derechos, cuando se les pregunta sobre a cuál derecho estarían dispuestos a renunciar, lo piensan un poco, pero dos participantes (que han asumido un rol de liderazgo durante todo el proceso) dicen que a ninguno. Entonces se les aclara que los derechos son inviolables, universales e irrenunciables.

Posteriormente se procede a repasar los derechos de los niños, niñas y adolescentes con el fin de promover una cultura libre de violencia, abuso o cualquier tipo de discriminación contra la población menor de edad.

Conclusión:

“Por la condición misma de la niñez, su fragilidad y necesidades, los menores están sujetos a condiciones de tratamiento y protección especial” (Batres et al.2002).

Producto de esta condición de vulnerabilidad, la población infanto-juvenil se ve constantemente expuesta a diversas formas de discriminación, maltrato y abuso.

Desde esta perspectiva se resalta la importancia de promover herramientas preventivas e informativas que contribuyan a la defensa de los derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes en pro de una cultura de igualdad de derechos y libre de cualquier tipo de discriminación o violencia.

5.10. Sesión 10: Redes de apoyo y seguridad:

Objetivo:

Brindar herramientas que contribuyan a establecer medidas de apoyo y seguridad ante una situación de emergencia en sus hogares.



Descripción:

A esta sesión acuden solo 3 participantes, por lo que hay que modificar las actividades.

La dramatización no se realiza en vista de la poca asistencia del grupo. En su lugar se realiza una representación de una situación de violencia contra la mujer mediante figuras de cartón.

Representan una familia donde conviven el padre, la madre y una hija. El padre es un hombre muy agresivo, constantemente las golpea y las agrede psicológicamente, esta conducta aumenta cuando toma licor.

Se les explica que deben poner en práctica un plan de escape y cuáles son los pasos a seguir para su desarrollo.

Elaboran un croquis de la casa, identificando las posibles salidas de escape para construir un plan de emergencia.

El plan elaborado por las niñas es el siguiente:

Identifican dos posibles salidas de escape: el patio y la ventana del frente de la casa, que está en el cuarto de la pareja.

El papá se encuentra en la sala tomándose unas cervezas, pero se queda dormido viendo televisión, por lo que la mamá encuentra la oportunidad de escapar. Previamente ha alistado la ropa y las cosas necesarias para ella y su hija en una pequeña maleta. La madre se encuentra en el cuarto, se desplaza a la cocina donde suena una olla, la cual será la señal para que su hija salga de su cuarto, entran al baño, desde donde vigilarán que el padre se encuentre todavía dormido. Luego cruzan al cuarto de los padres, desde donde llamarán por teléfono a un familiar (hermanos o padres de la madre), quienes los esperarán afuera de la casa. Quiebran la ventana y salen rápidamente, pero el esposo se despierta y se pone violento con su esposa, exigiéndole que no se vaya y amenazándola



con matarla en caso de que lo haga. Los vecinos llaman a la policía y cuando llegan arrestan al padre. La familia de la madre quiere que se vaya a vivir con ellos para que no corra peligro, pero ella decide quedarse viviendo en su casa. Deberá ir a poner la denuncia a la policía para que su esposo no vuelva a maltratarla.

Conclusión:

Logran establecer un plan de intervención para una situación de violencia, abarcando todos los factores a considerar: Plan de escape, señales o claves, redes de apoyo y utilización de medidas legales. Durante el desarrollo de la actividad se observa que cuentan con conocimiento para discernir entre las cosas prioritarias para llevar en caso de emergencia: ropa, dinero y comida. Se les aclara que también documentos importantes, como identificaciones, carné del seguro, notas, cuadernos, entre otros. En general demuestran un alto dominio de cómo deben manejarse ante situación de emergencia para mantener su seguridad y la de su familia.

5.11. *Sesión 11: Autoestima / Imagen de sí mismos(as).*

Objetivo:

Ofrecer estrategias para mejorar la autoestima y la autoimagen de los niños y las niñas del grupo.

Descripción:

Se les pregunta si conocen el concepto de autoestima, únicamente una compañera conoce el término, dice que es cuánto nos queremos a nosotros(as) mismos(as). Otra de



las participantes aporta que cuando nos queremos mucho tenemos una autoestima buena y cuando nos queremos poco tenemos una baja autoestima.

Al preguntarles cómo se puede afectar nuestra autoestima, aportan ejemplos acerca de su vida cotidiana. Una niña dice que en la escuela muchas veces los compañeros se burlan de los demás, por ejemplo de las personas gordas y eso las puede hacer sentir mal. Otra compañera se identifica con el comentario, diciendo que es cierto, que sus compañeros muchas veces se burlan de ella y eso la ha hecho sentir triste.

Elaboran el libro “todo sobre mí”, todos(as) se muestran muy entusiasmados(as) durante la actividad. Únicamente la niña que dice haber experimentado humillaciones por parte de sus compañeros, no puede realizar el cuadro “yo soy especial porque...”, me dice que no sabe qué poner, al final se le dan ejemplos y logra terminar la actividad.

Además logra observarse mucha colaboración en el grupo, comparten los materiales y quienes terminan primero ayudan a los(as) demás.

Al finalizar la sesión muestran los libros a sus madres demostrando orgullo por su trabajo.

Conclusión:

Dentro del grupo de participantes se maneja una idea general del concepto de autoestima. Es importante que logran compartir con el resto de participantes experiencias personales referentes al tema, lo cual denota un alto grado empático, de vinculación y confianza con el grupo.

De esta forma, la violencia no solo es recurrente dentro de sus hogares, sino que estos niños y niñas también sufren violencia dentro de sus grupos de pares, mediante ofensas, insultos y humillaciones, lo cual produce graves problemas de autoestima.



5.12. Sesión 12: Manejo asertivo de las emociones

Objetivo:

Establecer formas asertivas de comunicación y de manejo de emociones dentro de los participantes del grupo.

Descripción:

Durante la primera actividad los participantes se muestran algo resistentes, se les dificulta la expresión de emociones, les produce mucha risa, pero al final logran hacerlo muy bien. Una de las compañeras, motiva al grupo diciéndoles que lo hagan en serio.

Se les pregunta cuáles sentimientos son buenos y cuáles sentimientos son malos. Todos califican la alegría y el amor como sentimientos buenos; y la cólera, la tristeza y el miedo como sentimientos negativos. Se les explica que no existen sentimientos buenos ni malos y que tenemos derecho a experimentar y manifestar diversas emociones en nuestra vida cotidiana, haciendo ver asimismo la importancia de no afectar a otros con la forma de expresar nuestros sentimientos.

Durante la plenaria, salen a relucir experiencias de algunos participantes. Al hablar sobre la importancia de expresar nuestras emociones de forma asertiva, dos participantes hermanos, hablan de cómo a veces su papá se enoja con ellos y con su mamá y eso los hace sentir mal, ante lo que se les valida el sentimiento y se les indica que pueden existir formas más asertivas de manejar el enojo sin afectar a otras personas.

Otra compañera dice que muchas veces cuando nos enojamos, podemos decir cosas muy feas que pueden hacer sentir mal a otras personas, como es el caso de su hermano, quien muchas veces discutiendo con su mamá se dijeron cosas que los hacían sentir mal, y ella se sentía triste por verlos discutir.



Se habla acerca de cómo nuestra conducta puede afectar el ambiente y a las demás personas que se encuentran en él.

Conclusión:

Los y las participantes han logrado un alto nivel de confianza y respeto dentro del grupo, lo cual les permite manifestar sus emociones y criterios durante las sesiones sin temor a recibir reproches o críticas. Esto ha enriquecido mucho el proceso, ya que los niños y niñas han podido contar con un espacio apto para la contención emocional, mediante la identificación, el apoyo y la empatía de sus compañeros (as).

Durante la sesión se promueven herramientas para el manejo y la expresión asertiva de las emociones, con el fin de aprender a manifestar los sentimientos sin lastimar o herir a otras personas, lo cual contribuye al trabajo preventivo en búsqueda de una cultura libre de violencia.



CAPÍTULO SEXTO

Limitaciones y Dificultades

Durante el proceso de la práctica se presentaron situaciones que de alguna forma produjeron limitaciones para el desarrollo del trabajo, las cuales se detallan a continuación:

Debido a la gran cantidad de personas que buscan apoyo y a los escasos recursos humanos con que cuenta la organización, no se logra cubrir en su totalidad con dicha demanda, por lo que deben posponerse citas hasta muy largo plazo. Cuando se trabaja con personas víctimas de violencia la atención inmediata es fundamental, pues la mayoría de mujeres que solicitan ayuda lo hacen en un momento crítico de sus relaciones, donde ya no se cuenta con los recursos para salir adelante por sus propios medios, es en este momento donde es de suma relevancia la intervención profesional que proporcione el apoyo necesario a través de herramientas para la contención y la orientación necesarias.

En el caso de la población adolescente, en su mayoría se mostró renuente a recibir atención, por lo que la cantidad de casos atendidos en esta población fue bastante bajo o el proceso se abandonó durante las primeras sesiones, tanto en la intervención individual como grupal. Esto puede responder a quién demanda la atención, ya que prácticamente en la totalidad de los casos la consulta fue realizada por petición e interés de la madre y no por ellos(as) mismos (as).

En cuanto al proceso grupal dirigido a la población adolescente por la razón mencionada anteriormente la asistencia fue muy escasa por lo que debió reorientarse el proceso y unificarse con el grupo de niños y niñas, conformando un solo proceso grupal.



Esto generó algunas dificultades de adaptación en cuanto a las actividades o las intervenciones realizadas durante las sesiones, pues se presentaban marcadas diferencias en el nivel de desarrollo, el nivel de asimilación de la información y la facilidad con la que lograban desenvolverse o desempeñarse en algunas tareas. Asimismo, esto determinó la definición de figuras líderes dentro del grupo, ya que algunos se destacaban más que otros durante el proceso.



CAPÍTULO SÉTIMO

Alcances de la Práctica

A nivel general se puede afirmar que los objetivos de la práctica se cumplieron satisfactoriamente y se generó un impacto positivo en la población atendida, lo cual se ve reflejado a través de los logros y alcances de las mujeres, niños, niñas y adolescentes que recibieron atención. Además estos alcances pueden apreciarse por medio de algunos comentarios y aportes que las usuarias brindaron:

Al preguntarles cómo se sintieron después de haber participado en el proceso, ofrecieron las siguientes respuestas: “muy bien”, “más segura”, “capaz para mejorar y tomar decisiones”, “muy feliz”, “con mucha paz”, “muy bien, ha sido de gran ayuda para mi situación de separación, he recibido muchísima ayuda, amigas con las que compartimos muchos sentimientos”...

Cuando se les plantea la pregunta sobre qué fue lo que más les gustó del proceso grupal, las respuestas fueron: “me gustó todo, yo desconocía muchos temas que ahora me van a ayudar para mi vida futura”, “el apoyo de todas”, “aprendí mucho sobre los diferentes temas”, “la capacidad, preparación y humildad de las facilitadoras”, “conocer nuevas amigas y compartir experiencias o situaciones”, “estar unidas con las amigas y facilitadoras”... Este tipo de comentarios denotan una gran vinculación y unión entre las participantes del grupo y asimismo se ve demostrado el cumplimiento de los objetivos planteados para el grupo de apoyo.



Asimismo se cuestiona qué fue lo que más le ayudó en el proceso, las respuestas que se obtuvieron fueron las siguientes: “aprender a valorarme más a mí misma”, “los consejos de las facilitadoras”, “todos los talleres”, “todo lo que aprendí sobre cómo identificar la violencia”, “todo me ayudó...estos temas me han dado apoyo y valor para salir adelante”...

La mayoría de respuestas demuestran que el ofrecer información vinculada al tema de la violencia contra la mujer es fundamental en estos casos, ya que brinda las herramientas necesarias para direccionar la actuación y la toma de decisiones de estas personas.

Un logro importante fue el que muchas de las mujeres que recibieron atención además de romper el silencio de la agresión lograran hacer uso de las herramientas que se les planteaban durante el proceso de atención. Tal es el caso de los recursos legales, haciendo la denuncia de agresión y solicitando medidas de protección, a pesar de que muy pocas mantuvieron estas medidas, por razones como la lástima, la culpa o el temor hacia su pareja. Sin embargo, es importante resaltar que se logró crear conciencia sobre la importancia de defender los derechos como humanas de vivir una vida libre de violencia.

En cuanto a los niños, niñas y adolescentes el impacto fue muy positivo pues se lograron grandes avances en el tema de prevención, donde los(as) menores de edad pudieron crear conciencia y sensibilidad sobre la importancia de la equidad de género, así como un gran manejo teórico del tema de violencia de género.

Logró abordarse una gran población víctima y testigo de violencia, que abarcó tanto mujeres como menores de edad de toda la zona de occidente, mediante un trabajo de



intervención en búsqueda de la sobrevivencia de esta experiencia, así como un proceso de prevención para la población infanto-juvenil.

De esta forma se concluye que los objetivos planteados fueron alcanzados de forma satisfactoria ofreciendo un aporte de intervención y prevención importante en la zona de Occidente, en especial al Cantón de San Ramón y a la Organización MUSADE.



CAPÍTULO OCTAVO

Conclusiones

Dentro del marco de atención a mujeres, niños, niñas y adolescentes fue común observar diversas manifestaciones o secuelas producto de la experiencia vivida de violencia contra la mujer, las cuales se detallan a continuación:

Limitaciones económicas:

La mayor parte de la población justifica la permanencia en la relación de violencia por falta de recursos económicos o de un empleo remunerado, lo cual genera una dependencia económica hacia su pareja. Por esta razón, es importante ofrecer los recursos como la formación o preparación académica y orientación empresarial, así como el empoderamiento necesario para que las mujeres logren salir adelante por sus propios medios.

Ciclo de violencia:

Dentro de la población que recibió atención casi la mitad de las mujeres se encuentran dentro de la dinámica del ciclo de violencia, dominadas por conductas de control, así como maltrato físico, sexual y patrimonial. A pesar de los constantes avances y de crear conciencia en torno al tema, no muchas mujeres llegaron a alcanzar la sobrevivencia de la violencia.



Presencia de ideas autodestructivas:

Es común observar dentro de las participantes la presencia de ideas autodestructivas o incluso en algunos casos intentos suicidas, lo cual responde principalmente a ausencia de redes de apoyo en su entorno o a falta de herramientas para salir de una crisis.

Desesperanza aprendida:

Tras haber experimentado durante su vida relaciones de abuso de poder y de violencia de género, durante la niñez en su núcleo familiar y posteriormente revivirlo en la vida adulta en su relación de pareja genera en las mujeres una gran impotencia y dificultad en la toma de decisiones, por esta razón es de suma relevancia dar énfasis al proceso de empoderamiento de estas personas, ya que esta es una de las piezas fundamentales para la recuperación y sobrevivencia de la violencia de género.

Medidas de protección:

Dentro de la población todavía existe mucho temor para denunciar a sus agresores; pero en contraparte, un 17% del total de mujeres utilizó los recursos legales para asegurar su protección y la de sus hijos (as). Sin embargo este proceso no es sencillo, pues tras haber cesado el nivel de violencia o producto de sentimientos como la culpabilidad o el temor, las mujeres con el paso del tiempo retiran las medidas de protección.

Vínculo con la organización:

Todas las usuarias rápidamente generan un fuerte vínculo con la organización. Sin embargo, en el caso específico de las mujeres sobrevivientes de violencia que reciben atención es aún más notable, ya que luego de años de estar insertas en la organización



continúan asistiendo y participando activamente en las actividades de MUSADE. Cabe destacar que esto demuestra el buen trabajo que ha desempeñado esta organización en torno a la atención de la problemática de violencia.

Por otra parte, el modelo de intervención la organización es muy valioso, ya que el proceso no se limita únicamente a abarcar el apoyo individual y grupal de la persona, sino que continúa en un proceso de empoderamiento y fortalecimiento de aptitudes personales que facilitan el desarrollo de la persona. A manera de ejemplo se destaca que dentro de la organización la mayor parte de las colaboradoras son mujeres sobrevivientes de violencia que recibieron la atención en esta instancia.

En el caso de la población menor de edad se pudo observar y concluir lo siguiente:

Autoestima:

La autoestima y la autoimagen que presenta la población infanto-juvenil es muy baja, ya que constantemente los (as) menores de edad se ven expuestos a insultos, ofensas y malos tratos directa o indirectamente dentro de su núcleo familiar y de pares.

Rendimiento académico:

Tras los incidentes de violencia en el ámbito familiar o tras la separación de los padres producto de relaciones de violencia, los (as) menores de edad bajan su rendimiento académico, presentando conductas como la ansiedad, tristeza y miedo.



Problemas de límites:

La forma en la que comúnmente reaccionan los (as) niños (as) y adolescentes al experimentar una situación de violencia, es mediante la rebeldía y la desobediencia dentro del núcleo familiar o en el ámbito escolar. Esta es la manera de manifestar su descontento y de posicionarse dentro de su ámbito familiar.

Intervención individual

La intervención individual logró concretarse de acuerdo a los objetivos planteados, ofreciendo a las personas las herramientas necesarias para sobrevivir ante una situación de violencia.

Grupo de apoyo para mujeres

Dentro del grupo lograron establecerse redes de apoyo y contención importantes para sobrellevar su situación de violencia y se alcanzaron los objetivos planteados de forma satisfactoria. Las participantes mostraron mucho interés y constancia lo cual facilitó en gran medida el desarrollo del proceso.

Programa “Superando barreras”

El programa Superando Barreras contribuyó al proceso preventivo enfocado a la población menor de edad, en este espacio los y las participantes tuvieron la oportunidad de aprender sobre diversos temas que giran en torno a la defensa de los derechos de los niños, niñas y adolescentes y de la erradicación de la violencia contra la mujer.

Este trabajo ofreció su aporte a las comunidades de la zona de occidente a través de estrategias de intervención y prevención de la violencia. Sin embargo la lucha por mitigar



las relaciones abusivas de poder y la promoción de la equidad de género y la defensa de los derechos humanos debe ser constante.



CAPÍTULO NOVENO

Recomendaciones

Con el fin de promover una mayor sensibilidad en la población costarricense, así como plantear herramientas de intervención y prevención a diferentes instancias y grupos clave que sean de utilidad en el abordaje de la problemática de violencia contra la mujer se proponen las siguientes recomendaciones:

Estado Costarricense:

Es responsabilidad del Estado velar por la protección y la atención de diversas problemáticas sociales, donde una de las más graves es la de violencia contra la mujer. Por esta razón, es necesario que se tomen medidas para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres mediante el respaldo a instancias gubernamentales y no gubernamentales que se especializan en la atención de dicha problemática.

Por otra parte, es fundamental realizar campañas educativas de prevención dirigidas a la población menor de edad, donde se promuevan relaciones igualitarias de poder en nuestra sociedad costarricense.

Por último, es estrictamente necesario que se elimine el sistema social patriarcal bajo el que se encuentra inserta la sociedad costarricense. Es de carácter primordial la lucha continua por la búsqueda de una sociedad igualitaria, donde se respeten los derechos humanos fundamentales y se promueva la vida libre de violencia en los (as) ciudadanos (as) costarricenses.

Red de Violencia Intrafamiliar de San Ramón:

Continuar propiciando espacios de encuentro entre las diferentes instancias vinculadas con el enfoque de género y de derechos humanos en el cantón, mediante actividades abiertas de tipo informativo y constructivo donde puedan participar abiertamente los



miembros de la comunidad. Por ejemplo podría ser a través de foros, manifestaciones, charlas, actividades recreativas, entre otros.

Promover la participación activa de mujeres líderes de la comunidad, mediante un proceso de capacitación y preparación para que actúen como propulsoras de la equidad de género y de la lucha por una vida libre de violencia.

Área de Salud del cantón de San Ramón de Alajuela (CCSS):

Promover espacios de información y prevención de la violencia contra la mujer dirigido a la población menor de edad, donde se abarquen escuelas y colegios de la zona, ya sea mediante talleres, charlas o a través de grupos de aprendizaje.

Crear grupos de apoyo para mujeres víctimas de violencia, con los que se pueda ofrecer la ayuda y la orientación necesaria para sobrevivir tras una experiencia de violencia.

Sensibilizar al personal que labora en el área de salud sobre la problemática de violencia de género, ofreciendo a los colaboradores las herramientas necesarias para abordar correctamente una situación de violencia de género, ante todo con el fin de evitar la revictimización de estas personas.

Organización Mujeres Unidas en Salud y Desarrollo (MUSADE)

Es importante resaltar el arduo y excelente trabajo que realiza la Organización MUSADE a pesar de los escasos recursos con los que cuentan. Por esta razón, las recomendaciones planteadas a la instancia giran en torno a seguir realizando su labor con el mismo compromiso, entrega y responsabilidad social que han demostrado a lo largo de los años. Asimismo, se hace un llamado al Estado costarricense a proveer de los recursos necesarios a instancias de este tipo para continuar con la importante labor que realizan. Una vez aclarado este punto, se plantean las siguientes recomendaciones:

Promover el programa de defensoras populares, donde las mujeres que tengan características de liderazgo y sensibilidad con el enfoque de género y derechos humanos,



puedan capacitarse para dirigir talleres, así como los grupos de apoyo de mujeres, niños, niñas y adolescentes víctimas de violencia. De tal forma que se maximicen los recursos humanos de la organización y se impulse el desarrollo y crecimiento de estas mujeres sobrevivientes de violencia.

Crear nuevos programas de intervención y actualizar los planes ya existentes para llevar a cabo talleres y grupos de apoyo dirigidos a personas víctimas de violencia de alta calidad y que generen un alto impacto en la población.

Continuar integrando a las usuarias de la organización en un ambiente familiar y de confianza, donde se genere seguridad y libertad para ingresar y hacer uso de las instalaciones y los recursos, así como de participar activamente de las actividades de la instancia.

Dar seguimiento a los procesos de intervención grupal dirigidos a la población menor de edad, ya que el trabajo de prevención con esta población es de suma importancia.

Profesionales en Psicología

Es fundamental el autocuidado de las personas que ofrecen el servicio de atención a la población víctima de violencia, ya que la escucha constante de las historias de estas personas, conlleva cargas emocionales muy fuertes difíciles de manejar, esto con el fin de brindar una atención de calidad a las usuarias, así como para mantener una adecuada salud mental.

La sensibilidad y el compromiso con la problemática son de suma relevancia cuando se trabaja con población víctima de violencia contra la mujer, ya que es una población de extrema vulnerabilidad que requiere que la persona a cargo sea empática y que mantenga en todo momento una postura ética, ya que la información ofrecida durante las sesiones es de extrema confidencialidad.

Cuando se aborda la problemática de violencia de género contra la mujer es importante que se cuente con un equipo interdisciplinario, que abarque al menos las



disciplinas fundamentales como: trabajo social, especialista en derecho, psicología y psiquiatría.

Además, es importante resaltar que durante un proceso de intervención debe mantenerse una relación estrecha con instancias que puedan ofrecer su aporte en áreas de intervención vinculadas a situaciones de violencia, tal es el caso de instancias como: el IMAS, la Oficina de la Mujer, el PANI, el INA, Áreas de salud, entre otros.

Módulo de Psicología y Violencia Doméstica:

Tomar en consideración la Organización MUSADE como una opción para que los (as) estudiantes de psicología puedan realizar la práctica profesionalizante del Módulo de Psicología y Violencia Doméstica, ya que su aporte en esta instancia puede ser de gran ayuda.

Es importante abordar el tema de prevención de violencia durante la fase del noviazgo con la población menor de edad, dentro del módulo de psicología y violencia doméstica, donde los estudiantes puedan ofrecer su aporte desde el campo de la psicología a esta población.



Referencias Bibliográficas

American Psychological Association (2002). Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association. (2º edición). México, D.F. :Manual Moderno.

Alfaro, Z. (2003). Capacitación y sensibilización sobre violencia doméstica en el cantón de Moravia e intervención individual y grupal con mujeres víctimas que acuden a la Oficina Municipal de la Mujer de dicho cantón. Práctica Dirigida de Graduación para optar por el Grado de Licenciatura en Psicología. Universidad de Costa Rica, San José.

Angulo, Y. (s.f.). Jóvenes Emo: Una masculinidad polémica. En: <http://www.redmasculinidades.com/resource/images/BookCatalog/Doc/00048.pdf>.

Batres, G., Recinos, S. y Dumani, I. (2002). Violencia de género, derechos humanos e intervención policial. San José, Costa Rica: ILANUD. Programa Regional de Capacitación contra la Violencia Doméstica.

Castro, E. y Kelly, L. (2005). El costo económico y la satisfacción de las expectativas de las mujeres en la atención de la violencia doméstica, en el Poder Judicial, de San Ramón de Alajuela, Periodo enero-junio, 2004. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social. Universidad de Costa Rica, San José.

Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2003). Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer: Convención de Belém do Pará. San José, Costa Rica: Corte Interamericana de derechos Humanos.

Centro de Derechos de Mujeres. (2003). Manual para realizar grupos de apoyo con mujeres sobrevivientes de violencia doméstica. Tegucigalpa, Honduras: Centro de Derechos de Mujeres.

Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia. (1997). Plan nacional para la atención y la prevención de la violencia intrafamiliar. (PLANOVI): Plan operativo 1996-1998. San José: CMF



Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia. (1996). Ley contra la Violencia Doméstica No.7586. San José: Imprenta Nacional.

Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia (1995). Nuestros Derechos como Humanas. San José: El Centro.

Claramunt, C. (1999). Mujeres maltratadas. Guía de trabajo para la intervención en crisis. Costa Rica: OPS, Programa mujer, salud y desarrollo.

Claramunt, C. (2006). Casitas Quebradas: El problema de la violencia doméstica en Costa Rica. San José, Costa Rica: EUNED.

Claramunt, C. (s.f.). Violencia basada en género y derechos humanos: Aproximaciones para trascender el enfoque psicologista de los programas de atención a las víctimas.

Convención sobre todas las formas de discriminación contra la mujer. Recuperado el 10 de diciembre 2010, de: www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/convention.

Cuarta conferencia mundial sobre la mujer. (1995). Beijing, China.: Versión preliminar de la cuarta conferencia mundial sobre la mujer.

Defensoría de los Habitantes de la República (2000). Derechos Humanos de las Mujeres. Costa Rica.

Federación Internacional de Planificación de la Familia: Región del Hemisferio Occidental. (1992). Lineamientos para el diagnóstico y tratamiento de los efectos de la violencia doméstica en la salud mental. CMF/RHO.

García, C. (2000). Violencia contra la mujer: Género y equidad en la salud. Washington: Harvard Center for Population and Development Studies.

García, A. y Carrasco, M. (2003). Violencia y Género. Madrid: Universidad Pontificia Comillas de Madrid.



Gómez, V. y López, M. (2001). Violencia intrafamiliar y de género: Guía de prevención y atención para proveedores/as de salud. Quito, Ecuador: Torrescal.

Guzmán, L. y Sagot, M. (2004). Encuesta nacional de violencia contra las mujeres. Informe final de investigación. Costa Rica: Centro de Investigación en Estudios de la Mujer (CIEM).

Ley de penalización de la violencia contra las mujeres: Ley N° 8589. (2007). San José, Costa Rica.

Marín, I. (2000). Intervención en crisis individual y grupal sobre la problemática de violencia a mujeres agredidas que acuden a consulta en la Clínica de Aserrí de Enero a Junio del 2000. Práctica Dirigida de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. Universidad de Costa Rica, San José.

McGee, C. (2000). Childhood Experiences of Domestic Violence. Londres, Inglaterra: Jessica Kingsley Publishers.

Mino, F. (2008). Emos: Los inadaptados de siempre. Recuperado el 20 de diciembre 2010, de: <http://actores-sociales.blogspot.com/2008/04/articulo-sobre-emos.html>.

Portabella, A. (2003). Violencia Doméstica. España: FAPA Ediciones.

Porras, C. (2002). Manual para grupos de auto-ayuda en violencia doméstica. San José, Costa Rica.

Programa de adolescentes y jóvenes: Si Mujer (1997). Para vivir sin violencia. Managua: IMPRIMATUR Artes Gráficas..

Quirós, E. (1997). Sentir, pensar y enfrentar la violencia intrafamiliar. San José: Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia.



Rodríguez, M. (2002). Prevención y atención de la violencia conyugal contra la mujer en el cantón de Alfaro Ruiz: Apoyo a mujeres víctimas y taller preventivo para adolescentes sobre violencia en las relaciones de pareja y de amistad. Práctica Dirigida de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. Universidad de Costa Rica, San José.

Román, I. Si a la economía le va mal a las mujeres les va peor. Periódico La Nación. (2010, 19 de noviembre). Recuperado el: 12 de diciembre 2010, de: <http://www.nacion.com/2010-11-20/Opinion/Foro/Opinion2596505.aspx>

Slaikou, K. (1988). Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación. México: Editorial El Manual Moderno.

Velázquez, S. (2003). Violencias cotidianas, violencia de género: escuchar, comprender, ayudar. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Walker, Lenore. (1979). The Battered Women. New York: Harper & Row Publishers.



Anexos



Anexo 1

Cuestionario de mitos sobre violencia doméstica:

- Si el incidente de violencia ha ocurrido solo una vez, no ocurrirá más ()
- Solo cierto tipo de hombres abusan de sus parejas ()
- Los hombres que maltratan son enfermos mentales ()
- Los hombres que abusan de sus parejas son violentos por naturaleza ()
- Los hombres maltratan porque han sido abusados en la infancia ()
- La violencia doméstica la causa el alcohol ()
- Si hubiera sido tan violento ella lo habría denunciado ()
- Los hombres también son agredidos por sus parejas ()
- La furia causa la violencia doméstica ()
- Los abusadores pierden el control sobre su temperamento ()
- La violencia doméstica solo ocurre en familias de bajo nivel educativo, pertenecientes a una minoría o con problemas ()



Anexo 2

Estudios de caso¹

"Yo me sentía muy feliz cuando después de que nos separamos me fui a vivir donde mis papás, con los chiquitos. Entonces él me buscó y me pidió perdón, me dijo que yo era la mujer de su vida, que no le hiciera eso, que lo perdonara. Mi mamá me dijo que lo perdonara, que se veía arrepentido de verdad. También el sacerdote, me pidió que lo reconsiderara, que era mejor darle una oportunidad para que la familia volviera a estar unida, que él había hablado con mi esposo y que notaba que había cambiado.

Entonces, pues, volví y de verdad que había cambiado, fuimos donde una psicóloga y nos ayudó mucho, a él le dijo que no tenía derecho de maltratarme, ni a los chiquitos. Fuimos como por seis meses a terapia de pareja y todo funcionó bien. Nunca volvió a llegar tarde, se volvió muy responsable y hasta me ayudaba en el oficio. Todo eso duró como dos años, hasta la semana pasada, pues, que volvió a hacerlo. Él dice que porque yo lo saqué de quicio, que no debí reclamarle que había tomado, y pues, fue en esa noche cuando me golpeó hasta dejarme así, toda moreteada. Yo no me explico por qué lo hizo, si ya él había cambiado..."

"Mi papá maltrataba a mi mamá los sábados cuando él regresaba del trabajo y se había tomado unos tragos. Como yo era la mayor, me metía para defenderla, me sentía responsable. Hasta en las vacaciones, cuando me iba de San José donde mis primas, yo me venía el viernes, según yo para defender a mi mamá. Yo en ese entonces le echaba la culpa a ella, que si se quedaba callada y no protestaba, entonces él no la iba a golpear. y me prometí a mí misma, que cuando me casara yo no le iba a reclamar nada, que si tomaba, no importaba, que yo me iba a quedar callada. Que iba a ser más comprensiva. y ahora, en mi matrimonio, cuando él me agredía, también pensaba que era mi culpa por no ser comprensiva. Trataba de hacer que él se sintiera bien, decía que en comparación con mi papá, él no era tan malo. Debía estar más bien agradecida. Siempre pasaba revisándome, para ver qué era lo que yo hacía mal. Después de cada agresión, cuando nos contentábamos, me sentía peor, que era una mala esposa."

¹ Casos tomados de: Claramunt, C. (1996). Casitas quebradas: El problema de la violencia doméstica en Costa Rica.



Anexo 3

ESTUDIO DE CASO

■ Datos de identificación

- Nombre completo: Blanca Masís Obando.
- Edad: 28 años.
- Ocupación: Comerciante/ Ama de casa.
- Escolaridad: Secundaria completa.
- Estado civil: Casada.
- Nacionalidad: Costarricense.
- Número de hijos: 1 hija.

Historia de la Violencia:

- Durante el noviazgo:

Recuerda una ocasión en la que andaban en el parque de diversiones y ella se montó en un juego electrónico con el hermano de su novio y éste se puso celoso, entonces se fue enojado y la dejó ahí sola.

También recuerda que cuando se enojaba golpeaba la pared.

Además, dice que no le gustaba que ella tuviera amigos, razón por la que se alejó de sus amigos.

Le era infiel. Y recuerda que un mes antes de casarse se desapareció.

- Durante el matrimonio:

Cuando estaban recién casados, los sábados y domingos se iba y la dejaba en la casa; y entre semana siempre llegaba tarde.

Su esposo no le daba su número de teléfono celular para que no pudiera llamarlo. Recuerda que si ella lo llamaba al trabajo o al celular le tiraba el teléfono.

Al mes de casados, ella le reclamó por llegar tarde, entonces quebró unos platos y le pegó.

La violencia empezó con cachetadas, la agarraba del pelo, la botaba y la pateaba, y le gustaba mucho pegarle y escupirle en la cara, según dice Blanca. También recuerda que



algunas ocasiones le ponía una almohada en la cara para asfixiarla, y otras veces la intentaba ahorcar.

Por otra parte, no la buscaba sexualmente.

Varias veces encontró ropa interior de mujer y preservativos usados en la casa.

Le pegó cuando estaba embarazada, justo una semana antes de dar a luz, la tiró al piso, la pateó y se metió un pico de la puerta en el ojo.

Siempre la hizo sentir menos, ya que la ofendía diciéndole que era gorda y fea; y también en el área económica, pues todos los bienes le pertenecían a él, pues fueron sus padres quienes se los regalaron; además de que era quien llevaba el sustento al hogar.

Constantemente la insulta, con frases como: “Lo suyo es falta de hombre”, “yo soy capaz de pagarle a un hombre para que esté con usted”, o le dice cosas como que es gorda y fea.

La violencia hacia ella ha venido en aumento, inclusive con amenazas de muerte y las treguas empezaron a disminuir.

Tiene una hija de 4 años, quien ha observado la agresión de parte de su esposo hacia ella.

La niña constantemente se enferma, y “se ha vuelto muy malcriada”, según dice la madre, conductas que atribuye a haber presenciado la violencia.

No tiene amigos, ni amigas, cuando tiene un problema se refugia en su familia.



Anexo 4

GUÍA DE TRABAJO

Contesten en grupo las siguientes preguntas, con base a su conocimiento y el material brindado por las facilitadoras.

LEY DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

¿Para qué es la ley de violencia doméstica?

¿Solo me protege si hay violencia física?

Mencione 5 de las diferentes medidas de protección.

¿Cuánto tiempo me protegen estas medidas?

¿Quiénes pueden solicitar las medidas de protección?

¿Cuál es el procedimiento que debo seguir para solicitar las medidas de protección?

DERECHOS EN EL MATRIMONIO Y LA UNIÓN DE HECHO

¿Qué son los bienes gananciales?

¿Qué es la liquidación anticipada de bienes gananciales?

¿Qué pasa con los bienes cuando la mujer no está casada con su pareja?

¿Cómo se reconoce la unión de hecho?

LA PENSIÓN ALIMENTICIA

¿Quiénes tienen derecho a la pensión alimenticia?

¿Dónde y cómo se tramita la pensión alimenticia?

¿Cómo se fija el monto de la pensión alimenticia?

¿Qué puedo hacer si él no paga la pensión?



Anexo 5

¿CÓMO MANEJO MIS EMOCIONES?

1. Reconociendo emociones

Observa las siguientes imágenes y coloca en cada una de ellas, a qué tipo de emoción corresponde. Cuando sentimos algo podemos expresarlo de forma verbal o no verbal. Nuestras emociones se ven reflejadas en nuestro rostro, cuerpo, miradas, entre otros. Las emociones tienden a manifestarse independientemente de nuestra voluntad a través de los sentimientos.



2. ¿Existen sentimientos buenos o malos?

3. ¿Cómo reconozco mis emociones y sentimientos? Completa con la palabra “Soy” o “Me siento”. ¿Cómo reaccionas frente a las siguientes situaciones?

Mi hijo(a) al finalizar el año me trae las notas con muchos reprobados_____.

Al recibir un regalo de mi hijo (a)
_____.

Cuando se me pierde dinero o cosas que necesito
_____.

Cuando mi esposo me grita o me golpea
_____.



Anexo 6

Cómo mejorar su autoestima

- 1- Aceptarse: Identifique y acepte sus debilidades y fortalezas
- 2- Animarse: Tome la actitud de que sí puede. Organícese para alcanzar sus metas personales y auto motive.
- 3- Elogiarse: Sienta orgullo por sus éxitos, tanto grandes como pequeños.
- 4- Ayudarse: Busque metas realistas. Alcánzalas adquiriendo habilidades nuevas y desarrollando las que ya tiene.
- 5- Tomar tiempo a menudo para estar con sus pensamientos y con sus emociones: dedíquese a actividades que usted pueda gozar solo.
- 6- Confiar en usted misma: póngale atención a sus pensamientos y emociones y confíe en sus propias opiniones.
- 7- Respetarse: No trate de ser otro, siéntase orgullosa de quién es, investigue y aprecie sus propios talentos especiales.
- 8- Tenerse aprecio: Aprenda a amar a la persona especial que es usted, acepte sus errores y aprenda de ellos.
- 9- Vivir responsablemente: Asumir una actitud más activa hacia la vida. Asumir plena responsabilidad en cuanto a la realización de sus acciones, enfrentar la realidad de su propia existencia.
- 10- Mejorar nuestra condición física para adquirir bienestar, confianza y seguridad: practicar hábitos adecuados de higiene, alimentación, descanso, sueño y ejercicio físico.



Anexo 7

Comunicación

La comunicación puede definirse como el sistema de comportamiento integrado que calibra, regula, mantiene y, por ello, hace posibles las relaciones entre los seres humanos. Mediante el lenguaje conseguimos aprender a comportarnos y adquirimos la capacidad de entender el mundo que nos rodea.

Componentes de la comunicación:

Componentes verbales: contenido semántico concreto, nivel digital.

Componentes no verbales o comportamentales: mirada, expresión facial, sonrisas, postura corporal, gestos, distancia, contacto físico, apariencia personal.

Componentes paralingüísticos: tono, volumen, timbre de voz, control del tema, duración del tiempo de conversación, etcétera.

Sexismo en la lengua:

Existen prejuicios sexistas en determinados significados del léxico. Así algunos términos en la forma femenina tienen connotaciones negativas no presentes en la masculina.

Sugerencias para combatir el sexismo a nivel personal:

Convertirse en un buen escucha. Escuchar bien es tan importante como hablar bien y permite una participación activa.

No interrumpir a la persona que está hablando y dejar un espacio después de cada intervención.

No posicionarnos como la palabra autorizada respecto de todos los temas: podemos no saber.

No dar soluciones. Nuestra opinión puede ser muy valiosa, pero no más que la de los otros.

No agredir, atacar o dirigirnos al otro en forma defensiva.

Zorro: Espadachín justiciero
Zorra: Prostituta

Perro: Mejor amigo del hombre
Perra: Prostituta.

Aventurero: Osado, valiente, arriesgado, hombre de mundo.
Aventurera: Prostituta.

Cualquier: Fulano, mengano, zutano.
Cualquiera: Prostituta.

Callejero: De la calle, urbano.
Callejera: Prostituta.

Hombre público: Personaje prominente.
Mujer pública: Prostituta

Golfo: Masa de agua marina parcialmente rodeada de tierra.
Golfa: Prostituta



Anexo 8

Mitos y realidades sobre sexualidad:

Conteste falso o verdadero en cada una de las siguientes oraciones, según considere:

- 1- Los hombres que tienen un pene más grande, gozan más sexualmente ()
- 2- La ausencia del himen muestra que una mujer ya no es virgen ()
- 3- La mujer vale más por tener himen ()
- 4- Si se tiene coito durante la menstruación, no se puede dar el embarazo ()
- 5- Una mujer puede quedar embarazada aún si un hombre no eyacula dentro de ella ()
- 6- Las mujeres también tienen sueños húmedos ()
- 7- Los orgasmos simultáneos provocan mayor placer ()
- 8- El hombre tiene más deseo o necesidad sexual que la mujer ()
- 9- La motivación para tener relaciones sexuales es diferente en el hombre que en la mujer ()
- 10- En una relación de pareja hay cosas más importantes que el contacto sexual ()
- 11- Si se comen mariscos uno tiene mayor placer sexual ()
- 12- Es verdad que se les puede notar a las mujeres en los ojos si tienen vida sexual activa ()
- 13- La primera vez que la mujer tiene contacto sexual, resulta ser muy doloroso ()
- 14- Tanto hombres como mujeres pueden tener la iniciativa para tener relaciones sexuales ()
- 15- La masturbación hace daño ()
- 16- La masturbación causa acné ()
- 17- La masturbación la practican exclusivamente los hombres ()
- 18- Las personas pueden tener alguna enfermedad de transmisión sexual sin presentar síntoma alguno ()
- 19- Todas las enfermedades de transmisión sexual se pueden contraer varias veces después de que ya se ha curado ()
- 20- Los condones ayudan a prevenir el contagio de enfermedades de transmisión sexual ()



Anexo 9

Evaluaciones del grupo de apoyo dirigido a mujeres víctimas de violencia de género

EVALUACIÓN DEL GRUPO DE APOYO

¿Cómo me siento después de haber participado en el grupo de apoyo?

me siento más segura y capaz para mejorar y tomar decisiones

¿Qué fue lo que más me gustó del grupo?

La capacidad preparación y humildad de Verónica y Sundri

¿Qué fue lo que menos me gustó?

¿Qué fue lo que más me ayudó?

Todos los talleres

¿Qué recomendaciones daría para trabajar con otros grupos?

Películas

Entre los talleres efectuados que a continuación se especifican, señale con una x los que más le gustaron

- Unión grupal y empatía ()
- Creación de reglas y metas (A)
- Identidad de género ()
- Concepto y tipos de violencia (A)
- Mitos sobre violencia doméstica (A)
- El ciclo de la violencia (A)
- Construcción de planes y sistemas de apoyo (A)
- Impacto de la violencia intrafamiliar (X)
- Legislación de la violencia doméstica ()
- Duelo por la pérdida de una relación ()
- Manejo de emociones (X)
- Autoestima (X)
- Comunicación ()
- Sexualidad ()
- Autocuidado (X)



EVALUACIÓN DEL GRUPO DE APOYO

¿Cómo me siento después de haber participado en el grupo de apoyo?

Muy bien fue de mucha ayuda.

¿Qué fue lo que más me gustó del grupo?

Aprendí mucho sobre los diferentes temas

¿Qué fue lo que menos me gustó?

¿Qué fue lo que más me ayudó?

Todo aprendí sobre como identificar la violencia.

¿Qué recomendaciones daría para trabajar con otros grupos?

Con dinámicas

Entre los talleres efectuados que a continuación se especifican, señale con una x los que más le gustaron

- Unión grupal y empatía { }
- Creación de reglas y metas { . }
- Identidad de género {X}
- Concepto y tipos de violencia { }
- Mitos sobre violencia doméstica {X}
- El ciclo de la violencia {X} ✓
- Construcción de planes y sistemas de apoyo { }
- Impacto de la violencia intrafamiliar { }
- Legislación de la violencia doméstica { }
- Duelo por la pérdida de una relación { }
- Manejo de emociones {X}
- Autoestima {X}
- Comunicación { }
- Sexualidad { }
- Autocuidado {X}



EVALUACIÓN DEL GRUPO DE APOYO

¿Cómo me siento después de haber participado en el grupo de apoyo?

Buy bien.

¿Qué fue lo que más me gustó del grupo?

El apoyo de todas

¿Qué fue lo que menos me gustó?

Que duro muy poco.

¿Qué fue lo que más me ayudó?

En todo.

¿Qué recomendaciones daría para trabajar con otros grupos?

En nada.

Entre los talleres efectuados que a continuación se especifican, señale con una x los que más le gustaron

- Unión grupal y empatía (X)
- Creación de reglas y metas (X)
- Identidad de género ()
- Concepto y tipos de violencia ()
- Mitos sobre violencia doméstica ()
- El ciclo de la violencia ()
- Construcción de planes y sistemas de apoyo (X)
- Impacto de la violencia intrafamiliar ()
- Legislación de la violencia doméstica ()
- Duelo por la pérdida de una relación ()
- Manejo de emociones (X)
- Autoestima (X)
- Comunicación (X)
- Sexualidad ()
- Autocuidado (X)



EVALUACIÓN DEL GRUPO DE APOYO

¿Cómo me siento después de haber participado en el grupo de apoyo? Me siento muy bien, ha sido de gran ayuda, para mi situación de separación. He recibido muchísima ayuda, amigas que compartimos muchos sentimientos.

¿Qué fue lo que más me gustó del grupo?
Me gusto todo, yo desconocía muchos temas que ahora me van a ayudar para mi vida futura.

¿Qué fue lo que menos me gustó?
Ninguna cosa, tal vez la asistencia de los compañeros que no ha sido puntual.

¿Qué fue lo que más me ayudó? Todo me ayudó, porque he vivido una situación de separación, y todo estos temas me han dado apoyo y valor para salir adelante.

¿Qué recomendaciones daría para trabajar con otros grupos? La única es que la persona que se mete a un grupo de apoyo sea constante y puntual.

Entre los talleres efectuados que a continuación se especifican, señale con una x los que más le gustaron

- Unión grupal y empatía
- Creación de reglas y metas
- Identidad de género
- Concepto y tipos de violencia
- Mitos sobre violencia doméstica
- El ciclo de la violencia
- Construcción de planes y sistemas de apoyo
- Impacto de la violencia intrafamiliar
- Legislación de la violencia doméstica
- Duelo por la pérdida de una relación
- Manejo de emociones
- Autoestima
- Comunicación
- Sexualidad
- Autocuidado



EVALUACIÓN DEL GRUPO DE APOYO

¿Cómo me siento después de haber participado en el grupo de apoyo?

muy bien

¿Qué fue lo que más me gustó del grupo?

Estar unidas con las amigas y Facilitadoras.

¿Qué fue lo que menos me gustó?

A ver terminado el curso.

¿Qué fue lo que más me ayudó?

Aprender a valorarme más a mi misma.

¿Qué recomendaciones daría para trabajar con otros grupos?

Que se hagan mas cursos y q puedan impartir en la comunidades para ayudar a muchas mujeres q no tienen información.

Entre los talleres efectuados que a continuación se especifican, señale con una x los que más le gustaron

- Unión grupal y empatía (x)
- Creación de reglas y metas (x)
- Identidad de género ()
- Concepto y tipos de violencia ()
- Mitos sobre violencia doméstica ()
- El ciclo de la violencia ()
- Construcción de planes y sistemas de apoyo (x)
- Impacto de la violencia intrafamiliar ()
- Legislación de la violencia doméstica ()
- Duelo por la pérdida de una relación ()
- Manejo de emociones (x)
- Autoestima (x)
- Comunicación (x)
- Sexualidad ()
- Autocuidado (x)



EVALUACIÓN DEL GRUPO DE APOYO

¿Cómo me siento después de haber participado en el grupo de apoyo?

MUY FELIZ, con mucha paz

¿Qué fue lo que más me gustó del grupo?

conocer nuevos amigos, y compartir experiencias, o situaciones

¿Qué fue lo que menos me gustó?

No poder asistir a todas las sesiones

¿Qué fue lo que más me ayudó?

Los consejos de los facilitadores

¿Qué recomendaciones daría para trabajar con otros grupos?

~~no~~ ~~de~~

Entre los talleres efectuados que a continuación se especifican, señale con una x los que más le gustaron:

- Unión grupal y empatía (x)
- Creación de reglas y metas (x)
- Identidad de género ()
- Concepto y tipos de violencia (x)
- Mitos sobre violencia doméstica ()
- El ciclo de la violencia (x)
- Construcción de planes y sistemas de apoyo (x)
- Impacto de la violencia intrafamiliar (x)
- Legislación de la violencia doméstica ()
- Duelo por la pérdida de una relación (x)
- Manejo de emociones (x)
- Autoestima (x)
- Comunicación (x)
- Sexualidad ()
- Autocuidado ()



Anexo 10

Cuento:

El león y el ratón

Una tarde muy calurosa, un león dormitaba en una cueva fría y oscura.

Estaba a punto de dormirse del todo cuando un ratón se puso a corretear sobre su hocico.

Con un rugido iracundo, el león levantó su pata y aplastó al ratón contra el suelo. -¿Cómo te atreves a despertarme? Gruñó. Te voy a espachurrar. Oh, por favor, por favor, perdóname la vida chilló el ratón atemorizado. Prometo ayudarle algún día si me deja marchar.

-¿Quieres tomarme el pelo? Dijo el León; -¿Cómo podría un ratoncillo como tú ayudar a un león grande y fuerte como yo? Se echó a reír con ganas. Se reía tanto que un descuido deslizó su pata y el ratón escapó.

Unos días más tarde el león salió de caza por la jungla. Estaba justamente pensando en su próxima comida cuando tropezó con una cuerda estirada en medio del sendero. Una red enorme se abatió sobre él y pese a toda SU fuerza, no consiguió liberarse. Cuanto más, se removía y se revolvía, más se enredaba y más se tensaba la red en torno a él.

El león empezó a rugir tan fuerte que todos los animales le oían, pues sus rugidos llegaban hasta los mismos confines de la jungla. Uno de esos animales era el ratoncillo, que se encontraba royendo un grano de maíz. Soltó inmediatamente el grano y corrió hasta el león.

-Oh, poderoso león -chilló- Si me hicieras el favor de quedarte quieto un ratito podría ayudarte a escapar. El león se sentía ya tan exhausto que permaneció tumbado mirando como el ratón roía las cuerdas de la red.

Apenas podía creerlo cuando, al cabo de un rato, se dio cuenta que estaba libre. Me salvaste la vida, ratoncillo dijo.

Nunca volveré a burlarme de las promesas hechas por los amigos pequeños.



Anexo 11

Evaluaciones del grupo de niños y niñas víctimas o testigos de violencia

EVALUACIÓN DEL GRUPO DE NIÑOS Y NIÑAS

1. ¿Cómo me siento de haber participado en el grupo de apoyo? Coloree la imagen que represente su respuesta.



2. Selecciona con una "X" cuáles de las siguientes sesiones te llamó más la atención durante el proceso grupal:

- Integración del grupo, unión y empatía
- Respeto por similitudes y diferencias
- Cómo nos construimos como hombres y como mujeres
- Concepto, conformación y tipos de familia
- Tipos y manifestaciones de violencia
- Ciclo de la violencia
- Mitos alrededor de la violencia
- Aprendiendo a manejar correctamente el poder
- Derechos de los niños y las niñas
- Redes de apoyo y seguridad
- Autoestima/autoimagen
- Manejo asertivo de las emociones

3. ¿Cómo me sentí durante las actividades? Coloree la imagen que represente su respuesta.



4. ¿Cómo me sentí con mis compañeros (as) del grupo? Coloree la imagen que represente su respuesta.





EVALUACIÓN DEL GRUPO DE NIÑOS Y NIÑAS

1. ¿Cómo me siento de haber participado en el grupo de apoyo? Coloree la imagen que represente su respuesta.



2. Selecciona con una "X" cuáles de las siguientes sesiones te llamó más la atención durante el proceso grupal:

- Integración del grupo, unión y empatía
- Respeto por similitudes y diferencias
- Cómo nos construimos como hombres y como mujeres
- Concepto, conformación y tipos de familia
- Tipos y manifestaciones de violencia
- Ciclo de la violencia
- Mitos alrededor de la violencia
- Aprendiendo a manejar correctamente el poder
- Derechos de los niños y las niñas
- Redes de apoyo y seguridad
- Autoestima/autoimagen
- Manejo asertivo de las emociones

3. ¿Cómo me sentí durante las actividades? Coloree la imagen que represente su respuesta.



4. ¿Cómo me sentí con mis compañeros (as) del grupo? Coloree la imagen que represente su respuesta.





EVALUACIÓN DEL GRUPO DE NIÑOS Y NIÑAS

1. ¿Cómo me siento de haber participado en el grupo de apoyo? Coloree la imagen que represente su respuesta.



2. Selecciona con una "X" cuáles de las siguientes sesiones te llamó más la atención durante el proceso grupal:

- Integración del grupo, unión y empatía
- Respeto por similitudes y diferencias
- Cómo nos construimos como hombres y como mujeres
- Concepto, conformación y tipos de familia
- Tipos y manifestaciones de violencia
- Ciclo de la violencia
- Mitos alrededor de la violencia
- Aprendiendo a manejar correctamente el poder
- Derechos de los niños y las niñas
- Redes de apoyo y seguridad
- Autoestima/autoimagen
- Manejo asertivo de las emociones

3. ¿Cómo me sentí durante las actividades? Coloree la imagen que represente su respuesta.



4. ¿Cómo me sentí con mis compañeros (as) del grupo? Coloree la imagen que represente su respuesta.





EVALUACIÓN DEL GRUPO DE NIÑOS Y NIÑAS

1. ¿Cómo me siento de haber participado en el grupo de apoyo? Coloree la imagen que represente su respuesta.



2. Selecciona con una "X" cuáles de las siguientes sesiones te llamó más la atención durante el proceso grupal:

- Integración del grupo, unión y empatía
- Respeto por similitudes y diferencias
- Cómo nos construimos como hombres y como mujeres
- Concepto, conformación y tipos de familia
- Tipos y manifestaciones de violencia
- Ciclo de la violencia
- Mitos alrededor de la violencia
- Aprendiendo a manejar correctamente el poder
- Derechos de los niños y las niñas
- Redes de apoyo y seguridad
- Autoestima/autoimagen
- Manejo asertivo de las emociones

3. ¿Cómo me sentí durante las actividades? Coloree la imagen que represente su respuesta.



4. ¿Cómo me sentí con mis compañeros (as) del grupo? Coloree la imagen que represente su respuesta.





EVALUACIÓN DEL GRUPO DE NIÑOS Y NIÑAS

1. ¿Cómo me siento de haber participado en el grupo de apoyo? Coloree la imagen que represente su respuesta.



2. Selecciona con una "X" cuáles de las siguientes sesiones te llamó más la atención durante el proceso grupal:

- Integración del grupo, unión y empatía
- Respeto por similitudes y diferencias
- Cómo nos construimos como hombres y como mujeres
- Concepto, conformación y tipos de familia
- Tipos y manifestaciones de violencia
- Ciclo de la violencia
- Mitos alrededor de la violencia
- Aprendiendo a manejar correctamente el poder
- Derechos de los niños y las niñas
- Redes de apoyo y seguridad
- Autoestima/autoimagen
- Manejo asertivo de las emociones

3. ¿Cómo me sentí durante las actividades? Coloree la imagen que represente su respuesta.



4. ¿Cómo me sentí con mis compañeros (as) del grupo? Coloree la imagen que represente su respuesta.





EVALUACIÓN DEL GRUPO DE NIÑOS Y NIÑAS

1. ¿Cómo me siento de haber participado en el grupo de apoyo? Coloree la imagen que represente su respuesta.



2. Selecciona con una "X" cuáles de las siguientes sesiones te llamó más la atención durante el proceso grupal:

- Integración del grupo, unión y empatía
- Respeto por similitudes y diferencias
- Cómo nos construimos como hombres y como mujeres
- Concepto, conformación y tipos de familia
- Tipos y manifestaciones de violencia
- Ciclo de la violencia
- Mitos alrededor de la violencia
- Aprendiendo a manejar correctamente el poder
- Derechos de los niños y las niñas
- Redes de apoyo y seguridad
- Autoestima/autoimagen
- Manejo asertivo de las emociones

3. ¿Cómo me sentí durante las actividades? Coloree la imagen que represente su respuesta.



4. ¿Cómo me sentí con mis compañeros (as) del grupo? Coloree la imagen que represente su respuesta.





¿Qué es un grupo de apoyo?
Es un espacio de reunión de mujeres, quienes en su vida cotidiana han enfrentado diferentes formas de violencia por parte de algún miembro de su familia, especialmente de su cónyuge o compañero. Puede ser que en el momento de ingresar al grupo, la mujer esté viviendo o no con su agresor; lo más importante es que la mujer desee ayuda para fortalecerse y tener la capacidad de entender y atender su situación

Lugar de reunión
Cantón: San Ramón
Lugar: MUSADE
Día: Miércoles, 2-4 p.m.
Facilitadora: Verónica Vargas

Requisitos para participar:

- No divulgar el nombre de las personas que asisten al grupo.
- Guardar el secreto de lo que se habla en el grupo.
- No involucrar al grupo en problemas en problemas ajenos a él.
- La asistencia es voluntaria.
- Apoyarse mutuamente sin ningún tipo de discriminación.
- No juzgar las decisiones que tome la mujer, no importa cual sea.
- El derecho de la mujer a escoger la opción que desee frente a su problema.

PROGRAMA

| |
|--|
| Enero |
| 21 Unión grupal y empatía |
| 28 Creación de reglas y metas |
| Febrero |
| 4 Identidad de género |
| 11 Concepto y tipos de violencia |
| 18 Mitos sobre la violencia |
| 25 El ciclo de violencia |
| Marzo |
| 4 Construcción de planes y sistemas de apoyo |
| 11 Impacto de la violencia doméstica |
| 18 Legislación de la violencia doméstica |
| 25 Duelo por la pérdida de una relación |
| Abril |
| 1 Manejo de emociones |
| 8 Autoestima |
| 15 Comunicación |
| 22 Sexualidad |
| 29 Autocuidado |
| Mayo |
| 6 Evaluación y cierre |



Anexo 13

El vuelo de los gansos

El próximo otoño, se podrá ver a los gansos emigrar dirigiéndose a un lugar más cálido para pasar el invierno, se observará que vuelan formando una V, una V corta.

Tal vez te interese saber que la ciencia ha descubierto por qué vuelan en esa forma. Se ha comprobado que, cuando cada pájaro bate sus alas, produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va detrás de él. Volando en V, la bandada completa aumenta su poder, por lo menos un 71% más que si cada pájaro volara solo.

Las personas que comparten una dirección común y tienen sentido de comunidad, pueden llegar a cumplir sus objetivos más fácil y rápidamente, porque van apoyándose mutuamente, haciendo que los logros sean aún mejores.

Cada vez que un ganso se sale de la formación, siente inmediatamente la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo y rápidamente regresa a la formación, para beneficiarse del poder del compañero que va adelante.

Si nos unimos y nos mantenemos juntos a aquellos que van en nuestra misma dirección, el esfuerzo será menor. Será más sencillo y placentero el logro de alcanzar las metas previstas.

Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los lugares de atrás y otro ganso toma su lugar. Los hombres obtendremos los mejores resultados si nos apoyamos en los momentos duros, si nos respetamos mutuamente en todo momento compartiendo los problemas y los momentos más difíciles.

Los gansos que van detrás graznan para alentar a los que van adelante a mantener la velocidad. Una palabra de aliento a tiempo ayuda, da fuerza, motiva y produce el mejor de los beneficios.

Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos salen de la formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan acompañándolo hasta que esté nuevamente en condiciones de volar o hasta que muera y sólo entonces los dos acompañantes vuelan a su bandada o se unen a otro grupo.

Si nosotros tuviéramos la inteligencia de un ganso, nos mantendríamos uno al lado del otro apoyándonos y acompañándonos. Si hacemos realidad el espíritu de equipo, si pese a las diferencias podemos conformar un grupo humano para afrontar todo tipo de situaciones, si entendemos el verdadero valor de la amistad y si somos conscientes del sentimiento de compartir, la vida será más simple y el vuelo de los años más placentero.



Anexo 14

REPRESENTACIÓN

Diana, Sofía e Isabel se conocieron hace unos meses en la Delegación de la Mujer del Instituto Nacional de las Mujeres. Desde entonces son amigas y como viven cerca acostumbran caminar por las manananas y conversar sobre sus vidas.

Diana: ¡Hola amigas! Me quedé esperándolas para ir a caminar...

Sofía: Fue mi marido que no me dejó. Les traje unas empanaditas.

Isabel: Yo tampoco pude salir, es que Juan anda tan celoso.

Diana: Pasen, tomemos café y nos comemos las empanadas que se ven muy buenas...

Sofía: Señal Diana, usted siempre tan amable y contenta.

Isabel: Sí, yo le digo a Sofía que usted siempre está de buen humor.

Diana: No siempre ha sido así amigas. Estaba oyendo la radio y recordando. He aprendido mucho de la vida. Hoy me siento más segura y en paz. Pero, ¿cómo están ustedes?

Sofía: No muy bien, no hay tranquilidad en casa. Es muy duro vivir con miedo.

Isabel: En mi casa pasa igual.

Diana: entonces ya estamos listas para que hablemos de la Ley de la Violencia Doméstica. Desde que nos conocimos en la Delegación de la Mujer no hablamos de ella.

Sofía: Yo todavía no estoy segura de sufrir violencia. A veces Juan se arrepiente y es tan cariñoso.

Isabel: A Luis le pasa lo mismo. Tal vez es que yo soy muy necia.

Diana: Hagamos una cosa, leamos con cuidado y atención un folleto que me dieron en la Delegación de la Mujer. Vamos al patio, allí es más fresco.

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

Diana lee:

¿Cómo saber si sufro Violencia Doméstica?

- La atemoriza.
- La amenaza con golpearla, abandonarla, quitarle a los hijos e hijas, matarla o matar a sus hijos e hijas.
- La ridiculiza.
- La critica constantemente, le dice que no sirve para nada y que es tonta.
- La abofetea, la empuja, le da puñetazos.
- Le pone apodosos o sobrenombres y la humilla
- Le dice qué no tiene que hacer, a dónde no puede ir, a quien puede o a quien no puede ver, con quien hablar y con quién no, cómo debe vestirse...
- La obliga a tener relaciones sexuales.
- La echa injustificadamente y la acusa de coquetear o de serle infiel.
- La mantiene alejada de su familia.
- Le prohíbe ver a sus amigas o amigos.
- La hace sentirse débil
- Le hace sentir miedo de lo que puede decir o hacer él.

Si estas cosas o algunas de estas cosas, le están sucediendo, usted está viviendo una relación de violencia.

Sofía: No cabe duda, estamos sufriendo violencia en nuestras casas.

Isabel: Yo pienso lo mismo.

Diana: Si han logrado reconocer el maltrato, hay una ley que nos protege, hoy hay una charla sobre la Ley contra la Violencia Doméstica, vamos?

Sofía: De acuerdo, nos encontramos allí.

Isabel: Sí, ahí nos vemos.



Anexo 15

YO SOY YO Por Virginia Satir

En todo el mundo no hay nadie como yo.
Hay personas que tienen algo en común conmigo; mas nadie es exactamente como yo. Lo que surge de mí es verdaderamente mío y de mi pertenencia.

Soy dueña de todo lo que me concierne:

De mi cuerpo, incluyendo todo lo que hace;
de mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas;
de mis ojos, incluyendo las imágenes que elijo contemplar;
de mis sentimientos, cualesquiera sean: ira, gozo, desilusión, frustración, amor, excitación o desencanto;
de mi boca, y de todas las palabras que de ella salen con rudeza o con delicadeza, sean ellas de cortesía o de ternura; correctas o incorrectas, sutiles o groseras, corteses o impiadosas.
de mi voz, sea fuerte o suave,
de todas mis acciones, dirigidas a los otros o hacia mi misma.

Soy la dueña de mis fantasías, de mis sueños, de mis esperanzas, de mis temores.
Soy la dueña de todos mis triunfos y de todos mis fracasos; de todos mis aciertos y de todos mis errores.

Como soy la dueña de todo lo que yo soy, soy yo quien puede llegar a conocerme en la intimidad.

Soy capaz de amarme; de ser afectuosa conmigo en todo lo que me forma.

Soy capaz de mejorar trabajando para mi mejor provecho.

Soy conciente de que hay aspectos de mi misma que me embrollan, y de la existencia de otros aspectos que no conozco todavía.

Mas mientras persista respetuosa y amorosa conmigo misma, valiente y esperanzada, puedo buscar las soluciones a todos los embrollos; puedo encontrar los medios para llegar a conocerme más.

Sea cual sea mi imagen visual y auditiva,
diga lo que diga, haga lo que haga, piense lo que piense y sienta lo que sienta en un instante del tiempo,
esa soy yo.

Esto es lo real y lo que refleja donde estoy en ese instante del tiempo.

Más tarde, al revisar mis anteriores imágenes visuales al repasar lo que dije y lo que hice; lo que pensé y lo que sentí, quizás descubra que algunas piezas no encajan por completo.

Puedo descartar lo que no encaja;

Y conservar lo que efectivamente encajó bien.

Puedo inventar algo nuevo y ponerlo en su lugar

Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer.

De mi vida soy la dueña y soy dueña de mi misma

Usando las herramientas para sobrevivir,

para vivir y estar cerca de otros,

para ser productiva, y encontrar el sentido a las cosas que me ocurren

para descubrir el orden de mi mundo

con la gente y con las cosas de mi mundo.

Soy dueña de mi misma,

Y por ello puedo construirme; moldear mi razonamiento y perfeccionarme

Eso está muy bien

Yo soy yo

y estoy muy bien.



Anexo 16

Uno no Escoge

Uno no escoge el país donde nace;
pero ama el país donde ha nacido.

Uno no escoge el tiempo para venir al mundo;
pero debe dejar huella de su tiempo.

Nadie puede evadir su responsabilidad.

Nadie puede taparse los ojos, los oídos,
enmudecer y cortarse las manos.

Todos tenemos un deber de amor que cumplir,
una historia que nacer
una meta que alcanzar.

No escogimos el momento para venir al mundo:
Ahora podemos hacer el mundo
en que nacerá y crecerá
la semilla que trajimos con nosotros.

Autora: Gioconda Belli



Anexo 17

La Parábola de las Muletas

Cuento Indio

"Había una vez un país donde todos, durante muchos años, se habían acostumbrado a usar muletas para andar. Desde su más tierna infancia, todos los niños eran enseñados debidamente a usar sus muletas para no caerse, a cuidarlas, a reforzarlas conforme iban creciendo, a barnizarlas para que el barro y la lluvia no las estropearan. Pero un buen día, un sujeto inconformista empezó a pensar si sería posible prescindir de tal aditamento. En cuanto expuso su idea, los ancianos del lugar, sus padres y maestros, sus amigos, todos le llamaron loco: "Pero, ¿a quién habrá salido este muchacho? ¿No ves que, sin muletas, te caerás irremediablemente? ¿Cómo se te puede ocurrir semejante estupidez?"

Pero nuestro hombre seguía planteándose la cuestión. Se le acercó un anciano y le dijo: "Cómo puedes ir en contra de toda nuestra tradición. Durante años y años, todos hemos andado perfectamente con esta ayuda. Te sientes más seguro y tienes que hacer menos esfuerzo con las piernas: es un gran invento. Además, ¿cómo vas a despreñar nuestras bibliotecas donde se concreta todo el saber de nuestros mayores sobre la construcción, uso y mantenimiento de la muleta? ¿Cómo vas a ignorar nuestros museos donde se admiran ejemplares egregios, usados por nuestros próceres, nuestros sabios y mentores?"

Se le acercó después su padre y le dijo: "Mira, niño, me están cansando tus originales excentricidades. Estás creando problemas en la familia. Si tu bisabuelo, tu abuelo y tu padre han usado muletas, tú tienes que usarlas porque eso es lo correcto." Pero nuestro hombre seguía dándole vueltas a la idea, hasta que un día se decidió a ponerla en práctica. Al principio como le habían advertido, se cayó repetidamente. Los músculos de sus piernas estaban atrofiados. Pero, poco a poco, fue adquiriendo seguridad y, a los pocos días, corría por los caminos, saltaba las cercas de los sembrados y montaba a caballo por las praderas.

Nuestro hombre del cuento había llegado a ser él mismo».



Anexo 18

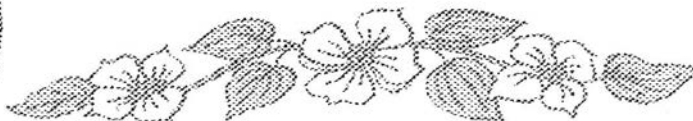
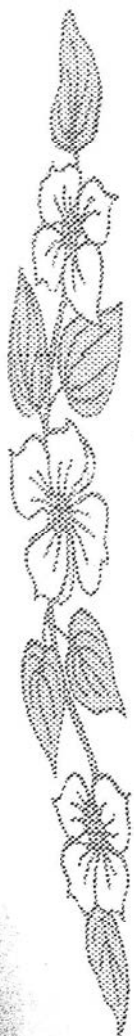
| | |
|---|--|
| <p>Todo sobre mí</p>  <p>Por _____</p> | <p>Este soy yo. Tengo _____ años de edad</p> |
| <p>Esta es mi familia</p> | <p>Esta es mi casa</p> |
| <p>Esta es mi mascota</p> | <p>Estos son mis amigos</p> |
| <p>Cosas que me gustan</p> | <p>Yo soy especial por que _____ _____ _____ _____ _____</p> |



Anexo 19

Acéptate a ti misma

- 1- Acéptate a ti misma!
Con tus defectos y tus virtudes.
¿No es éste el primer paso para amar a una persona?
- 2- Piensa que eres única en el mundo. No hay nadie igual a ti!
- 3- Revisa tu comportamiento y tus costumbres... y comienza a modificar lo que no te guste.
- 4- Ahora haz lo mismo con tu físico. Ciertamente hay muchas cosas que no se pueden cambiar, pero cuando menos pueden mejorarse!
- 5- Piensa que eres un ser humano y por lo tanto estás expuesta a cometer errores, ¡Trata de ser tolerante contigo misma!
- 6- Nunca te insultes ni pienses mal de ti misma. Cada vez que vayas a hacerlo, sonríe y date una palmadita ¡En serio!
- 7- De la misma forma, prémiate cuando algo te salga bien. El premio puede consistir en un "Soy una maravilla" o en comprarse ese super vestido que te quita el sueño. Lo importante es el estímulo. ¡Te lo mereces!
- 8- Aprende a quedarte a solas contigo misma, ¡Esto es vital! Piensa sobre ti misma y sobre tus planes, ¡Date ánimos!
- 9- Conviértete en tu mejor amiga y compréndete como lo haces con tu otra mejor amiga, ¡No te pelees con tu otro yo!
- 10- No hagas cosas que no te gusten o con las cuales no estás de acuerdo. Pueden ser una manera de castigarte.
- 11- Y sobre todo, esto es lo más importante. ¡QUIÉRETE MUCHO A TI MISMA...! ¡Y comienza hoy!





Anexo 20

Querida Amiga:

En este día tan especial que Dios nos ha regalado para que nos gocemos en Él, quiero desearte que Dios derrame sobre ti y tu familia muchas bendiciones ahora y siempre; además quisiera compartir un lindo pasaje que el Señor nos regala en muestra de su gran amor por nosotras y que podemos encontrar en el libro de 1 Pedro 2:9-10 que dice:

“Mas tú eres linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anuncies las virtudes de aquel que nos llamó de las tinieblas a la luz admirable”

Para Dios tú eres única, linda, un tesoro escogido por Él, no permitas que alguien te haga sentir menos, sólo alaba a tu creador por este amor tan grande que te regala y que a veces no apreciamos.

Que Dios te bendiga siempre, tu amiga

Carmen María Castillo Vega



Anexo 21

LA MUJER CONVERTIDA EN MARIPOSA

*Hoy si quiero me convierto en una mariposa
Y puedo volar
¡No quiero que nadie le haga daño a mis alas!
He visto, he vivido
Con un hombre con el puñal al costado
Con ganas de cortarme mis alas
Para que no pueda volar
Y no pueda salir de estos escombros.
Temblé muchas veces
Y oigo sus suspiros
Y me da mucho miedo
Porque siento que es mi sentencia de muerte o mi maltrato,
Me duele mucho cuando quiere maltratar mis alas.
Todo era hermoso y constante
Siempre volamos juntos
Pero luego él quiso volar solo
Y me dejó en estos escombros
Sola...
Que no puedo salir.
Por eso hoy invito a muchas mujeres mariposas
a volar
volaremos juntas
y pondremos en práctica las alas
¡Hasta poder volar!
Por eso te doy gracias, Dios
Por darme el don de ser mujer,
Ser inteligente, amorosa, sencilla
Y sobre todo hermosa.
Como una mariposa...*

Por: Yolanda Zúñiga Duarte