

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



**DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO**

**MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA: GENERANDO
ALTERNATIVAS DE VIDA**

**TRABAJO QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO**

PRESENTAN:

LIC. MINERVA DEL SOL CONTRERAS RODRÍGUEZ

LIC. SILVIA GABRIELA GALEAZZI GONZÁLEZ

ASESOR/A:

DR. ENRIQUE MANUEL LUENGO GONZÁLEZ

LECTOR/A:

DRA. GABRIELA MARÍA SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO

TLAQUEPAQUE, JAL., A 14 DE ENERO DE 2016



ITESO
Instituto Tecnológico
de Estudios Superiores de Occidente

• ITESO, Universidad Autónoma
de Guadalajara
Av. México Sur Manuel Gómez Morán
2055 Col. 19-002
Tlaquepaque, Jalisco, México
C.P. 45204
Tel. +52 (33) 3669 3433
Fax +52 (33) 3669 3430
correo@iteso.mx, APT 21-175
Guadalajara, Jalisco, México
C.P. 45001

iteso.mx

• UJA Ciudad de México
iteso.mx

• Universidad Latina del Pacífico
iteso.edu.mx

• CEA-UJA: Centro de Estudios
Apacó
Universidad Indígena Intercultural
Apacó
C.P. 29100, Oaxaca, México

• UJA León
iteso.edu.mx

• UJA Puebla
iteso.edu.mx

• UJA Tijuana
iteso.edu.mx

• UJA Toluca
iteso.edu.mx

AUSJAL



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 3 de diciembre del 2015

Lic. Minerva del Sol Contreras Rodríguez

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **"MUJERES EN SITUACIÓN DE VIOLENCIA: GENERANDO ALTERNATIVAS DE VIDA"**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día 14 de enero del 2016 de 12:30 a 14:30 horas en la Sala A del Edificio "Xavier Scheffler".

Presidente: Dr. Enrique Manuel Luengo González

Secretario: Dra. Gabriela María Sierra García de Quevedo

Vocal: Mtra. Irma Lorena Zaldivar Bribiesca

Suplente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez

Suplente: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar

Atentamente,

Mtra. Irma Lorena Zaldivar Bribiesca

Coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano

Tel. (33) 36 69 3455. Correo electrónico: lorenaz@iteso.mx



AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIAS

Agradezco a mi esposo por ser un testigo acompañante en mi vida y creer en mí, a mi hija Tania por vivir la hermosa experiencia de ser madre, a mi mamá por su amor incondicional, a mi padre que con su mirada me llenaba de paz, a mis hermanos, sobrinos y todas personas que directa e indirectamente han sido parte de este proceso. Sobre todo a estas mujeres valientes que generaron nuevas alternativas de vida llenándonos de aprendizajes y experiencias vitales, por creer en nosotras y sobre todo en ustedes mismas.

RESUMEN

“Mujeres en situación de violencia: Generando alternativas de vida” es un trabajo de grado fundamentado en el Enfoque Centrado en la Persona, que surge de la realización de un taller con un grupo de 8 mujeres en situación de violencia intrafamiliar implementado en la institución gubernamental Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Guadalajara, el objetivo de dicho taller, fue propiciar el auto conocimiento, exploración y re significación de la experiencia de violencia de las participantes para promover la generación de sus alternativas de vida.

En el transcurso de las 18 sesiones, de dos horas cada una, fuimos conociendo y acompañando el contacto con la experiencia y emociones de la historia de vida de cada integrante, para que posteriormente logaran re significar dichas experiencias, así como su auto concepto, de tal forma que pudieran reconocer y utilizar sus recursos personales (empoderamiento) como herramientas para la generación de sus alternativas de vida.

Se analizó el proceso de cambio y avances de las participantes respecto a al conocimiento de su situación de violencia y manejo de emociones, así como el abordaje actual de la problemática que permitiera realizar desde nuestra experiencia algunas recomendaciones a la institución

Palabras Clave: violencia, auto conocimiento, empoderamiento, emociones, re significación, tendencia actualizante.

ÍNDICE

Introducción	7
Capítulo I. Título de la intervención	9
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención	9
1.1.1 Implicación personal con la intervención	11
1.1.2 Contexto de la situación	14
1.1.3 Características de la población	15
1.1.4 Proceso de detección de necesidades	17
1.2 Propósitos de la intervención	22
1.3 Plan de acción	23
1.3.1 Lugar y condiciones	23
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	23
1.3.3 Programa de Intervención	24
1.3.3.1 Metodología de las sesiones	26
Capítulo II. Marco teórico referencial	32
2.1 Estado Actual del Conocimiento	32
2.2 Nuestra forma de acompañar: Enfoque Centrado en la Persona	36
2.2.1 Comprendiendo la estructura de la personalidad	38
2.2.2 ¿Cómo se da el cambio?	40
2.2.3 Encontrándome con el grupo	42
2.2.4 Relacionándome: conmigo y contigo	44
2.3 Problemática abordada en la Intervención	46
2.3.1 Conociendo la violencia	46
2.3.2 Las máscaras de la violencia	51
2.3.3 La violencia ¿un ciclo sin fin?	54
2.3.4 Sintiendo la violencia	61
2.3.4 Generando alternativas para la resolución de conflictos	65
Capítulo III. Narrativa	67
Capítulo IV. Estructura metodológica	85
4.1 Preguntas de Análisis	85
4.2 Organización de la Información	86
4.3 Inmersión y procesos de estructuración de datos	88
Capítulo V. Alcances de la intervención	92
5.1 Avances y cambios de las mujeres asistentes durante el taller	92
5.1.1 Hestia	92
5.1.2 Venus	92
5.1.3 Atenea	103
	112
Capítulo VI. Diálogo con autores	121
Capítulo VII. Conclusiones	138
Bibliografía	143
Apéndices	146
Apéndice 1. Filosofía del Desarrollo Integral de la Familia (DIF)	146

Apéndice 2. Cuestionario de detección de necesidades a la población	147
Apéndice 3. Cuestionario para el experto en la problemática y población	151
Apéndice 4. Actividades de las sesiones	153
Apéndice 5. Fotografías	156
Apéndice 6. Ejemplo de bitácora de sesión	157
Apéndice 7. Ejemplo de transcripción de sesión	168
Apéndice 8. Ejemplo de unidad temática de la sesión	180

INTRODUCCIÓN

*“Dale la cara y mirala a los ojos,
para que ellas rompan el silencio
debe haber alguien que las sepa escuchar”*

La discriminación y el ejercicio de la violencia basada en género, en sus distintas expresiones, son aspectos que existen en múltiples sociedades del mundo, afectando principalmente a las niñas, jóvenes y mujeres.

La violencia de género contra la mujer, es un fenómeno que apenas recientemente se ha reconocido como un problemática social y de salud pública. Sin embargo, para muchas mujeres afrontar dicha situación no es fácil; la ignorancia, la vergüenza, y la ausencia o ineficacia de las respuestas institucionales son algunos de los múltiples obstáculos que perpetúan esta problemática que forma parte de su vida cotidiana y familiar, transmitiendo estos aprendizajes a sus hijos, quienes, a su vez, además de sufrir la violencia intrafamiliar en su entorno actual, tienden a replicar este mismo patrón en otros entornos, apropiándola como recurso válido para la resolución de conflictos.

Por lo anterior, resulta evidente la importancia y urgencia de hacer frente a esta problemática que tiene graves consecuencias en la salud (física y psicológica), integridad, seguridad y hasta la vida de las mujeres que la viven.

El presente trabajo ofrece un abordaje de intervención en un taller vivencial desde el enfoque centrando en la persona, en el cual, basándonos en las actitudes propuestas en este enfoque (escucha empática, aceptación positiva y autenticidad), busca alcanzar principalmente tres objetivos:

- 1) Auto exploración y contacto,
- 2) Re significación de la experiencia de violencia
- 3) Empoderamiento.

El taller estuvo dirigido a mujeres que actualmente viven en situación de violencia y están recibiendo atención en el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Guadalajara, San Vicente.

A continuación se describe el proceso de detección de necesidades, justificación, marco referencial y plan de acción que conforman el diseño de la propuesta de intervención.

CAPÍTULO I. TÍTULO DE LA INTERVENCIÓN

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

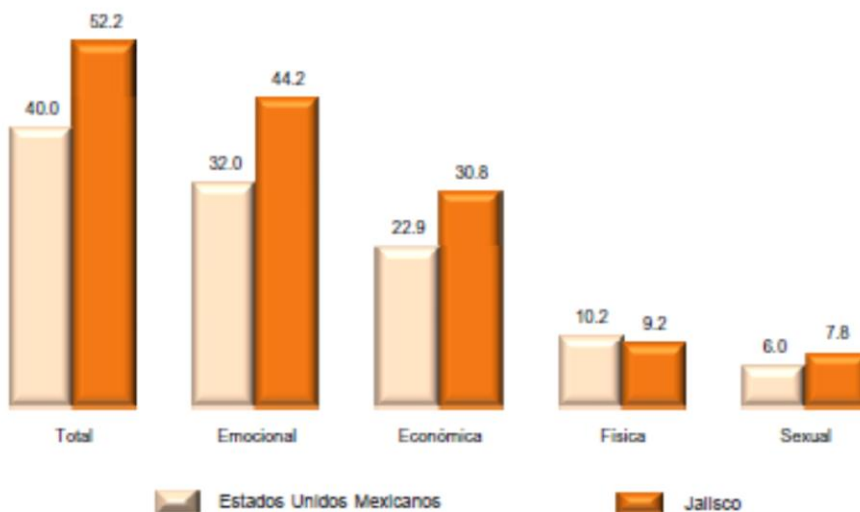
La violencia en el hogar ha experimentado un desarrollo e incremento alarmante en las últimas décadas.

Según datos del DIF (Desarrollo Integral de la Familia): “La violencia intrafamiliar es un problema muy grave que está presente en la realidad de las familias mexicanas y jaliscienses. El DIF nacional reconoce que, al menos, en el 50 % de las familias mexicanas se da la violencia, ésta puede ser violencia física, psicológica, sexual, o abandono” (sistemadif.jalisco.gob.mx)

Otros datos del DIF mencionan que los casos reportados de violencia intrafamiliar han aumentado en un 67% en lo que va del año 2014.

En Jalisco, según la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) realizada por el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) en el 2006, nos muestra que en dicha entidad federativa se vive un alto porcentaje de violencia emocional hacia las mujeres como lo muestra la siguiente gráfica:

Porcentaje de mujeres de 15 y más años casadas o unidas con incidentes de violencia por parte de su pareja en los últimos 12 meses, por tipo de violencia, 2006



Nota: No se presenta una distribución porcentual, pues cada mujer puede padecer uno o más tipos de violencia.
Fuente: INEGI. ENDIREH. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2006.

Por lo anterior, en Jalisco, hoy más que nunca las instituciones desarrollan estrategias para ampliar la cobertura de atención y prevención a la violencia intrafamiliar que viven las personas, sin embargo, al tratarse de un fenómeno sustentado en costumbres y formas de convivencia, la tarea no resulta sencilla.

Hasta ahora, la violencia es aceptada en la sociedad como un asunto exclusivo de la intimidad del hogar, en donde “la ropa sucia se lava en casa”. Pero la violencia no es más un asunto privado, porque nos incluye y nos afecta a todos, sobre todo a sus integrantes más vulnerables: mujeres, niños, niñas y adultos mayores, entendiendo así la violencia intrafamiliar como un tema que no solo afecta a la persona que la recibe en el momento en que se da la violencia, sino que es un problema actual e individual que impacta a la sociedad y el futuro de ésta, así como la dinámica familiar, extendiendo estos patrones de conducta aprendidos a las futuras generaciones que la viven desde la niñez.

Si queremos cambiar la conducta, hay que aprender a identificarla y reconocer que la violencia nunca es justificable.

Derivado de lo anterior, la importancia e interés por colaborar en la atención de esta problemática es evidente, la violencia es un problema que ha comenzado en el pasado, que está incrementándose en el presente y puede tener estragos devastadores en nuestra sociedad en el futuro.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

A continuación describiremos las implicaciones personales de cada una de nosotras como facilitadoras, es decir, algunos aspectos relevantes de nuestro sistema de valores, creencias, experiencias de vida personal y laboral que pudieran reflejarse durante el desarrollo del taller con las mujeres en situación de violencia.

Implicación personal S. Gabriela Galeazzi González

El proyecto para mi trabajo de obtención de grado fue realizado en el DIF Guadalajara, la población atendida fueron mujeres entre 18 y 55 años que viven en situación de violencia y actualmente ya se encuentran en un proceso de terapia individual.

Durante el proceso de detección de necesidades, tuvimos diversas aproximaciones al tema y a la población de manera indirecta así como la oportunidad de co-facilitar un taller, lo cual, sin lugar a dudas me brindó una mayor y real sensibilidad al tema y a la población, sin embargo, aún en los inicios del proyecto detecté algunas implicaciones personales importantes a considerar y atender para asegurar la mayor objetividad y conciencia del proceso de la intervención.

Si bien, afortunadamente no he vivido una situación de violencia familiar, que pueda interferir de manera directa y evidente en mi intervención como futura facilitadora, siempre he reconocido una sensación de impotencia al conocer este tipo de casos. Además, fácilmente me impresiono ante situaciones de violencia de cualquier tipo.

Lo anterior, lo puedo ejemplificar con diversas experiencias de vida que he tenido por ejemplo, ante personas que viven algún sufrimiento, me invade una preocupación genuina y ganas de ayudar o simplemente apoyar en su problemática, teniendo ese sentimiento y preocupación por tiempo prolongado; esto me hace consciente de la dualidad de esta situación, si bien esta sensibilidad me puede facilitar acompañar y contactar empáticamente con la vivencia de las mujeres que acudan al taller, también me puede impedir ser objetiva en el proceso.

Considero que la línea de la ambigüedad descrita anteriormente es sumamente delgada, por lo que, requiero tener un nivel de conciencia pleno durante el proceso y, además, un consejo brindado por la experta en el tema fue el hecho de que para poder facilitar grupos o personas en situación de violencia es necesario estar nosotros de igual manera en un proceso de terapia individual, donde podamos precisamente diferenciar y delimitar lo que nos va pasando a nivel personal con cada historia (sobre todo algunas que son particularmente fuertes), consejo que definitivamente llevaré a cabo.

Por otro lado, al estar conociendo más sobre el tema tanto a través de las entrevistas, como con el experto e informante, me doy cuenta de diversos mitos y prejuicios que en ocasiones tenemos de la violencia hacia la mujer en nuestra sociedad, de manera personal, caigo en cuenta que al referirme dicha problemática, en mi mente siempre venía la imagen de agresiones físicas como si ésta fuera la única o principal forma de violencia, sin embargo, al conocer más sobre el tema reconozco que los otros tipos o maneras de violentar (sexual, económica, psicológica y verbalmente) si bien en ocasiones no son tan evidentes como la física, son igualmente agresivas a la integridad de la persona que la recibe y es, precisamente, esa minimización de las mismas lo que impide pedir ayuda a tiempo.

Cuando reconocí esto, me sentí sumamente implicada con el tema, mi interés aumentó al reconocer la importancia de la atención a esta problemática, y tuve dificultades para poder diferenciar un hecho violento de uno no violento,

sobre todo en estos otros tipos de violencia que son más subjetivos. Hubo días, incluso que dudaba si en mi familia se había vivido violencia sin ser conscientes de la misma, lo cual, reconozco me hizo reflexionar y dudar acerca de los límites y, sobre todo, de que en caso de ser cierta esta apreciación, ella derivara en el momento de desarrollar el taller.

Esta duda fue planteada en la entrevista realizada al experto en el tema y me permitió conocer este límite dentro de la subjetividad que implica, y esto me dio más herramientas para considerarlo durante la intervención del taller y no caer en que todo es un tipo de violencia. También esta consulta me sirvió para diferenciarlo a nivel personal y disipar las dudas que estaba teniendo.

Implicación personal Minerva del Sol Contreras Rodríguez

Este proyecto me ha llamado la atención porque está dirigido a mujeres en situación de violencia, creo que las mujeres se encuentran con mayores dificultades que los hombres para acceder a oportunidades de desarrollo.

Recordando un poco mi historia personal, mi educación ha sido a través de un matriarcado y creo que mi madre ha sido un gran referente de lucha y esfuerzo para salir adelante. Esto influye en que tenga admiración hacia las mujeres que salen adelante con sus hijos independientemente si su pareja está o no con ellas. Mi mamá tuvo seis hijos y se divorció de mi papá, en realidad mi papá nunca dejó de hacerse cargo de nosotros, pero mi mamá vivió con nosotros todas nuestras etapas, inquietudes, necesidades, crecimiento, rebeldías, etc. Ahora veo que todos sus hijos e hijas somos independientes, honestos y responsables. Lo anterior me permite reconocer los recursos personales de mi mamá y creer totalmente convencida, que las mujeres somos muy fuertes y que jugamos un papel muy importante en la crianza y educación de las y los hijos.

Desde mi perspectiva y considerando lo realizado en el proceso de detección de necesidades y las entrevistas con los expertos, creo que uno de los principales problemas de las mujeres en situación de violencia es la pérdida de su valor como

personas y me parece muy importante que vayan reconociendo cómo se han vivido en esa situación, qué papel juegan en la construcción de su vida y cuáles son los recursos y posibilidades que tienen para generar el cambio que ellas necesitan. Esto es en un foco de atención para no caer en la sobreprotección hacia ellas y que esto fomente el ciclo que pudieran estar viviendo.

De igual forma, dentro de mi implicación personal están los prejuicios que pudiera tener en relación a la violencia, a las mujeres, a los hombres que ejercen violencia y que esto no me permita comprender la situación de las mujeres. Es decir, que se pierda el acompañamiento y la empatía hacia ellas, que son condiciones propias del Enfoque Centrado en la Persona.

1.1.2 Contexto de la situación

A pesar de saber que la violencia intrafamiliar es un fenómeno presente en la sociedad y con incremento constante, fue en la plática que dio en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) la Coordinadora de Psicología de la institución pública Desarrollo Integral de la Familia (DIF) Guadalajara, la Lic. Martha Delgadillo, a partir de la cual surgió interés por trabajar con las necesidades de la población que acude a esta institución. Sin lugar a dudas, fueron varios los motivos que facilitaron que esta decisión fuera casi inmediata: primero entender la importancia e impacto que este problema está teniendo en la sociedad actual, la tendencia del incremento de casos de mujeres que viven en situación de violencia y finalmente las dificultades para solicitar ayuda por parte de las personas que viven esta problemática.

Una vez definido lo anterior, nos dimos a la tarea de conocer más sobre el tema, la institución y la población, encontrando lo siguiente:

El DIF Guadalajara es una institución gubernamental con la misión de impulsar el desarrollo integral de las personas en situación de vulnerabilidad para despertar sus capacidades y lograr su autonomía aplicando políticas públicas de

asistencia social; con calidad, calidez, honestidad y transparencia generando mejores oportunidades de vida y bienestar a las familias tapatías.

Su visión está encaminada a ser agentes generadores del cambio de conciencia con capacidad de gestión y resolución; aplicando modelos acordes a la situación social brindando atención profesional, cercana y sensible en espacios dignos con resultados tangibles y credibilidad social.

Lo anterior basado en los valores de: respeto, justicia, amor, comunicación, tolerancia, libertad, honestidad, responsabilidad, solidaridad y equidad.

DIF Guadalajara, atiende grupos considerados vulnerables en la sociedad principalmente: adultos mayores, niños, discapacidad y mujeres, trabajando principalmente sobre los ejes de atención y prevención integral a las necesidades de estos grupos.

El presente proyecto se llevó a cabo en el DIF Guadalajara San Vicente, ubicado en Av. de la Cruz #203, en donde se encuentra la Procuraduría Social, que es el área encargada de brindar asesoría jurídica y psicológica a las mujeres en situación de violencia intrafamiliar, enfocado en la atención a mujeres que viven o han vivido en situación de violencia en su familia.

1.1.3 Características de la población

La población con la cual llevamos a cabo nuestro proyecto son mujeres que acuden al DIF Guadalajara en busca de apoyo para una necesidad clara y definida referente a la situación de violencia actual que viven.

En nuestro proceso de diagnóstico encontramos como principales características sociodemográficas de la población las siguientes:

- Sexo femenino de edad promedio de 30 a 55 años.
- Nivel de escolaridad promedio de primaria y secundaria.

- Nivel económico bajo.
- La mayoría en proceso de divorcio o separación o madres solteras.
- Han vivido en situación de violencia familiar, por lo menos, los últimos 8 años.

Durante la observación realizada en sitio, pudimos detectar las siguientes características:

Población:

1. La mayoría de mujeres acude sola, o con un hijo. Sólo unas cuantas acudían con su pareja.
2. Poco contacto visual, generalmente miran hacia abajo.

Institucionales:

3. Los horarios de mayor afluencia son de 10:00 am a 1:00 pm, por la facilidad de que en ese horario sus hijos (as) se encuentran en la escuela.
4. Los salones de trabajo en grupo y terapias individuales son pequeñas, carentes de ventilación y comodidad suficiente.
5. De manera general, los recursos humanos y materiales (plumas, hojas, cuadernillos de anotaciones, etc.) con los que cuenta la institución son escasos, incluso existen personas que realizan su servicio social o son voluntarias.
6. Las mujeres se expresan poco y en voz baja, incluso mostraron algunas, cierto grado de desconfianza al realizar la encuesta y optamos por aclarar que no se pedían datos personales.

7. Al parecer el tipo de terapia psicológica es de diversos enfoques de acuerdo al perfil profesional del psicólogo que la otorga.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Nuestro taller fue realizado en una institución de la Administración Pública Municipal, el “DIF Guadalajara”, acompañando a mujeres que viven violencia y que acuden a dicha institución a solicitar asesoría psicológica o jurídica. La situación en la que se encuentran al momento de solicitar ayuda es de vulnerabilidad física y emocional debido a la situación de violencia intrafamiliar que viven o vivieron.

Como lo mencionamos anteriormente, el primer interés por trabajar con mujeres en situación de violencia surgió al escuchar la plática que dio en el ITESO la coordinadora del área de psicología del DIF Guadalajara, la Lic. Martha Delgadillo. En dicha plática nos explicó a grandes rasgos, las necesidades de estas mujeres y las posibilidades que ofrece la institución. A partir de ese momento, floreció el interés por acercarnos a la población para conocer sus necesidades desde nuestra óptica y estar en posibilidad de ofrecer un taller de acompañamiento grupal.

Posteriormente, realizamos una visita a la institución para resolver dudas sobre la metodología utilizada en los procesos de atención psicológica individuales y grupales, la temática abordada en las sesiones, horarios, lugar, así como los parámetros para nuestra intervención y futuro proyecto. Derivado de lo anterior, la Lic. Martha Delgadillo nos explicó que la necesidad de la población está claramente definida, sin embargo, el diseño del taller podríamos establecerlo a nuestra elección, considerando únicamente la previa autorización de la coordinadora y asumir, si fuera el caso, alguna modificación.

Por lo anterior, nuestro principal objetivo fue realizar un diagnóstico enfocado a conocer el cómo realizar el taller de acuerdo a la necesidad detectada.

Específicamente, nos preguntamos: ¿De qué manera las mujeres en situación de violencia viven esa necesidad? ¿Cuáles elementos consideran que favorecen su compromiso y abordaje en el tema? ¿Cómo se les facilita recibir información? ¿Qué temas son más difíciles de compartir para este tipo de población? etc.

Para aproximarnos a la respuesta de las anteriores preguntas, elaboramos un cuestionario para aplicarlo a la población (Ver apéndice 2). Asimismo, estuvimos co-facilitando durante los meses de octubre y noviembre en un taller que ofrece el DIF Guadalajara a mujeres con características muy similares a la población que atendimos en nuestro taller. De las sesiones en las que participamos, elaboramos una bitácora por sesión, con el objeto de obtener mayor información acerca del proceso vivido así como de las necesidades emocionales y dificultades que tiene este tipo de población.

Derivado de la aplicación del cuestionario antes mencionado, a 18 personas que pertenecen a este tipo de población, encontramos lo siguiente:

TABLA 1

RELACIONES PORCENTUALES		TEMAS DE MAYOR INTERÉS	TEMAS MÁS DÍFICILES DE TRATAR CON LA PAREJA	EMOCIONES Y SENSACIONES MÁS FRECUENTES	PREFERENCIA POR APRENDER
Interés por conocer sus derechos	100%	1. Manejo de emociones y relación de pareja 2. Proyecto de vida	1. Relación familiar 2. Economía 3. Educación de los hijos (as)	1. Cansancio 2. Miedo 3. Frustración	1. Escuchando 2. Hablando 3. Leyendo
Reconocimiento de situaciones problemáticas en su entorno	89%	3. Violencia y tipos de violencia Nota: Las preguntas del cuestionario que eran abiertas, es decir, las que solicitaban el ¿Por qué de su			
Interés por estar en un grupo de apoyo con mujeres	100%				

que compartan su problemática		respuesta? No fueron contestadas por las encuestadas.			
Considera que no hay igualdad entre mujeres y hombres	78%				

En paralelo, decidimos hacer una visita de observación al DIF Guadalajara con el objeto de conocer un poco más el contexto en el que se desarrolla el proceso atención a mujeres en situación de violencia por dicha institución, para observar los siguientes aspectos: apariencia de las mujeres que solicitan ayuda, quién las acompaña, estilo de pensamiento, expresión verbal, lenguaje no verbal, motivación, especificaciones de su entorno, horarios de mayor afluencia, instalaciones, recursos materiales, humanos, áreas de trabajo, cantidad de personas que asisten a los grupos, etc.

Otra aproximación hacia la comprensión del tema y su abordaje, lo realizamos mediante entrevistas a dos expertos en el tema, como son: la Lic. Hestia Lucía Pelayo Reyes quien trabaja desde hace 10 años en el Instituto Jalisciense de las Mujeres, así como al Lic. Juan Aurelio Velázquez, quien tiene más de 9 años de experiencia en atención directa a mujeres en situación de violencia. Como informante calificada, realizamos la entrevista a la Lic. Martha Delgadillo, Coordinadora del área de Psicología del DIF Guadalajara, quien, a su vez, tiene 11 años de experiencia atendiendo a mujeres y hombres en situación de violencia (receptores y/o generadores). Realizar las entrevistas a estas personas, nos permitió descubrir un panorama real y actual de los alcances y limitaciones en el tratamiento de la violencia intrafamiliar. Tal es el caso de la informante calificada, que menciona que se pueden distinguir tres tipos de necesidades principales de las mujeres en situación de violencia, éstas son:

- Asesoría psicológica
- Asesoría jurídica para un posible divorcio
- Económica, requieren pensión de alimentación.

En cuanto a la asesoría psicológica, nuestra informante menciona que las mujeres en situación de violencia buscan en la persona que las acompaña en el proceso grupal una serie de características principalmente: cercanía, escucha, fuerza, confianza y respeto. Por su parte, el experto, Juan A. Velázquez, hace énfasis en la importancia de la congruencia práctica en la vida diaria de la equidad de género y cultura de paz.

Durante el proceso de diagnóstico, insiste nuestra informante, es necesario considerar el del proceso de atención a las necesidades de cada mujer que ha sido violentada, ya que, en algunos casos, se requiere apoyo psicológico; en otros, es primordial una atención médica; en otros, únicamente se requiere una asesoría jurídica; y en algunos más una atención integral (médica, psicológica, jurídica). Es decir, la priorización de la necesidad debe atenderse en cada caso de violencia en particular. Un aspecto importante que señalaba la informante calificada es que existen altos porcentajes de deserción de las mujeres que inician y participan en un proceso terapéutico, ya que aproximadamente 50% de las mujeres deciden no concluir el mismo.

Al respecto, el experto en el tema, Juan Aurelio Velázquez, comenta que, aunque no hay cifras determinantes sobre las causas de deserción, en su experiencia, las principales dificultades en la continuidad del proceso es la dependencia emocional, complementada a creencias religiosas arraigadas y presión familiar y cultural.

De igual forma Manjón (2011) menciona las particularidades de cada situación de violencia:

Con mujeres víctimas de violencia de pareja encontramos, a veces, situaciones en las que la mujer no desea separarse o no quiere denunciar. Situaciones en las que aun reconociendo lo perjudicial de la situación, eso no la coloca en la decisión de emprender cambios para modificarla. Son

situaciones en las que predomina la ambigüedad o la ambivalencia (Manjón, 2011, p.3)

Por otra parte, la experta en el tema de violencia la Lic. Hestia Lucía Pelayo Reyes, menciona en la entrevista realizada, que las mujeres en situación de violencia justifican su situación, por lo que es necesario que inicien asumiendo el principio de realidad, que les permitirá conocer mejor su situación y tomar una decisión sobre lo que pueden hacer con respecto a ella (empoderamiento). Respecto a lo que Manjón (2011) afirma:

El reto que el maltrato pone en primer plano es múltiple. Implica aumentar la autonomía y la independencia frente al sometimiento. Pero no sólo eso. También recrear un nuevo mundo de vinculaciones, en el que sea posible la confianza en otras personas y en una misma (Manjón, 2011, p.15)

Un aspecto puntualizado en las entrevistas, realizadas a los expertos en el tema y a la informante calificada, fue la importancia y necesidad de llevar un proceso psicológico de contención, por parte del profesional que trabaja con mujeres en situación de violencia, como parte de nuestra responsabilidad que tenemos hacia el proceso de la población atendida y como medida de prevención que asegure la objetividad del mismo.

Finalmente, podemos resumir las necesidades detectadas en nuestro diagnóstico en los siguientes aspectos:

- Importancia de generar un ambiente de confianza y seguridad que les permita compartir su experiencia.
- Las mujeres de nuestra población tienen su principio de realidad alterado, por lo cual, es fundamental trabajar con el mismo y brindar información que les permita aterrizar y entender su realidad.

- Hay un alto grado de deserción e inestabilidad en el proceso grupal.
- Una dificultad marcada en esta población es el doble vínculo que existe en sus relaciones, específicamente en la que viven violencia.
- Importancia prioritaria en trabajar la autoestima, ya que parte de la alteración de su principio de realidad es creer que no pueden lograr nada por sí mismas y el poco reconocimiento de sus recursos.
- Hay una marcada necesidad y solicitud de consejos.
- Existe un interés marcado por el tema de manejo de emociones y proyecto de vida.

En base a estas necesidades detectadas, planteamos los siguientes propósitos de la intervención.

1.2 Propósitos de la intervención

De acuerdo a las necesidades detectadas en la población de mujeres en situación de violencia y según el acercamiento con encargados de la institución que las atiende, nuestra intervención estuvo enfocada a alcanzar los siguientes objetivos:

OBJETIVO GENERAL

Que las mujeres en situación de violencia intrafamiliar, logaran un mayor autoconocimiento y manejo constructivo de sus sentimientos que les permita adquirir herramientas para sus relaciones intra e interpersonales mediante un taller desde el Enfoque Centrado en la Persona.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar información clara respecto a la violencia que las lleve a conocer y comprender su situación.

- Lograr que las participantes identifiquen las creencias personales que impactan en el concepto de sí mismas y en su centro de valoración.
- Propiciar que las participantes exploren sus emociones y adquieran herramientas para hacer un uso constructivo de las mismas.
- Favorecer que las mujeres participantes reformulen su concepto de *sí mismas*, para que reconozcan y empoderen sus recursos personales, generando así, otras posibilidades de vida.

1.3 Plan de acción

A continuación presentaremos el plan de acción que desarrollamos a lo largo de nuestro taller con las mujeres en situación de violencia.

1.3.1 Lugar y condiciones

Nuestro taller fue llevado a cabo en las oficinas del DIF Guadalajara, ubicado en Avenida de la Cruz #203 en la Colonia San Vicente, en el municipio de Guadalajara Jalisco.

El espacio destinado para el desarrollo del taller son aulas donde se suelen llevar a cabo sesiones grupales, dichos espacios son reducidos con forma rectangular, donde caben aproximadamente 15 personas, y tienen poca ventilación.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Los recursos humanos con los que contamos para realizar la intervención fueron: nosotras dos como facilitadoras y la asesoría de la Lic. Martha Delgadillo, quien es la encargada del Departamento de Psicología de la institución en mención.

Los recursos financieros y materiales corrieron por nuestra cuenta. Observamos que la institución cuenta con pocos recursos para el desarrollo de los talleres, los espacios son reducidos, existe mucha demanda y, al parecer, los recursos destinados no alcanzan para el desarrollo de las actividades.

Los recursos materiales básicamente fue material didáctico para realizar las dinámicas del taller, así como aromatizantes y otro tipo de materiales que hagan del lugar un espacio agradable para su desarrollo.

1.3.3 Programa de intervención

Antes de describir el programa de las sesiones, nos parece importante puntualizar algunas consideraciones generales de la planeación con la que vamos a realizar el taller.

Nuestra intervención fue un taller vivencial con mujeres que viven en situación de violencia y que acuden al DIF San Vicente a recibir atención psicológica individual y participan talleres grupales.

La intervención tuvo una duración de 6 meses, la cual, dio inicio en el mes de enero del 2014 y finalizando en junio del mismo año. Durante este periodo se realizaron 18 sesiones los días jueves de 9:00 am a 11:00 am.

El plan de acción desarrollado, se divide en tres ejes principales que atienden a diferentes necesidades de la población. El planteamiento del mismo está basado en lo que nos reflejó la detección de necesidades desarrollo y el diagnóstico inicial. Los tres ejes principales son:

- a) Autoexploración y contacto personal: En esta etapa buscamos promover que las mujeres fueran descubriendo sus sentimientos, actitudes, creencias, conductas y modos de relacionarse con respecto a la situación de violencia que se encuentran viviendo. Además, proporcionamos información relacionada con los temas medulares de la violencia, ya que por ser mujeres con nivel socio económico y educativo bajo, muchas veces no cuentan con la información necesaria para conocer su problemática. En nuestro diagnóstico, descubrimos que la mayoría de las mujeres considera que no existe igualdad entre hombres y mujeres. Esta afirmación es un tema relacionado con los constructos sociales y roles de género que

refuerzan el androcentrismo y dejan a la mujer en condiciones de desigualdad con respecto al sexo opuesto.

- b) Re significación de su experiencia: En esta etapa buscamos que las mujeres descubran su valía como personas, cómo han sido sus relaciones familiares y cómo les ha influido en la construcción de su auto concepto. Una vez logrado lo anterior, damos paso a promover la construcción de un significado diferente a las experiencias vividas para la construcción posterior su proyecto de vida.
- c) Empoderamiento: Una vez que las mujeres identificaron los recursos que tienen, su valía como personas y hayan re significado sus experiencias de vida, buscamos promover que vayan descubriendo cómo utilizar sus recursos y sus opciones para construir su proyecto de vida.

A continuación se presenta el esquema con la cantidad de sesiones por eje que estaremos abordando y los temas que se incluyen en cada una de ellas.

ETAPA	SESIONES	TEMAS
Autoexploración y contacto	De la 1 a la 13	Roles de género Violencia Emociones
Re significación	De la 14 a la 15	Autoestima Re significación
Empoderamiento	De la 16 a la 17	Limites Asertividad
CIERRE	18	Proyecto de Vida Cierre del proceso grupal

1.3.3.1 Metodología de las sesiones

Todas las sesiones se desarrollaron considerando tres etapas:

- a) Etapa de inicio: Dimos la bienvenida a las mujeres asistentes y retomamos los aprendizajes de la sesión anterior y la experiencia que tuvieron en relación al tema abordado a lo largo de la semana. Posteriormente, dimos inicio con el tema que nos ocupó de acuerdo al programa de sesiones que más adelante se presentará.
- b) Etapa de desarrollo: Profundizamos en los temas y dinámicas de contacto de tal forma que lograran relacionar la información recibida con su vida cotidiana. Durante el desarrollo de la sesión hubo dinámicas que facilitaron el contacto con el tema abordado. Manejamos principalmente tres tipos de dinámicas dependiendo el objetivo de la misma: dinámicas de reflexión, de proyección y de auto exploración o contacto.
- c) Etapa de cierre: Realizamos breves resúmenes o síntesis de la sesión y buscamos promover la reflexión del tema y si fuera el caso asignar actividades para realizarlas en otros contextos de su vida, con el objeto de reforzar el conocimiento adquirido y que vayan incorporando lo aprendido a su quehacer cotidiano. La asignación de actividades para realizar durante la semana, fueron tareas pequeñas y puntuales por el tipo de población que estamos abarcando como son mujeres con bajos nivel académico.

A modo de retroalimentación, nos pareció importante realizar una evaluación de “medio camino”, para conocer el sentir de las mujeres del grupo respecto a los temas, las dinámicas y los recursos utilizados, así como recomendaciones que nos permitieran hacer las modificaciones pertinentes en los casos que fuera necesario, enfatizando en los recursos que les han resultado más fructíferos para su proceso.

Finalmente queremos puntualizar que cada uno de los temas abordados en las sesiones estará relacionado con la problemática de violencia de las mujeres desde una perspectiva de género, para enfocar y atender específicamente a las necesidades detectadas en nuestro diagnóstico.

A continuación detallamos nuestro plan de trabajo realizado en cada sesión:

Sesión	Tema	Subtema	Desarrollo de la sesión	Objetivos	Material
1	Integración del Grupo y Encuadre	Rompiendo el hielo Presentación de las facilitadoras y encuadre de las sesiones Dinámica de primer contacto: La Telaraña	Buscar crear un clima de confianza y calidez hacia las mujeres. Dar a conocer el horario de las sesiones, días, duración, la forma en que se desarrollarán las sesiones y los criterios, solicitar su autorización para video o audio grabar, hacer mucho énfasis en la confidencialidad de la información que se aborde en las sesiones. Realizar la generación de acuerdos y los compromisos que tenemos al formar parte de un grupo.	-Proporcionar la información relacionada con el desarrollo de las sesiones y los compromisos adquiridos como integrantes del grupo. -Generar un ambiente de confianza y calidez con las mujeres que les dé un primer acercamiento hacia el modo de trabajar durante el taller.	Pintarrón Marcadores Carta de autorización Carta compromiso Etiquetas Hojas de colores
2	Roles de género	Características y patrones de conducta asociados a hombres y mujeres Mitos Dinámica de proyección: Roles de Género	Por medio de una dinámica de sensibilización de nuestro vivir cotidiano de los roles de género, buscamos fomentar un espacio de reflexión, el cual, nos permita clarificar conceptos (sexo, género y roles de género) y realizar cuestionamiento puntualizando en el impacto social y cultural de cada uno de ellos.	-Lograr una sensibilización en género para que vayan identificando los aspectos que limitan y dificultan las condiciones de igualdad hacia las mujeres. -Conocer sus ideas y creencias en relación a los hombres y mujeres lo cual será un referente para el desarrollo de nuestro taller.	Rotafolios Revistas Marcadores Hojas de colores
3	Violencia	Definición, tipos de violencia y ciclo de la violencia. Mitos	Dar inicio con la proyección de un video que sensibilice en el tema de violencia y la forma en la que comienza y se desarrolla. Posteriormente, abrir un espacio de reflexión para explicar el concepto de violencia, su carácter	-Promover un entendimiento del concepto de violencia diferenciándolo de otros como son conflicto, agresión y agresividad. -Hacer énfasis en el carácter cíclico y gradual de la violencia. -Sensibilizar para los temas	Pintarrón Rotafolios Proyector Laptop Marcadores

			cíclico, gradual y su naturalización en la sociedad, para que las asistentes logren tener conocimiento de su situación: principio de realidad.	posteriores que se abordarán en el proceso grupal.	
4	Violencia	Definición, tipos de violencia y ciclo de la violencia. Mitos sobre la violencia.	Dar continuidad a la reflexión del concepto de violencia haciendo énfasis en los mitos de dicha situación.	-Identificar la manera en que la escalada y ciclo de la violencia van afectando el principio de realidad y cómo fomentan el reforzamiento de mitos.	Pintarrón Rotafolios Historias de vida impresas Marcadores
5	Violencia	Película relacionada con el tema: Te doy mis ojos	Proyección de una película relacionada con el tema de violencia para crear un espacio de reflexión, propiciando la sensibilización sobre los tipos de conductas que la generan.	-Analizar y reflexionar cómo se desarrolla la violencia desde un contexto que no resulte tan amenazante para la población. -Crear un espacio de reflexión en relación a la película y cómo lo pueden vincular a su situación actual.	Proyector TV Computadora
6	¿He vivido violencia?	Compartiendo experiencias en las que he vivido violencia	Crear un espacio de reflexión y contacto con las experiencias de vida que las mujeres identifiquen como violentas y cómo se han desarrollado.	-Identificar y reflexionar acerca de las experiencias en que las mujeres se han sentido violentadas de acuerdo a la teoría revisada.	Pintarrón y marcadores en caso de ser necesario
7	Conocimiento y uso constructivo de las emociones	Auto exploración de emociones	Por medio de una dinámica de contacto y auto exploración buscamos fomentar un espacio de reflexión y donde podamos identificar la o las emociones comunes en su vida, y/o las que se les dificulta manejar.	-Promover un ambiente de reflexión sobre las emociones que vamos experimentando -Identificar las necesidades prioritarias a atender para la planeación de las siguientes sesiones	
8	Conocimiento y uso constructivo de las emociones	Auto exploración de emociones	Por medio de una dinámica de contacto y auto exploración daremos seguimiento a lo compartido en la sesión anterior. Tuvimos que repetir la planeación anterior debido al ausentismo de las participantes.	-Promover un ambiente de reflexión sobre las emociones que vamos experimentando. -Identificar las necesidades prioritarias a atender para la planeación de las siguientes sesiones.	
9	Conocimiento	Auto exploración de	Por medio de una dinámica de	Promover un ambiente de reflexión	

	o y uso constructivo de las emociones	emociones	contacto y auto exploración, realizar un seguimiento y enlace con lo compartido en la sesión anterior.	sobre las emociones que van experimentando las participantes. -Identificar las necesidades prioritarias a atender para la planeación de las siguientes sesiones.	
10	Conocimiento y uso constructivo de las emociones	Identificación de emociones	Invitación a las mujeres a elegir un material con el que deseen trabajar (plastilina, colores, plumones etc.), les pediremos que contacten con una emoción que consideren significativa y la expresen por medio del material elegido. Posteriormente propiciar la reflexión sobre dicha actividad.	-Promover el contacto con la emoción elegida, expresándola y contactando con ella de manera amigable e indirecta, que facilite la posterior identificación de la misma.	
11	Conocimiento y uso constructivo de las emociones	Identificación y contacto con emociones	Promover la identificación de la emoción con la cual contactaron (ponerle nombre) y compartirlo en el grupo.	-Promover la toma de conciencia en base a auto exploración y contacto realizado, propiciando la designación de un nombre a lo que sienten y a lo que les sucede con lo que sienten.	
12	Conocimiento y uso constructivo de las emociones	Rueda de la conciencia Concepto de emoción Tipos de emociones Para qué sirven las emociones	Explicar los principales conceptos relacionados con las emociones, cómo se originan, sus tipos, la utilidad de las emociones y la función que tienen en el cuerpo.	-Identificar aspectos cruciales de su vivencia a través de la rueda de la conciencia que considera emociones, y conductas diarias y cotidianas. -Brindar herramientas conceptuales que aporten para propiciar el uso constructivo de las emociones.	Rotafolios Proyección de videos o documentales relacionados Material didáctico para la explicación del funcionamiento de las emociones
13	Cierre etapa Emociones	Uso constructivo de las emociones	Cierre del tema del uso constructivo de las emociones, retomando la tabla de emociones que realizaron las participantes en	- Obtener información que permita comprender la importancia y funcionamiento de las emociones en la vida diaria.	Cañón Laptop Video Tabla " Uso

			la sesión anterior, buscando la identificación de alternativas para el manejo de las mismas en su vida cotidiana. Explicar algunos conceptos que les ayuden a clarificar y/o dar algunas pistas sobre la práctica diaria y cotidiana del uso constructivo de las emociones.	-Generar un espacio de reflexión y motivación para propiciar el uso constructivo de sus emociones.	Constructivo de las Emociones”
14	NO HUBO SESION	NO HUBO SESION	NO HUBO SESION	NO HUBO SESION	NO HUBO SESION
15	Re significación	Mi línea de vida Cartas a quien amo	Se reprodujeron canciones representativas de las etapas de la vida (niñez, juventud, adultez y vejez) solicitando que hicieran la línea de su vida con los acontecimientos más importantes que recuerden en cada una de las etapas. Al finalizar se fomentó la reflexión buscando promover la re significación de los mismos, buscando nuevos significados para uno de ellos desde el aprendizaje del tiempo y de los nuevos acontecimientos. Finalmente se les invitó a elegir tres personas importantes en su línea de vida y con las cuales tengan algún pendiente o les gustaría escribirles algo.	-Reconocer acontecimientos importantes de nuestras vidas y el impacto que tienen en nuestro presente -Identificar emociones, acontecimientos y/o personas que nos resulten prioridad para re significar -Hacer un primer acercamiento que permita la re significación de relaciones y experiencias importantes en nuestras vidas	Canciones Bocinas Hojas Plumones Plumas
16	Autoestima	Auto concepto Elementos de la autoestima Importancia de la autoestima	Comenzar con la “Dinámica: El Espejo” para sensibilizar el tema de autoestima. Explicar qué es la autoestima, los elementos que la integran, la manera en que ésta impacta en su vida y en sus relaciones intra e inter personales.	-Identificar cuál es el concepto que tienen de sí mismas y que valor se otorgan como mujeres.	Cajitas con espejos Pintarrón
17	Asertividad	Asertividad Limites	Propiciar el espacio de reflexión acerca de los límites para dar paso al tema de asertividad, explicando teóricamente la importancia de ser asertivas en sus relaciones intra e interpersonales.	-Brindar herramientas concretas para el establecimiento de límites por medio de una comunicación asertiva. -Identificar los avances en las mujeres participantes respecto al proceso de empoderamiento,	Pintarrón Plumones Copias para dinámica

			Identificar los elementos que integran la asertividad propiciar la práctica de la asertividad de manera gradual en su vida cotidiana.	fomentando la concretización de logros y los recursos personales utilizados que propicien la identificación y reforzamiento del empoderamiento personal.	
18	Cierre	Reflexiones finales Aprendizajes Despedida	Iniciar con una dinámica de contacto del proceso vivido a lo largo del taller, recordando cómo llegaron y cómo se sienten ahora, invitándolas a “plasmarlo en su tarjeta de vida” en donde describirán: • ¿Dónde estoy? • ¿Hacia dónde voy? • ¿Qué recursos tengo? Posteriormente, propiciar la reflexión en el grupo, fomentando la retroalimentación del proceso de cada una de las mujeres. Cierre del proceso.	-Elaborar su proyecto de vida en base a los recursos personales que ahora reconocen. -Cerrar el proceso de las mujeres participantes, de manera que puedan identificar y describir su proceso en el grupo así como los cambios y logros alcanzados en su vida. -Comunicar y contactar con el sentir actual respecto al ciclo que terminan y el que están por comenzar.	No se necesitarán recursos materiales.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

El presente capítulo integra un marco de referencia con los conceptos y teorías consultadas que ofrezcan un fundamento para el desarrollo del taller con las mujeres en situación de violencia. Dicho marco referencial esta abordado desde tres ejes principales:

- El estado actual del tema de la violencia y cómo ha sido abordada esta problemática en otras intervenciones.
- El fundamento teórico del Enfoque Centrado en la Persona que será el referente para acompañar y desarrollar el taller con las mujeres en situación de violencia.
- Los conceptos teóricos relacionados con la violencia, de tal forma que permita al lector una mayor comprensión de dicha problemática. Es decir, la fundamentación teórica de la problemática social que viven las mujeres en situación de violencia en México y en específico en Guadalajara, Jalisco.

2.1 Estado actual del conocimiento

Para aproximarnos al estado actual del conocimiento sobre el tema de violencia hacia la mujer, revisamos diversos trabajos de grado con propósitos similares a los planteados en nuestra intervención, de tal forma que pudiéramos conocer lo que se ha realizado e identificar cuáles serán nuestras aportaciones desde la ejecución de nuestro taller.

Para lo anterior, revisamos tres trabajos del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) y dos de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México (IBERO) acordes a las características mencionadas en el párrafo anterior.

El primer trabajo revisado fue “Descubriendo a mi Eva” realizado por Dolores Salazar, en el año 2012, el cual, fue un taller dirigido a mujeres adultas de clase media, con el propósito de facilitar un espacio de expresión, en el que

pudieran identificar y explorar su “ser mujer”, de tal forma, que mejoren su valía personal, aumenten su autoafirmación a través del contacto consigo mismas y con los demás para la re significación de su experiencia.

La metodología utilizada para esta intervención fue el Enfoque Centrado en la Persona, específicamente la teoría de Carl Rogers (1981). Los grupos de crecimiento sirvieron a Salazar (2012), como sustento para proponer las ventajas de la resolución de conflictos individuales en un ambiente grupal, en el cual, el interactuar con un grupo de similares provee un ambiente beneficioso para el crecimiento y el cambio, siendo entonces el grupo un agente de apoyo para el mismo.

Los conceptos abordados a lo largo del taller fueron: concepto de mujer, sentido de valía personal, reconocimiento de sentimientos, asertividad, y feminidad.

Finalmente, los alcances logrados en la intervención los describe la autora de la siguiente manera: “las mujeres profesionistas alcanzaron de manera individual procesos de cambio hacia la escucha de sí mismas, la autovaloración y autoafirmación” (Salazar, 2012).

Este trabajo de grado fue de nuestro interés, debido a que aborda en uno de sus propósitos la exploración de sentimientos, ideas y conceptos relacionados con la feminidad y roles de género, los cuales, son similares a los planeados en nuestro taller.

Otro trabajo de grado revisado fue el de Lorena Ramírez (2013) titulado: *“Mujeres tejiendo historia en la mitad de su vida”*, el cual fue desarrollado a través de un taller vivencial dirigido a mujeres de 35 a 50 años de edad, con el propósito de que las participantes pudieran establecer un contacto con sus emociones, necesidades y deseos actuales y con su historia de vida. El taller tuvo como objetivo identificar un acontecimiento importante en su vida que pudieran re significar e incorporarlo a su historia vida de manera constructiva.

De igual manera, el fundamento de este trabajo de grado fue el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers (1981), utilizando como conceptos claves de su intervención: la congruencia (máscaras en la vida), el yo ideal, relaciones dolidas y el proceso de re significación. Las evidencias de cambio relatadas por la autora son:

Las participantes lograron principalmente: regalarse un tiempo para sí mismas, atreverse a hablar en grupo, despertaron su sensibilidad, se encontraron con sus sentimientos de enojo, tristeza, culpa, una aceptación incondicional que les llevó a re significar un acontecimiento de su vida y, desde él, a encontrar su lugar en su propia historia y a descubrir como proyecto de vida su propio camino de autenticidad. También lograron empatizar con las demás participantes y tejer juntas una nueva manera de ser y de estar consigo mismas y con los demás (Ramírez, 2013, p.9).

De este trabajo de grado, consideramos la forma de abordar el proceso de re significación de acontecimientos pasados como facilitador del cambio en la vida de una persona; en el cual, según Ramírez (2013), se reciben las experiencias de vida con mayor aceptación, confianza y armonía interna, disminuyendo las barreras defensivas y estableciendo contacto progresivo con su sabiduría interna. El trabajo de Ramírez (2013), fue de nuestro interés debido a que uno de nuestros propósitos era considerar el tema de la re significación del concepto de sí mismas, su experiencia de violencia, debido a que dicho proceso es parte fundamental e indispensable en la población de mujeres en situación de violencia, ya que, dará paso a la creación de un pensamiento alternativo y al empoderamiento de recursos que buscamos propiciar en nuestro taller.

Finalmente, el tercer trabajo de obtención de grado que revisamos del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente fue el realizado por María Josefa Galindo en 2011, titulado "*Descubriendo tu poder*". El propósito de la intervención en este trabajo estaba enfocado al proceso de auto conocimiento y reafirmación personal, en el cual, las mujeres pudieran vivirse progresivamente

más conscientes y más fortalecidas, reconociendo la fuerza interior que les permitirá su realización personal.

Considerando como fundamento el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers (1981), la autora, retoma los conceptos de autenticidad, aceptación positiva y la tendencia actualizante como aspectos clave del proceso del empoderamiento, complementándolos con los temas de autoestima, determinación, responsabilidad, comprensión de potencial y congruencia.

En su intervención, Galindo (2011) apuesta primordialmente a la creación de condiciones que considera el Enfoque Centrado en la Persona, para propiciar un clima de confianza en el proceso de grupo y lograr los objetivos propuestos.

Uno de los propósitos de nuestro taller, considera el proceso de reconocer y empoderar los recursos personales de las mujeres en situación de violencia para generar otras alternativas de vida, por lo cual, la revisión de este trabajo de grado nos pareció de utilidad.

De la Universidad Iberoamericana Ciudad de México, revisamos dos Trabajos de Grado: el primero de ellos es un estudio de caso titulado: “Relación de identidad de género y empoderamiento en un grupo de mujeres”, realizado por Shirey Carolina Andrade en 2014, en el cual, el propósito general era relacionar la construcción de la identidad de género con el proceso de empoderamiento.

Las categorías metodológicas, consideradas como áreas de trabajo en el taller por Andrade (2014), fueron: creencias y concepto de sí mismo, roles de género/ habilidades de elección y negociación y finalmente cuerpo femenino y apropiación.

Este trabajo de obtención de grado, nos resultó de utilidad para ligar el tema de roles de género y empoderamiento, partiendo del concepto de sí mismo haciendo una relación constante entre la manera en que estos tres se influyen mutuamente.

El segundo trabajo consultado fue “Modelo de acompañamiento para mujeres en situación de violencia familiar atendidas por el Programa Hábitat de la Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL) elaborado por Carlo Alberto Clerico Medina en 2006. En este trabajo, se destacan entre sus objetivos el desarrollo de un modelo general de acompañamiento para mujeres en situación de violencia. Las categorías metodológicas que utilizó el autor fueron los constructos básicos de la teoría de crisis, el Enfoque Centrado en la Persona, el análisis documental de la violencia familiar y de género y la detección de necesidades de los centros especializados de atención a la violencia familiar de SEDESOL.

Este trabajo de grado fue de nuestro interés debido que en sus propósitos aborda el acompañamiento a las mujeres en situación de violencia, considerando el contexto similar al nuestro, en el que desarrolla el taller y dado los temas que el autor aborda para la implementación del taller como son: el empoderamiento, el auto conocimiento, el proceso de cambio en la población de mujeres.

2.2 Nuestro acompañamiento: el Enfoque Centrado en la Persona

Durante la planeación, desarrollo y análisis de nuestro taller con las mujeres en situación de violencia, tomamos como referencia el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) creado por Carl Rogers (1981) que tiene como fundamento la comprensión de la experiencia humana y la “no directividad”, el segundo concepto que ha ido evolucionando y que tiene como precepto confiar en la sabiduría interior que cada persona posee y en la dirección que ésta puede darle a su vida (Rogers, 1977).

Conviene resaltar que el ECP forma parte de la tercera fuerza de la psicología, la denominada “Psicología Humanista”, nombre que es atribuido según Giordani (1997) por la postura que asume en oposición a las dos fuerzas preponderantes en el mundo de la psicología, el psicoanálisis y al conductismo. Giordani menciona que “a diferencia de la psicología clásica que desdeñaba cualquier contacto con la filosofía, la Tercera Fuerza se inspira abundantemente en el pensamiento

madurado por el humanismo y el existencialismo contemporáneo” (Giordani, 1997, p.37).

Tal autor permite identificar como referente del ECP a la filosofía existencialista, resaltando los aportes de uno de sus principales representantes como es Soren Kierkegaard, quien según Giordani resalta la acción como forma de conocimiento y de comprensión de la experiencia humana al decir que “La verdad existe para el individuo sólo en cuanto éste la traduce a la acción” (Giordani, 1997, p.39).

Esto indica que el Enfoque Centrado en la Persona es una teoría en donde la persona puede conocer y vivir su experiencia, para de ahí definir su actuar, le otorga el poder de hacer o transformar a la persona, a lo cual Virginia Moreira aporta: “Es la experiencia del momento y la vivencia plena de los sentimientos lo que ocasiona la manifestación activa del potencial de desarrollo existente en una persona” (Moreira, 2001, p.41).

Otro componente básico del ECP, que es importante comprender y conocer es el de la tendencia actualizante que en palabras de Rogers (1985) es una característica que todo ser humano posee para desarrollar su potencial. Para nosotras es éste un concepto que buscaremos propiciar en la mujeres que viven violencia ya que dicha tendencia, por su mismo contexto y situación puede estar bloqueada y esto repercute en no permitirles generar algunas alternativas de vida, ya que el bloqueo propicia la no acción, porque la persona no reconoce sus recursos para hacer frente a su situación por la destrucción interna de la autoestima como consecuencia del maltrato como lo menciona Gálvez:

“Psicólogos, víctimas, asistentes sociales coinciden en que el maltrato comienza poco a poco y siempre concluye con la destrucción interna de la persona, su autoestima” (Gálvez, 2011, p. 82). Así mismo, Dohmen, en Corsi (1994 p.64) puntualiza: “El abuso es una conducta que efectiviza un grave descenso en la autoestima impidiendo el desarrollo de la persona como un sujeto independiente”.

Matud, Gutiérrez & Padilla (2004) señalan como uno de los principios más relevantes en el tratamiento y atención de las mujeres violentadas, la seguridad de la mujer, su validación de experiencias y empoderamiento.

Finalmente, queremos resaltar que el ECP es una teoría condicional, porque se basa en el establecimiento condiciones necesarias y suficientes para que se dé el proceso de cambio, una vez establecidas las condiciones según Rogers (1985) entonces el proceso de cambio se dará. Dichas condiciones se explican a continuación:

La creación de una relación a través de actitudes que favorezcan un clima de confianza en donde la persona se sienta segura y que pueda experimentar y expresar libremente sus pensamientos y sentimientos. Que exista contacto entre el cliente y el terapeuta, en el cual, el cliente se encuentre vulnerable, es decir, que la persona se encuentra en un estado de discrepancia entre lo que vive y la imagen que tiene de sí misma, en el que puede sentirse con angustia, en un estado de amenaza o desorganización; por otra parte el terapeuta es congruente con lo que va sintiendo y viviendo al acompañar al cliente, lo acepta al cliente, no emite juicios y comprende lo que está viviendo de tal forma que el cliente logre percibir dichas actitudes.

Por lo anterior, en el desarrollo de nuestro taller intentaremos propiciar éstas condiciones que generen un ambiente de confianza y seguridad en las mujeres violentadas y que permitan disminuir sus defensas, conceptos que han sido mencionados por Rogers (1985) de tal suerte que cada una de las mujeres pueda descubrir las alternativas de vida que tiene.

2.2.1 Comprendiendo la estructura de la personalidad

La teoría de personalidad de Rogers, nos resulta primordial abordarla para contextualizar y enmarcar la comprensión de la relación que se creará con las mujeres violentadas durante el acompañamiento, de tal forma que, nos permita conocer los procesos y características psicológicas del individuo.

Rogers (1985) menciona que el niño percibe su experiencia como una realidad, y esto lo encamina hacia la toma una conciencia de lo que es, llevándolo así, a adjudicarse su marco de referencia interno. Este marco es definido por el propio Rogers como el “mundo subjetivo del individuo”, en el cual, el niño atiende a sus necesidades, a su experiencia y que posee de manera natural, la capacidad para desarrollar sus potencialidades y mantenerse en un constante movimiento con ellas. Es precisamente en su interacción con el mundo exterior, cuando se comienzan a desarrollar la necesidad de consideración positiva de él hacia los demás y viceversa, aquí, se inicia un proceso de valoración organísmica, donde el niño tiende a buscar las experiencias que percibe como positivas y a rechazar las negativas, generando así un sistema innato de control llamado: centro de valoración. Rogers lo ejemplifica de la siguiente manera:

El niño aprende a necesitar afecto. El afecto es muy satisfactorio, pero para saber si lo recibe o no debe observar la expresión del rostro de su madre, sus gestos, y otros signos ambiguos [...] esta actitud hacia experiencias particulares pronto se extiende al conjunto de su personalidad (Rogers, 1985, p.67).

En resumen, el niño comienza a guiar su conducta en base a introyectos que Fritz Perls (en Salama, 2008) lo define como aquel proceso vivido individuo al incorporar a sí mismo patrones, actitudes, o modos de actuar con referentes externos, que no son verdaderamente propios, por lo tanto, el niño aprende a desarrollar una valoración condicional, misma que le impide adquirir una actitud independiente hacia sí mismo y su concepto del yo, definido por Rogers (1985) como la imagen que la persona tiene de sí misma, incluido el yo ideal, que es la imagen de sí mismo que el individuo desea poseer. Dichos constructos teóricos nos permiten comprender el concepto que las mujeres en situación de violencia tienen de sí mismas, cómo se ven, qué creen de ellas mismas, cuál es el yo ideal que ellas desean alcanzar, hacia dónde quieren avanzar a lo largo del taller y promover el empoderamiento de sus recursos confiando en su tendencia actualizante.

2.2.2 Cómo se da el cambio

Rogers (1972), utiliza como sinónimo del proceso de cambio “el proceso de llegar a ser”, o el “proceso de convertirse en persona”, en los cuales, el objetivo más deseable del cliente es llegar a ser él mismo, ser su persona con todo lo que implica y donde éste experimenta la libertad para sentir, expresar y ser.

Para Rogers (1985) una de las condiciones para propiciar el proceso de cambio de la personalidad, es el establecimiento de una relación en la que el terapeuta es capaz de comprender el significado subjetivo de lo que dice el cliente, es decir, que exista la comprensión empática y que el terapeuta experimente la aceptación positiva incondicional; entendida como aquella admisión de las experiencias del cliente que no son evaluadas ni juzgadas por el terapeuta.

Rogers (1985) menciona que cuando el cliente inicia el “proceso de llegar a ser”, existe en él un estado de vulnerabilidad o incongruencia, el cual es caracterizado por la discrepancia entre lo que el cliente percibe de sí mismo y su experiencia, ésta última la define como un término que “engloba todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible para la conciencia [...] se refiere los datos inmediatos de la conciencia, no a una acumulación de experiencias pasadas” (Rogers, 1985, p.26).

El estado de vulnerabilidad le va generando al individuo una percepción de la experiencia como algo amenazante, es decir, existe un estado de defensa cuyo objetivo según Rogers (1985) es mantener la estructura habitual del yo, en donde la persona reacciona distorsionando la experiencia o negando el acceso a la conciencia.

De esta manera, el proceso de cambio de personalidad, implica una serie de etapas que van dando evidencia del avance deseado hacia el “proceso de llegar a ser la persona que realmente es” en donde el individuo según Rogers (1972) tiene la libertad para moverse en cualquier dirección. Dicho proceso en palabras del mismo autor es “un proceso en transformación, no una entidad fija y estática” (Rogers, 1972, p.115), en el cual la persona reconoce (aunque sea en

grado mínimo) las máscaras que ha utilizado y la insatisfacción que éstas le provocan, así como un deseo de acercarse a su verdadero sí mismo, que el mismo autor lo describe de la siguiente manera: “En este intento de descubrir su auténtico sí mismo, el cliente habitualmente emplea la relación para explorar y examinar los diversos aspectos de su propia experiencia y para reconocer y enfrentar las profundas contradicciones que a menudo descubre” (Rogers, 1972, p.105).

Es entonces como poco a poco la persona comienza a explorar y descubrir elementos desconocidos del sí mismo, es decir, “la vivencia de un sentimiento hasta el último de sus límites” (Rogers, 1972 p.108). Asimismo, la persona comienza a considerar su marco de referencia interno, es decir, considera su mundo subjetivo, el cual según Rogers (1985) abarca todo el campo de experiencia, que permite de manera progresiva un descubrimiento del sí mismo a la experiencia, llegando a ser el mismo sin conformismos ni defensas sino, en palabras de Rogers: “la persona emerge como un proceso vivo que respira, siente y fluctúa” (Rogers, 1972, p.109).

La persona en funcionamiento óptimo entonces, evoluciona hacia las siguientes características: apertura a la experiencia, confianza en el organismo, foco interno de evaluación y el deseo de ser un proceso. Finalmente, este funcionamiento óptimo Rogers lo describe de la siguiente manera:

El concepto de funcionamiento óptimo es sinónimo de los conceptos de adaptación psicológica perfecta, madurez óptima, congruencia interna completa, apertura total a la experiencia, y discriminación perceptual perfecta [...] la personalidad que funciona plenamente es una personalidad en constante estado de flujo, una personalidad que se modifica continuamente (Rogers, 1985, p. 83).

Para el caso de las mujeres en situación de violencia y con respecto al concepto de funcionamiento óptimo, consideramos importante resaltar el resultado

del estudio de Virginia Moreira (2001) con un grupo de mujeres en situación de violencia en el que destaca:

Una de las participantes no se sentía lo suficientemente fuerte ni autónoma, tema que fue evaluado por las facilitadoras y el grupo en la última sesión. Esta paciente no había realizado cambios significativos en las estrategias necesarias para detener el maltrato [...] esto permite señalar que, en algunos casos, el tratamiento del maltrato a la mujer debe considerar aspectos que trascienden una visión psicosocial de esta problemática, refiriéndose, además, a los relacionados con la dinámica intrapsíquica de la mujer y de la relación conyugal patológica. Cabe subrayar que no es esto lo que ocurre en la mayoría de los casos, ya que para la mayor parte de las mujeres, esta experiencia fue evaluada como significativa y suficientemente transformadora (Moreira, 2001, p.138).

La propuesta de Moreira (2001) es un referente importante a considerar en el acompañamiento de las mujeres en situación de violencia y, al abordar el tema del empoderamiento para entender que no en todos los casos el resultado puede ser el mismo.

2.2.3 Encontrándome con el grupo

Debido a que la facilitación que llevamos a cabo para el logro de objetivos en nuestro taller fue en dinámica grupal, consideramos pertinente integrar la teoría de Rogers (1947) relacionada a los grupos de encuentro.

Fue Rogers (1993) quien propuso los grupos de encuentro como un espacio para lograr el crecimiento personal y el desarrollo de potencialidades y lo definió como: “Grupo de encuentro (o grupo de encuentro básico), tiende a hacer hincapié en el desarrollo personal y en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, merced a un proceso basado en la experiencia” (Rogers, 1993, p.12).

Así mismo, Rogers (1993) añade que en un ambiente de libre expresión (sentimientos positivos y negativos), cada integrante se acerca a una mayor aceptación de la totalidad de su ser, incluyendo sus potencialidades. El resultado de un grupo de encuentro según Rogers es:

Un grupo de encuentro es una experiencia interpersonal sumamente estimulante e influyente. Puede ayudar a las personas a liberarse, permitiéndoles ser espontáneas, manifestar enojo, cariño, tener una conciencia sensible de la vida. En suma, puede permitirles hacer de sus relaciones mutuas algo auténticamente humano. (Rogers, 1973, p. 90)

Para lograrlo, Rogers (1993) menciona que la labor del facilitador será la creación de un clima de confianza y seguridad en donde se reduzcan las actitudes defensivas por parte del cliente, por otro lado, Barceló describe dicho rol en un grupo de la siguiente manera:

El facilitador de un grupo deberá hacer posible, desde su propia experiencia y vivencia, el proceso de darse cuenta poniendo a disposición del grupo su actitud y sus recursos para promover un compendio suficiente de estímulos que produzcan experiencia, y ayudar al proceso de dar nombre y percatarse para dar significado a la experiencia (Barceló, 2003, p. 85).

A lo cual, Moreira (2001) comparte como resultado de un estudio, que el rol del psicoterapeuta o facilitador en un proceso grupal de mujeres en situación de violencia es:

Como facilitadores del proceso de encuentro persiguió el desarrollo de la autonomía del grupo y de cada participante. Esta autonomía es esencial en el caso de las mujeres, que por distintas razones, se someten al maltrato. Basado en el fundamento fenomenológico-existencial, el grupo de encuentro resalta el tema de responsabilidad existencial y de la capacidad de elección del ser humano, a partir del potencial de su desarrollo [...] se buscaba que las mujeres maltratadas asumieran por ellas mismas la

responsabilidad para reconocer y confrontar el maltrato. (Moreira, 2001, p.137)

Debido a la problemática que viven las mujeres en situación de violencia, en donde existe una pérdida o disminución de la confianza en sí mismas y de acuerdo a lo planteado por Moreira (2001), es propicio fomentar la autonomía en ellas, vincularla con su capacidad de decisión, y propiciar el desarrollo de la tendencia actualizante que es un concepto esencial del Enfoque Centrado en la Persona.

Otros autores como Barceló y Escartín aportan algunas como consideraciones importantes para el trabajo grupal:

Barceló (2003) resalta que el facilitar debe propiciar la madurez en la persona, la cual consiste en que ésta contacte con sus sentimientos como propios, se abra a la experiencia y pueda comunicarse íntimamente con individuos de su entorno. Es decir, incluye como efecto del trabajo personal para manifestarlo en el contexto en el que se desenvuelve.

Escartín (1995) aconseja una metodología de intervención a nivel individual para disminuir el miedo y angustia, y de manera combinada o posterior un tratamiento grupal, con el objetivo principal de compartir con otras mujeres víctimas de violencia sus experiencias y reforzar los logros alcanzados.

Finalmente, podemos concluir que el grupo es concebido, por varios autores, como un catalizador para el desarrollo y autoconocimiento personal, así como un espacio fundamental para brindar seguridad y confianza a las mujeres víctimas de violencia.

2.2.4 Relacionándome: conmigo y contigo

En este apartado abordaremos los elementos teóricos esenciales de la teoría de las relaciones interpersonales propuesta por Rogers (1985), a modo de comprender cómo se relacionan y se comunican y se viven las personas con los demás. Para tal fin, consideramos como principio fundamental en el desarrollo de

nuestro taller lo que Rogers (1967) describe a continuación: “Necesito mantenerme próximo a los aspectos concretos de la experiencia real. No consigo vivir mi vida en abstracciones. Por consiguiente, mi vida necesita relaciones auténticas con los demás [...] Necesito mantener al menos un pie en la realidad” (Rogers, 1967, p.226).

Lo anterior, muestra una teoría de las relaciones interpersonales basada en hechos tangibles, concretos y reales que sean percibidos por el facilitador para la comprensión de la experiencia del individuo y el significado que tiene para éste.

Rogers (1985) señala la existencia de ciertas condiciones que propician el proceso de desarrollo o deterioro de una relación. Dicho autor, señala como características de una relación que se deteriora la existencia de una comunicación contradictoria, ambigua, que se caracteriza por la no correspondencia entre los elementos verbales y no verbales que la persona utiliza para comunicarse, de los cuales ella no es consciente; el individuo considera como amenazante las reacciones de su interlocutor; el individuo siente que no existe empatía ni consideración positiva hacia él de tal forma que en palabras del mismo autor, existen menores condiciones de expresar lo que siente, sus sentimientos no se relacionan consigo mismo; existe una percepción poco diferenciada, es decir, no sabe identificar lo que es de él y lo que es del otro, se va mermando su capacidad para comprender el mundo subjetivo de su interlocutor, los sentimientos que expresa son de índole negativa, se comporta de manera defensiva en la cual no existe una apertura hacia la experiencia y se siente amenazado al dar paso a la posibilidad de vivir su experiencia.

Derivado de lo anterior, Rogers (1985) establece un bosquejo de una ley basada en su experiencia terapéutica sobre las relaciones interpersonales que define como:

Cuando existe entre las partes un deseo mutuo de entrar en contacto y en un proceso de comunicación, podemos afirmar que cuanto más elevado sea el grado de congruencia realizado por la experiencia, la percepción y la

conducta de una de las partes, la relación se caracterizará por una comunicación recíproca, comprensión mutua y un mejor funcionamiento psicológico (Rogers, 1985, p.91)

Otro autor que abona a esta idea sobre la fuerza de las inter relaciones grupales, es Barceló (2003) “a modo de sentimientos casi colectivos, promueven procesos interindividuales que inciden en el grupo como organismo y lo impulsan hacia delante” (Barceló, 2003, p.107).

Los constructos teóricos planteados por Rogers (1985) sirven como marco de referencia durante el acompañamiento a las mujeres en situación de violencia para identificar cómo es su comunicación con los demás, cómo es su forma de relacionarse, comprender cuál es el proceso que están viviendo para mejorar o deteriorar sus relaciones, cuáles de las características que Rogers señala, se van dando en las relaciones interpersonales de las mujeres en situación de violencia.

2.3 Problemática abordada en la intervención

A continuación presentamos algunos elementos teóricos relacionados con la violencia intrafamiliar para facilitar la comprensión del problema que se abordará en nuestra intervención, partiendo de la definición del concepto de violencia, sus orígenes, causas y los términos relacionados como agresión, agresividad, etc.

2.3.1 Conociendo la violencia

La palabra violencia viene del latín derivado de *bis*: fuerza, poder. “Se conoce por violencia a la coacción física o psíquica ejercida sobre una persona para viciar su voluntad y obligarla a ejecutar un acto determinado” (Gálvez, 2011, p.17).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en el “Manifiesto de Sevilla” en el año de 1986 menciona que:

“La violencia no es “innata”, sino que se aprende a lo largo de nuestra vida” (Jiménez-Bautista, 2012 p.16). Lo anterior, según el autor permite identificar el

concepto de violencia considerando el ejercicio de poder, refutando la perspectiva biológica que justifica la guerra y la discriminación por cuestiones de sexo, raza, credo, etc., . Para la UNESCO entonces, la violencia es “por consiguiente evitable y debe ser combatida en sus causas sociales (Jiménez-Bautista, 2012, p.16).

Jiménez-Bautista (2012) además, menciona que “Hannah Arendt (2005) realizó un estudio sobre las bases teóricas de la violencia, concluyendo que ésta es la expresión más contundente del poder” (p.15). Ante lo cual dicho autor resalta que los seres humanos aprenden no sólo a través de la información que se transmite, sino también sobre la propia construcción que hace el individuo de ella. Tal es el caso de la violencia, en donde el individuo hace también su propia construcción que se ve influida por el ambiente en el que se desenvuelve como se menciona a continuación:

Otra afirmación del autor que permite tomar como referencia la importancia del ambiente en la construcción y entendimiento de la violencia es la siguiente: “La violencia del ser humano no está en sus genes sino en su ambiente” (Jiménez-Bautista, 2012, p.14). Pareciera que permite identificar el entorno social como marco que influye en la concepción y ejercicio de la violencia, asimismo, como el autor lo menciona se identifica la “desnaturalización”, llegando a concluir en la siguiente definición genérica de la violencia:

Jiménez-Bautista, también relaciona el concepto de violencia con nuestro campo, el desarrollo humano, cuando afirma que: “Todo aquello que, siendo evitable, impide, obstaculiza o no facilita el desarrollo humano o el crecimiento de las capacidades potenciales de cualquier ser humano” (2012, p.18).

Por otro lado, Bazdresch (2009) en el artículo “*Orígenes de la violencia en México*”, menciona que la violencia es un recurso de la cultura, presente en el proceso civilizatorio para la consecución de fines, de manera textual finaliza este artículo definiéndola así: “Violencia es [...] el deterioro extremo de una situación social, que representa la ausencia de una vía política y tolerante para la resolución de conflictos” (2009, p.7).

Desde la perspectiva humanista Fromm identifica diferentes formas de violencia que parten según el autor desde las motivaciones inconscientes del ser humano como son:

La forma de violencia más normal y no patológica es la violencia juguetona o lúdica. La encontramos en las formas en que la violencia se ejercita para ostentar destreza, no para destruir, y no es motivada por odio ni impulso destructor. (Fromm, 1966, p.20)

Entiendo por violencia reactiva la que se emplea en la defensa de la vida, de la libertad, de la dignidad, de la propiedad, ya sean las de uno o las de otros. Tiene sus raíces en el miedo, y por esta razón probablemente es la forma más frecuente de violencia; el miedo puede ser real o imaginario; consciente o inconsciente [...] la finalidad es evitar el daño que amenaza. (Fromm, 1966, p.21)

Otro aspecto de la violencia reactiva es el tipo de violencia que se produce por frustración [...] con la agresión resultante de la frustración se relaciona la hostilidad producida por la envidia y los celos [...] en la violencia vengativa el daño ya ha sido hecho, y por lo tanto la violencia no tiene función defensiva. Tiene la función de irracional de anular mágicamente lo que realmente se hizo. Hallamos la violencia vengativa en individuos y grupos primitivos y civilizados. (Fromm, 1966, p.24)

Fromm (1966) adicionalmente señala la violencia compensatoria y la violencia de la “sed de sangre” o arcaica, la primera caracterizada cuando el individuo busca compensar en otra conducta el sustituto patológico de la vida; y finalmente la segunda, caracterizada por el vínculo del ser humano con la naturaleza que busca como esencia de la vida derramar sangre para sentirse vivo. Las conceptualizaciones de dicho autor permiten conocer los conceptos de violencia desde las motivaciones de la persona para ejércela e identificar algunas emociones asociadas a éstas.

Varea y Delgado (2006) puntualizan que es difícil ofrecer una definición única de violencia, ya que es un término coloquial que expresa diversas situaciones, por lo tanto, resumen que se trata definitivamente de un tema complejo y que puede abordarse desde distintas perspectivas.

Con sustento en la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2011 (ENDIREH), de un total de 24, 566, 381 mujeres casadas o unidas, mayores de 15 años en México, se registró que 11, 018,415 han vivido algún episodio de maltrato o agresión en el transcurso de su vida, cifra alarmante al representar cerca de la mitad del total de la población encuestada.

Así mismo, en Jalisco la violencia intrafamiliar se duplicó en los últimos seis años: En el 2006 la Fiscalía General reportó haber atendido un total de dos mil cuatro denuncias por este delito. Para 2012 la cifra incrementó a 5 mil 958 (Lomelí, 2013).

Ante la diversidad de actos de violencia hacia la mujer, Corsi (1994), propone hacer una discriminación de los conceptos conflicto, agresión, agresividad y violencia, que permita evitar confusiones entre términos similares y brindar una base teórica al problema de la violencia intrafamiliar.

De esta manera, Corsi (1994) define el conflicto como un resultado posible de la interacción social como expresión de la diferencia de intereses, deseos y valores. Incluso, autores y filósofos existencialistas como Kierkegaard, Sartre, Jaspers, y Buber por mencionar algunos señalan al conflicto como posible factor de crecimiento, en tanto la resolución esté orientada a la obtención de un nuevo equilibrio, esto proceso es definido por ellos como situaciones límite o momentos de conversión como posibilidades que tiene el ser humano para enfrentar sus miedos y tomar decisiones, en palabras de Jaspers:

Lo característico del ser humano en el miedo de estas situaciones límite radica en que no rehúye la incomprendibilidad de su existencia sino que la afirma [...]. En esta libertad del decir sí o no, el hombre puede

comprenderse o malograrse a sí mismo; puede ganarse o perderse (Quitman, 1989, p. 58).

Martin Buber también relaciona el proceso de cambio positivo con la existencia de una lucha entre polaridades, siendo esta la base de la sociedad:

El cambio de la humanidad, de su cultura y de su historia resulta en último extremo de la lucha entre las polaridades conduce finalmente a un cambio muy lento pero positivo de las estructuras culturales, que son en todo momento la base de la vida social (Quitman, 1989, p.55).

Dada la inevitabilidad del conflicto, el foco de atención en la cuestión pasa a ser el método utilizado para su resolución para que tenga un resultado positivo.

El siguiente concepto que Corsi define en esta discriminación conceptual es la agresividad, la cual, es definida desde la psicología como una capacidad humana para oponer resistencia a las influencias del medio (Corsi, 1994).

Fernando Lolas, (1991), distingue tres dimensiones de la agresividad: una dimensión conductual, una dimensión fisiológica y una dimensión vivencial o subjetiva.

Basado en lo anterior, se define la agresión como la conducta manifiesta mediante la cual, la potencialidad agresiva se pone en acción (Corsi, 1994). Considerando que toda conducta es comunicación, la agresión tiene un emisor, el agresor, y un receptor, el agredido, así como un mensaje agresivo. Otros elementos fundamentales en la conducta agresiva son: estímulo, direccionalidad e intencionalidad.

El estímulo es la interpretación de la realidad del sujeto, adjudicándole significados, la direccionalidad es a la persona u objeto a quien la conducta agresiva va dirigida, y la intencionalidad es el fin último de dicha conducta, el cual, generalmente es el de someter, ó provocar daño.

Finalmente, Corsi define la violencia como el uso de la fuerza para la resolución de conflictos interpersonales, la cual, se hace posible en un contexto de desequilibrio de poder, permanente o momentáneo y que implica un daño hacia quien la recibe, formando así un vínculo caracterizado por una relación de abuso (Corsi, 1994).

En 1933, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) define a la violencia de género como cualquier acto de violencia por razones de sexo que tenga o pueda tener como resultado daños o sufrimientos físicos, sexuales, o psíquicos, incluyendo la amenaza de tales actos. La violencia de género, tiene su sede principal en la familia y relaciones de pareja, convirtiéndose uno de los problemas más importantes a atender de salud pública, sino fundamental en la defensa de los derechos humanos, siendo así, declarada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO) a nivel de epidemia, con graves consecuencias sociales (Gálvez, 2011).

Escartín menciona que la ideología patriarcal basada en el supuesto de que la mujer se coloca en una posición de inferioridad con respecto al hombre, conlleva al planteamiento de la diferencia entre sexos en donde el hombre en su “superioridad” ejerce el control y perpetua la opresión de la mujer. (Escartín, 2005).

Gálvez (2011) menciona que la violencia en el hogar se establece de forma progresiva y ésta se agrava con el tiempo, lo que se conoce como escalada de violencia (Gálvez, 2011, p. 23). Por otro lado, Corsi (1994) lo describe como un fenómeno complejo, multifacético y extendido.

Integrando las ideas de ambos autores podemos describir a la violencia como un fenómeno de carácter cíclico y progresivo, con impacto en todas las áreas de la persona que la vive (psicológica, conductual, emocional, física) y que además tiende a extenderse al entorno.

2.3.2 Las máscaras de la violencia

Al hablar de violencia, es necesario distinguir entre formas de agresión, lo que resulta en ocasiones una tarea complicada, ya que suelen ocurrir de manera combinada ó paralela, aún cuando se presentan en diferentes momentos o de manera aislada.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 6 de la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia (LGAMVLV) publicada en el Diario Oficial de la Federación el 01 de febrero de 2007 la violencia se clasifica en modalidades y tipos, para poder diferenciarlas y describir sus alcances de manera organizada, se conceptualizan cuatro principales tipos de violencia contra la mujer: física, psicológica-emocional, sexual y económica y las modalidades o ámbitos donde se suelen presentar estos tipos de violencia contra la mujer son: en la pareja, la familia, ámbito escolar, laboral, en la comunidad o en alguna institución.

La violencia física se caracteriza por el uso de la fuerza física o de algún objeto o arma para provocar daño, éste puede ser visible o no. Este tipo de violencia comprende cualquier acción que provoca, de manera no accidental, daño en el cuerpo de la mujer.

Algunas manifestaciones de este tipo de violencia son: empujar o aventar, escupir, jalar el cabello, quemaduras, palizas, bofetadas, golpes, patadas, lanzar objetos, intentos de asfixia, heridas con arma blanca o de cualquier otro tipo etc.

La violencia física se produce en diferentes magnitudes, lo que la convierte en potencialmente peligrosa ya que puede ir desde un empujón hasta el asesinato o lesiones que provocan la muerte de la víctima (Consulado General de México en los Ángeles: 2014. Violencia Doméstica, Recuperado de consulmex.sre.gob.mx).

Según datos de la ENDIREH 2011, las mujeres mexicanas agredidas físicamente a lo largo de su relación ascienden a 2 842 309, equivalente al 25.8%. De esta misma encuesta se desprende que en el país, 16.2% de las mujeres violentadas por su pareja han sufrido agresiones de extrema gravedad.

En Jalisco, el porcentaje de mujeres casadas o unidas con violencia por parte de su pareja es del 33% y el 43% reporta haber sido violentada físicamente por alguna ex pareja (Instituto Nacional de Estadística y Geografía: 2013. Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer, datos en Jalisco. Recuperado en inegi.org.mx).

Según las estadísticas, las agresiones más ampliamente experimentadas por las mujeres son de carácter emocional, este tipo de violencia daña la estabilidad psicológica y emocional de la mujer. Se refiere a cualquier conducta que produce sufrimiento, descalificación y humillación en la mujer.

Las manifestaciones más comunes de la violencia psicológica son: amenazas verbales, insultos, ofensas, gestos, gritos, humillaciones a solas o en público, desprecio, falta de atención, acoso y hostigamiento, comparaciones destructivas, difamación, rechazo, privación de la libertad o aislamiento, enojo por incumplimiento de tareas consideradas propias de la mujer etc.

Las estadísticas captadas por la ENDIREH 2011 muestran que de los cuatro tipos de violencia, la más representativa es la emocional, pues a nivel nacional son un total de 9 826 235, las casadas o unidas víctimas de estos abusos por parte de su pareja, es decir el 89.2%.

Aunado a lo anterior, es importante puntualizar las consecuencias que tiene este tipo de violencia en la mujer que la recibe impactando así gravemente en su autoestima lo cual a su vez, afecta su capacidad para poner fin a la situación, en la palabras de Gálvez: “El maltrato psicológico logra su objetivo en la medida en que te hace olvidar quien eres, que sabes y que puedes hacer por ti misma” (Gálvez, 2011, p. 80).

Otro tipo de violencia se refiere a actos que se ejercen directamente sobre el cuerpo y la sexualidad de la mujer, esto ocurre cuando se produce una penetración forzada (violación) por ano, boca ó vagina, la cual se conoce como violencia sexual.

Otras manifestaciones de la violencia sexual son: presión para tener relaciones sexuales no deseadas, no usar ni permitir el uso de preservativos cuando ella lo pida, obligarla a recibir o realizar tocamientos no deseados, obligarla a tener relaciones sexuales con otras personas.

Según datos de la ENDIREH 2011, este tipo de violencia a pesar de ser una práctica habitual de la violencia de género, es de las menos denunciadas: 1 288 793 en total, representando el 11.7% de las respuestas de la encuesta aplicada en México.

Finalmente, la violencia económica es cualquier acto que se ejerce contra el ingreso económico ó pertenencias de la víctima como un medio de dominación: Consiste en negarle a la mujer el acceso o control de los recursos monetarios básicos (el hombre controla el dinero y toma decisiones económicas), obligar a la mujer a trabajar, privar o destruir los bienes personales y materiales pertenecientes a la mujer, negarle el derecho a la mujer de trabajar, etc.

De acuerdo a los datos de la ENDIREH 2011, en el país 56.4%: 6 215 767 de las mujeres casadas o unidas han vivido algún episodio de violencia económica.

Otro tipo de violencia, mencionada por Carmen Magallón es la violencia simbólica, misma que define como un tipo de violencia que persiste con el tiempo y que se anida en la religión, la ideología y la cultura, la cual, se refleja y se vive en un desvalorización simbólica de la mujer, abocándola históricamente a un estatus de subordinación, exclusión y carencia de poder que la favorece su conversión en objeto de abuso (Magallón, 2005, p.37).

Por lo anterior, es evidente la manera en que la violencia va impregnando la vida de la persona que la vive, reforzando así su carácter progresivo y potencialidad, teniendo numerosas modalidades de manifestarse, replicarse e incluso reforzarse.

2.3.3 La violencia ¿un ciclo sin fin?

Para poder comprender la dinámica de la violencia conyugal, Corsi (1994) menciona que es necesario considerar dos factores: su carácter cíclico y su intensidad creciente.

Respecto al carácter cíclico de la violencia ha sido descrito por la antropóloga Leonor Walker en su libro *“Las mujeres maltratadas”* (1979). Según su teoría, este ciclo está constituido por tres fases:

La primera fase, llamada *“fase de la acumulación de la tensión”*, se produce una sucesión de episodios que generan conflictos en la pareja, con un incremento constante de la ansiedad y hostilidad: La tensión va aumentando y la irritabilidad del agresor también, sin motivo comprensible para la víctima. En la segunda fase, denominada *“explosión violenta”* o *“estallido de la tensión”*, es el resultado de la tensión acumulada en la primera fase: la violencia finalmente explota dando lugar a la agresión, la cual puede variar en gravedad y modalidad.

La tercera fase, conocida como *“luna de miel”*, se caracteriza por el arrepentimiento del agresor por lo que ha hecho, generalmente pide disculpas y genera promesas de cambio. En esta fase la tensión y la violencia desaparecen y el agresor suele mostrarse cariñoso, amable e incluso ofrecer regalos a su víctima alimentando la promesa de cambio.

La etapa de *“Luna de miel”* dará paso, nuevamente, a una nueva fase de *“acumulación de Tensión”*. Las tres fases de este ciclo se repetirá varias veces y, poco a poco, la última fase se irá reduciendo y las agresiones serán cada vez más violentas, lo cual, es una de las características principales de la conducta violenta, su intensidad creciente o escalada de la violencia.

Tras varias repeticiones de este ciclo, la fase de *“arrepentimiento”* llega a desaparecer, pasando de la *“acumulación de la tensión”* al *“estallido”* de manera inmediata.

Además de establecer el carácter cíclico de la violencia, algunos autores e investigadores de la problemática de la violencia de género como Jorge Corsi,

Enrique Echeburúa y Paz de han estudiado y descrito algunos factores de riesgo que generalmente predisponen a que la situación de violencia intrafamiliar hacia la mujer.

La familia suele ser considerada como un grupo social primario, donde el ser humano satisface sus necesidades básicas, sin embargo, datos empíricos muestran a la familia como un grupo que tiende a ser conflictiva, por sus características de intimidad, privacidad y creciente aislamiento (Corsi, 1994).

Así mismo, Corsi (1994), señala que si bien el conflicto parece ser un factor inevitable o inherente a la vida de la familia, no genera necesariamente la violencia.

Por otro lado, Echeburúa y Corral (1998), definen como componentes de la conducta violenta en la familia las *actitudes hostiles*, las cuales puede ser resultado de estereotipos de género aprendidos, así como la violencia como estrategia de solución a los problemas; *el estado emocional de ira*, la cual es emoción que varía en intensidad y que genera un impulso para hacer daño, generalmente, facilitada por la actitud de hostilidad hacia la mujer y estímulos generadores de malestar; la presencia de *factores precipitantes directos*, los cuales son frustraciones en la vida cotidiana (contratiempos laborales, dificultades económicas, consumo de sustancias, problemas con los hijos etc.) y que contribuyen a la aparición de conductas violentas; a su vez un *repertorio pobre de conductas*: concretamente se refiere a déficit de habilidades de comunicación y de solución de problemas y finalmente la *percepción de vulnerabilidad de la víctima*, ya que, el agresor suele descargar su ira con aquella persona que percibe más vulnerable.

Escartín menciona que los tres acontecimientos precipitantes más comunes en las mujeres que deciden solicitar ayuda son: a) un incidente con golpes con vejaciones psíquicas; b) una vejación grave infringida al hijo de la víctima y c) un deterioro de alguno de los sentidos (oído, vista) u otros órganos como consecuencia de los apaleamientos (Escartin,1995, p.81).

También conviene señalar algunas de las características más comunes en las mujeres que acuden a solicitar ayuda, comenzando por la *alteración en la percepción de la realidad*, ya que, la mujer aprende y aprehende a distorsionar la realidad, minimizando las conductas violentas o culpándose por las mismas (Corsi, 1994). Lo cual, en muchas ocasiones se refuerza por roles de género aprendidos desde la infancia y en el entorno familiar de la mujer que vive maltratada, así como por actitudes del agresor, quien, culpa a la víctima por sus conductas violentas; la presencia de *sentimientos ambivalentes* respecto al vínculo con el agresor, es otra característica importante, ya que, aparecen dudas sobre si lo siguen amando. Comúnmente las mujeres violentadas experimentan sentimientos ambivalentes o dobles vínculos, pues al mismo tiempo de sentir miedo, sufrimiento y ganas de dejar a su pareja, tienen sentimientos positivos como amor y agradecimiento (por ser un buen proveedor por ejemplo), lo que les genera culpa y culpa; El *Síndrome de traumatización continuo* es un término propuesto por Erazo para referirse al carácter amenazante de la realidad en que está situada la víctima: el miedo y el pánico respecto a la posibilidad constante de repetir los episodios de violencia pueden provocar en la mujer violentada algunos problemas psicológicos como trastornos de ansiedad, síntomas fóbicos, problemas psicosomáticos, síntomas depresivos, etc.; Otra característica es la *Indefensión aprendida*, éste es un síndrome descrito por Leonor Walker, (1979), en el cual la mujer aprende que independientemente de su comportamiento siempre será maltratada. La mujer que vive violencia experimenta una forma de parálisis progresiva; en la cual, siente que no tiene los recursos ni la fuerza para salir adelante y escapar del ciclo de la violencia, existen otros factores que abonan a la indefensión aprendida como es el aislamiento en el que muchas mujeres en situación de violencia se encuentran, pues, se han aislado de familiares, amistades, etc. Se agrega a esta indefensión el hecho de que muchas mujeres son dependientes económicas de la pareja.

Como se puede observar, la mayoría de las características y conductas de la persona que recibe y que ejerce violencia giran en torno a creencias profundamente arraigadas pero erróneas –lo que comúnmente se denomina como mitos, que además tienden a reforzarse e intensificarse con el tiempo.

Por lo anterior, es de suma importancia conocer y abordar los principales mitos que giran en torno a la situación de violencia, buscando la re significación de estas creencias erróneas. Cabe mencionar, que dichos mitos no son exclusivos de las personas que viven situación de violencia, también podemos encontrarlos en la sociedad en general, incluso en los profesionales que brindan la atención a mujeres que llegan a solicitar ayuda para esta problemática.

Habitualmente, los profesionales y las instituciones, impregnados de los mitos y estereotipos culturales en torno del tema de la violencia familiar, dan respuestas inadecuadas a quienes piden ayuda [...]. Las intervenciones erróneas, lejos de ser neutras, tienden a agravar la situación de quienes están en riesgo, poniendo muchas veces en peligro sus vidas. (Corsi, 1994, p.57)

Por otro lado, Carmen Gálvez (2011), considera como principio fundamental para la erradicación de la violencia la desmitificación de dicha problemática, ya que conocer la realidad permite encontrar soluciones y generar estrategias.

Basado en lo anterior, señalaremos los mitos más comunes respecto a la violencia intrafamiliar contra la mujer, los cuales, obstaculizan el proceso de ayuda (en la víctima y en el profesional de la salud), y posteriormente, se confrontará con la información empírica disponible.

- *Los casos de violencia familiar son escasos, no representan un problema grave.*

Realidad: las estadísticas en Jalisco, México y el mundo demuestran que la violencia familiar es un problema social que va en impresionante aumento, y está presente en la mayoría de los entornos familiares. En 2013, la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirmó hoy que la violencia física o sexual es un problema de salud pública que afecta a más de un tercio de las mujeres en el mundo. Según un informe de la OMS en colaboración con la Escuela de Higiene y Medicina Tropical de Londres y el Consejo de Investigación Médica de Sudáfrica sobre el tema indica que el 35% de las mujeres experimentarán violencia y que la

proveniente del esposo o la pareja íntima es la más común, abarcando el 30% de los casos. (Organización Mundial de la Salud: 2013. Centro de Noticias ONU Recuperado en: un.org/spanish/News).

- *La violencia familiar solo ocurre en las clases sociales de escasos recursos.*

Realidad: la pobreza y las carencias educativas constituyen factores de riesgo para las situaciones de violencia pero no son exclusivos de esta población.

Según datos de la ENDIREH (2006) la violencia conyugal es ligeramente elevada en las zonas urbanas (52.2%), asociada comúnmente a niveles económicos medio y alto, que en las rurales (50.5%) asociada comúnmente a niveles económicos bajos. Lo cual, independientemente del nivel económico ó clase social, no refleja una diferencia sustancial.

- *A las mujeres víctimas de violencia les debe gustar, de lo contrario se alejarían*

Realidad: En la mayoría de los casos, las mujeres que sufren situaciones crónicas de abuso no pueden salir de ellas por diversas razones de índole emocional, social, económico etc. El masoquismo implica un placer al recibir dolor, sin embargo, una mujer víctima de violencia experimenta sentimientos de culpa y vergüenza y eso le impide buscar ayuda (Corsi, 1994).

Al respecto, Gálvez (2011) puntualiza: “Lo cierto es que muchos de los rasgos que se atribuyen a su personalidad son en realidad consecuencia de haber sufrido un proceso de dominación grave y de interiorizar el real desvalimiento social en que quedaban situadas las mujeres” (Gálvez, 2011, p.153).

- *Las víctimas de maltrato, en ocasiones se lo buscan provocando al agresor*

Realidad: La conducta violenta es absoluta responsabilidad de quien la ejerce. Ninguna mujer es culpable de la violencia de su pareja (Gálvez, 2011, p. 37).

- *El maltrato emocional no es tan grave como la violencia física.*

Realidad: El abuso emocional continuado, aún sin violencia física, provoca consecuencias muy graves de carácter psicológico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera el maltrato como uno de los mayores asuntos de salud y de derechos humanos. En el Informe Mundial sobre Violencia y Salud de la OMS (Krug et al., 2002) se resumen sus principales consecuencias psicológicas: depresión y ansiedad, tristeza, insomnio, fobias y trastorno de pánico, cambios en el estado de ánimo, trastornos de la conducta alimentaria ó del sueño, trastornos psicosomáticos, conductas auto destructivas, abuso de sustancias, baja autoestima e ideación suicida.

- *La conducta violenta es algo innato, que pertenece a la esencia del ser humano.*

Realidad: “la violencia es una conducta aprendida a partir de modelos familiares y sociales, en los que se aprende a utilizar la violencia como recurso para solucionar conflictos” (Corsi, 1994 p.39).

- *Es mejor soportar situaciones de violencia por los hijos*

Realidad: La United Nations International Children’s Emergency Fund (UNICEF) señala que, presenciar o escuchar situaciones violentas tiene efectos psicológicos negativos en los hijos. Aunque no sean el objeto directo de las agresiones, padecen violencia psicológica, que es una forma de maltrato infantil. Los niños no son víctimas sólo porque sean testigos de la violencia entre sus padres sino

porque “viven en la violencia”. Son víctimas de la violencia psicológica, a veces también física, y que crecen creyendo que la violencia es una pauta de relación normal entre adultos (Asensi L: 2007. Violencia de género: consecuencias en los hijos Recuperado en: psicologiacientifica.com/violencia-familiar/).

Al respecto The Child Welfare Information Gateway (2013) afirma: “Aunque las lesiones físicas del abuso a veces no se ven, el abuso y la negligencia tienen graves consecuencias para los niños, familias y sociedad que pueden durar toda una vida o hasta generaciones” (The Child Welfare Information Gateway: 2013. Maltrato de menores las consecuencias a largo plazo. Recuperado en suagm.edu).

2.3.4 Sintiendo la violencia

Hemos insistido en las consecuencias y gravedad de la problemática de la violencia contra las mujeres, sin embargo, resulta importante puntualizar en las consecuencias emocionales.

Resulta complicado poder generalizar, algo tan particular como las emociones sentidas, ya que a su vez resulta indispensable reconocer la multiplicidad de factores que intervienen en cada experiencia de violencia (contexto, tipo de relación, de abuso, de fuerza, temporalidad, etc.), sin embargo, en este apartado abordaremos el impacto y consecuencias emocionales que tiene en las mujeres que viven violencia el estado constante de miedo, alerta, estrés y ansiedad.

Bizcarra (2005) define el miedo como la emoción más desequilibrante, la cual, se suele clasificar dentro de aquellas emociones que, no nos permiten ser aquello que somos. El miedo condiciona, limita y distorsiona la vivencia de la realidad. Además, en el miedo se genera un bloqueo emocional, disminuyendo así la capacidad de vivir los sentimientos y de expresarlos: “El bloqueo muscular y la disminución de la respiración nos facilitan no sentir, no sentir para no sufrir” (Bizcarra, 2005, p. 38). De igual forma, García (2013) menciona que cuando una persona se encuentra en peligro o ante una amenaza física se reacciona de tres

formas: ataque ó defensa, huida, o depresión y que esto se realiza de manera instintiva para sobrevivir. Oralia García, ejemplifica en el caso de mujeres maltratadas cómo se da el ataque-defensa:

Reclamo su ausencia, acuso su descuido, me enojo porque no es cariñoso y detallista, enfurezco porque olvidó nuestra fecha, le alego, le pago con la “misma moneda”. Si calculo que mi fuerza es menor me doy a la huida: mejor me adelanto y yo lo dejo, parezco indiferente, soy desatenta, me muestro reservada, no hablo del problema, y si me hablan del asunto cambio el tema, etcétera. Si aquello me llena de desaliento, me siento perdida, muy asustada y sin fuerza alguna, me deprimó: me aletargo, me enfermo, pierdo la alegría de vivir. (García, 2013, p.36)

Bizcarra menciona que la ansiedad se diferencia del miedo, en que en la ansiedad sirve para anticiparse a la situación, existe la proyección el futuro, el cuerpo está aquí pero la mente está en otro lugar, por lo que la ansiedad siempre va unida a la preocupación.

Sin embargo, cuando la ansiedad es demasiado intensa y va acompañada de síntomas físicos como palpitaciones al corazón, opresión en el pecho, dificultad para respirar, sudoración, temblor, náusea, vómito, etc. estamos hablando de angustia. “Mientras en la ansiedad la persona está alerta, en angustia se queda paralizada, inmovilizada” (Bizcarra, 2005, p. 57).

Otra consecuencia emocional de la violencia de género en el hogar descrita por Gálvez (2011) y por Corsi (1994) es la depresión, en la cual los síntomas que podemos observar son la pérdida de interés y energía, disminución del rendimiento, pérdida de apetito y peso, auto crítica negativa, crisis de llanto, falta de proyectos e ideación suicida.

En la depresión, disminuye la sensibilidad. A la persona todo le da igual. “Se genera un mecanismo de defensa en el que incluso su propio cuerpo está recogido sobre sí mismo, aislado de los demás[...] la persona en depresión vive

una presencia ausente, su mente se defiende del sufrimiento y para ello no siente” (Bizcarra, 2005, p. 78).

Según Bizarra, (2005) la depresión está muy unida a otras emociones como la frustración, la rabia, la ansiedad y la angustia y describe como los síntomas más frecuentes de la depresión: una constante sensación de derrotismo, desesperanza, baja autoestima, miedo al futuro, desconfianza, movimiento corporal disminuido, disminuye la capacidad de concentración, somatizaciones diversas, descuido en apariencia personal, filtros mentales, pérdida de apetito, cambio en patrones de sueño.

Así mismo, Susan Forward (1986) puntualiza el enojo como la emoción principal en la víctima de violencia, sin embargo, según esta autora dicho enojo se vuelve contra sí misma:

Si la agresión verbal no es suficiente como medio de canalización del enojo [...] los sentimientos de cólera quedan enterrados vivos. Lamentablemente cuando una emoción fuerte –como el enojo- se ve bloqueada en su expresión normal, no se limita a desaparecer, sino que encuentra otra salida. (Forward, 1986, p.75)

Además, Forward (1986) describe el manejo del enojo en las víctimas de violencia a manera de un círculo vicioso ya que cuando más ignorados son sus sentimientos y necesidades, más aumenta su enojo, sin embargo, la víctima se ve obligada a ser cada vez más sumisa para defenderse de su agresor.

Para el ECP es muy importante propiciar la vivencia del sentimiento, definida por Rogers como “descubrir los elementos desconocidos del sí mismo” (Rogers, 1961, p.106). Dicho autor menciona que en el contexto en el que se desarrolla el individuo se enseña a no vivenciar sus sentimientos por considerarse como amenazantes o nocivo. La propuesta del autor es propiciar la relación de confianza para que el cliente logre experimentarlo con plenitud: “Cuando, en el transcurso de la terapia, una persona llega a experimentar todas las emociones

que surgen organísmicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe” (Rogers, 1961, p.108).

En este sentido, Moreira (2001) señala que: “el objetivo del grupo de encuentro no es únicamente el de funcionar como factor de alivio, sino que también es un espacio para intercambiar las emociones propias de maltrato, utilizando al grupo como espacio seguro para la profundización de contenidos dolorosos y avergonzantes” (2001, p. 139).

De manera complementaria la Terapia Focalizada en Emociones (TFE) aporta con respecto a la vivencia de las emociones lo siguiente: “En la terapia se ayuda a los clientes a identificar mejor, experimentar, explicar, dar sentido, transformar y manejar flexiblemente sus emociones” (Greenberg, Elliot & Pos, 2004, p.1).

La TFE propone básicamente, que las emociones tienen un potencial adaptativo innato, el cual, por lo tanto en terapia es primordial trabajar con el procesamiento de las mismas para afrontar y manejar las diferentes circunstancias y necesidades a las cuales se enfrenta el consultante.

En palabras de Greenberg (2004 p.1) “los clientes se vuelven más hábiles para acceder a la información importante y a los significados sobre ellos mismos y su mundo, que contienen las emociones; de igual forma se vuelven más hábiles para usar esta información para vivir vital y adaptativamente”.

Además Greenberg & Paivio mencionan que la experiencia se organiza, formando esquemas emocionales, los cuales “son organizaciones internas complejas de diferentes grados de sensación, componentes fisiológicos, recuerdos emocionales y claves situacionales con su significado estas estructuras, así como sus procesos de aprehensión, nos proveen de un centro de valoración interno” (2013, p. 43).

Continuando con la importancia del contacto y expresión de las emociones, Moreno (2009), comenta lo siguiente:

Se trata de que ella conozca esos aspectos de sí misma que parecen estar desconectados, des-integrados. Y pueda entonces contar con elementos nuevos que le permitan configurar una visión más compleja e integrada de sí misma, aún si eso implica asumir posibles contradicciones. (2009, p.104)

Por lo anterior, podemos resumir que las consecuencias emocionales de la violencia llevan a la mujer a un repliegue, desconocimiento y hasta a la anulación de sus emociones, lo cual, no solo dificulta su capacidad de respuesta y acción ante las mismas si no que la lleva a un aislamiento emocional y social que dificulta el empoderamiento, el establecer límites para dar fin a la situación de violencia en la vive.

2.3.5 Generando alternativas para la resolución de conflictos

En los últimos años, si bien se rechaza la violencia directa como alternativa para la resolución de conflictos, también se desconocen opciones y/o alternativas más constructivas que existen, entendiendo por constructiva la posibilidad de crear o generar un cambio positivo en la relación.

Paco Gascón (2000) menciona que la educación para la paz (EP) es una alternativa centrada en educar para la resolución no violenta de los conflictos. La cual, yace principalmente en tres temas importantes: el primero es la perspectiva positiva del conflicto, definida por el autor como “una oportunidad de educativa, una oportunidad para aprender a construir relacionarnos y prepararnos para la vida, aprendiendo a hacer valer y respetar nuestros derechos de una manera no violenta” (2000, p. 5).

Un segundo tema es aprender a analizar los conflictos y a descubrir su complejidad, en el cual, el autor (Gascón, 2000) se refiere a las herramientas que ayuden a resolver los conflictos de la vida cotidiana.

Finalmente, un tercer tema es el de encontrar soluciones o alternativas para resolver los conflictos de maneras no violentas, en donde ambas partes satisfacen sus necesidades. El autor sintetiza este planteamiento de la siguiente manera:

“educar para el conflicto supone aprender a analizarlos y resolverlos, tanto a nivel micro, como a nivel macro” (Gascón, 2000, p.6).

Lo anterior, será fundamental en nuestra intervención con mujeres en situación de violencia ya que la manera de entender y resolver conflictos será fundamental para lograr los objetivos planteados en nuestra intervención, principalmente el de generar alternativas de vida.

CAPITULO III. NARRATIVA

A continuación, narraremos, de manera general, el desarrollo de nuestra intervención. Debido a la cantidad de sesiones del taller (18), nos parece pertinente aclarar que decidimos agrupar nuestra narración a través de la integración de grupos de sesiones, de tal forma que al lector le permita tener una mayor comprensión lo acontecido en el mismo.

El criterio utilizado para agrupar las sesiones fue considerando nuestro Plan de Acción que tiene una secuencia lógica y metodológica, es decir, integramos los grupos de acuerdo a los propósitos de las sesiones como se muestra en la siguiente tabla:

SESIONES	PROPÓSITOS
1 a la 3	• Generar un clima de confianza con las integrantes del grupo. • Establecer el encuadre. • Definir acuerdos grupales y compartir propósitos y conocer las expectativas de las participantes.
4 a la 7	• Proporcionar y vincular información que les permita tener mayores elementos para la comprensión del contexto de su vivencia personal.
8 a la 13	• Propiciar un espacio de reflexión y contacto sobre las experiencias de su vida cotidiana relacionadas con la violencia. • Acompañar a las mujeres en la exploración de sus experiencias. • Identificar las emociones expresadas y “ponerle nombre”. • Vincular su experiencia personal con herramientas conceptuales que favorezcan el uso constructivo de las emociones.

14 a la 17	• Que las mujeres exploren su auto concepto y como este ha influido en sus relaciones personales a lo largo de su vida • Que las mujeres descubran recursos para establecer límites y comunicarlos asertivamente
18	• Cerrar el proceso grupal con un proyecto de vida concreto • Concretar y reflejar de manera integrada la visión actual y las metas a futuro así como la identificación de recursos para lograrlo • Cerrar y enfatizar que esta experiencia sigue en su vidas cotidianas • Empoderarse de los recursos descubiertos para continuar su proceso de desarrollo personal

Conformación del grupo: Sesiones 1, 2 y 3:

En nuestro primer acercamiento con el personal del DIF, nos entrevistamos con la Coordinadora del Departamento de Psicología de dicha institución. Platicamos sobre los criterios generales a considerar para el desarrollo de nuestro taller. La propuesta de la Coordinadora fue que implementáramos un taller para 25 mujeres.

Considerando lo anterior, dimos inicio a nuestro taller en el mes de enero del 2014. Tal como se muestra en el cuadro anterior, las primeras tres sesiones nos enfocamos a formar e integrar el grupo.

En nuestra primera sesión nos dimos cuenta que no habían asistido las 25 mujeres que esperábamos y que las responsables del DIF nos habían mencionado que tendríamos. Esta situación fue platicada con la Coordinadora del Departamento en mención, quien refirió, de acuerdo a lo observado en su experiencia profesional en la Institución, que es común que conforme avanzan las sesiones de los talleres el grupo se va integrando. Lo anterior lo pudimos corroborar cuando participamos en un taller en esta institución como co-

facilitadoras durante los meses de octubre y noviembre del 2013, en donde se fueron integrando mujeres al grupo en diferentes momentos del taller.

Tomando en cuenta lo anterior, acordamos con la Coordinadora del Departamento de Psicología de la institución, así como con las integrantes que iniciaban el taller, un margen de dos sesiones más para concluir con el proceso de integración del grupo. Una vez acordado esto, no se permitió el ingreso a más mujeres. Nosotras consideramos importante tomar esta medida debido a que los procesos de las personas que iniciaban el taller pudieran ser interrumpidos o atrasados con el ingreso de otras personas. Además, considerábamos prudente de respetar lo acordado previamente entre las responsables de la institución y nosotras.

Finalmente, en la cuarta sesión se conformó el grupo formalmente con la asistencia de 8 mujeres.

Durante esta etapa del taller, para nosotras, fue muy importante conocer a las mujeres, sus problemáticas, así como sus expectativas sobre el taller y sobre nosotras como facilitadoras.

Antes de comenzar con la narración de las sesiones, queremos explicar que todas las sesiones tienen un inicio, su desarrollo y el cierre, tal como se especificó en nuestro Plan de Acción en el Capítulo I. Para efectos del presente capítulo ahondaremos en el desarrollo de las sesiones, temas y problemáticas abordadas por las asistentes al taller.

En la primera sesión acudieron dos mujeres, ambas compartieron la situación de violencia que viven y el deseo de dejar a su esposo. En el caso de una ellas lo que estaba muy presente y marcó la pauta de la sesión, fue la situación de duelo que vive una de ellas por el asesinato de su hija. El escuchar de las historias de vida nos dio la posibilidad de irnos contextualizando sobre su situación de violencia y conocer las necesidades que pudieran tener. Estas primeras inducciones nos permitieron conocerlas para de ahí ir las acompañando de manera respetuosa y sutil, llegando hasta donde ellas quisieran compartir.

Nosotras teníamos claridad que nuestro propósito principal era acompañarlas, acercarnos a ellas, poco a poco, para generar la confianza hacia nosotras como facilitadoras y entre las integrantes del grupo a través de la escucha, la empatía y la aceptación positiva incondicional.

Debido a que en cada sesión se integraban una o dos mujeres más, hubo necesidad de re encuadrar brevemente el taller para reforzar los puntos importantes en el proceso grupal, de tal manera y que todas tuvieran la misma información. Reconocemos que en esta etapa del taller, nos encontrábamos preocupadas, con angustia e incertidumbre al ver la dificultad para conformar el grupo. En estas sesiones es donde íbamos adaptando nuestro Plan de Acción a las necesidades y situación del grupo. Decidimos trabajar con lo que teníamos y desde donde estábamos para enfocarnos en los objetivos de la intervención y en las necesidades de las participantes que estaban en el grupo. En cada inicio de sesión era importante para nosotras considerar un posible cambio o una adaptación a lo planeado y esto nos trajo como aprendizaje fundamental a ser flexibles con la planeación de las sesiones.

Otro aspecto fundamental en estas primeras tres sesiones fue la exploración de la motivación personal que tenían las mujeres para asistir al taller. ¿Cómo llegan al grupo? ¿Qué esperan del grupo? ¿Qué esperan de nosotras como facilitadoras? ¿Qué logro o cambio específico desean concretar? y ¿Cuál es su compromiso personal para lograrlo? En base a estas preguntas quisimos conocer cuáles eran su propósitos en el proceso grupal que comenzaba y para ello realizamos dinámicas con el propósito para romper el hielo y para que, poco a poco, las participantes se fueran sintiendo en confianza y hablaran las escuchamos en lo que querían compartir.

Una vez definido lo anterior, propusimos una actividad en la cual les entregamos un sobre de aproximadamente 60 cm x 40 cm para personalizarlo y expresar el significado que tenía para ellas el proceso que comenzaban en el taller. Pusimos una mesa en el centro del salón con acuarelas, plumones, crayolas, colores, etc., para que ellas tomaran el material con el cual querían

expresar ese proceso que estaba por comenzar, realizando la analogía de que ese sobre contendría todo aquello que vivieran en su proceso grupal. Les comentamos que en cada sesión ellas irían guardando en él las evidencias de lo realizado dentro y fuera del taller, como son las actividades a realizar durante la semana, bitácoras, dibujos, escritos, etc., con la intención de que, y al finalizar el taller, dicho sobre será entregado a cada una de ellas. Finalmente, cada integrante presentó su sobre al grupo, compartiendo el significado que le otorga a lo expresado en él.

Asimismo, durante estas sesiones, en base a los acuerdos abordados en el encuadre y establecidos por consenso grupal, redactamos la carta de consentimiento informado que fue entregada a cada integrante en la siguiente sesión. Decidimos que dichos acuerdos fueran por consenso grupal porque para nosotras era importante no imponerlos, sino que cada una de ellas estuviera de acuerdo por convencimiento personal. Lo anterior, para nosotras fue importante, para propiciar un ambiente de confianza y respeto, tal como lo menciona Rogers: “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (Rogers, 1982, p. 40).

Nosotras estamos convencidas de que crear una relación de confianza es el primer paso que abre la puerta a cada una de las integrantes para compartir su problemática. Nuestra labor como facilitadoras, durante estas sesiones, fue conocer a las mujeres integrantes, contextualizarnos sobre su situación, conocer cómo se estaban viviendo ante su problemática y hacer énfasis en que el ritmo del grupo se iría construyendo por todas y cada una de las asistentes.

Consideramos que la cohesión del grupo se notó de una forma más evidente a partir de la tercera sesión, pues pudimos observar la generación de ciertos vínculos y expresiones afectivas de las integrantes, ya que al saludarse y despedirse lo hacían por medio de un abrazo y diciéndose alguna palabra amigable.

Una vez finalizada esta primera etapa de formación del grupo, de conocimiento y generación de confianza, pasamos a una segunda etapa, donde comenzaríamos con las sesiones informativas sobre el tema de violencia. Aspecto que fue una necesidad detectada en los resultados de nuestro proceso de detección de necesidades de desarrollo, a través de la participación en la co-facilitación grupal. Identificamos que generalmente las mujeres en situación de violencia no tienen el principio de realidad (dicho concepto se describe a profundidad en el Capítulo II), es decir, no saben que lo que están viviendo es violencia por diversos factores, entre los cuales se destaca la desinformación y la naturalización de la violencia.

Comprensión de la situación violencia. Sesiones 4, 5, 6 y 7

Propósito: Proporcionar y vincular información que les permita tener mayores elementos para la comprensión del contexto de su vivencia personal.

De acuerdo a lo compartido por el experto en el tema el Psicólogo Juan A. Velázquez quien hace énfasis en la importancia de la congruencia práctica en la vida diaria de la equidad de género y cultura de paz, nosotras consideramos importante iniciar con el tema de “Roles de Género”, en el cual realizamos la “Dinámica de las Siluetas” que consiste en colocar en el pizarrón dos carteles grandes con la figura de un hombre y de una mujer, se distribuyen a las participantes las tarjetas con términos que denotan capacidades o habilidades de hombres y mujeres. Posteriormente, se pide a las asistentes que peguen las tarjetas, con la habilidad o capacidad, sobre las siluetas que crean que corresponde. Lo anterior, con la intención de sensibilizar a las mujeres sobre los conceptos de sexo, género, rol, estereotipo e identidad de manera reflexiva, para que logren identificar cómo estos roles impactan en su vida cotidiana, en su forma de vivir y les permita conocer las ideas e introyectos adquiridos culturalmente desde el entorno familiar, educativo, etc.

Una vez que concluimos con ello, las figuras del hombre y de la mujer se muestran más equilibradas, en el sentido de que tanto hombres como mujeres

pueden realizar muchas actividades, excepto aquellas para las cuales biológicamente están limitados por su sexo.

Otro de los temas que abordamos en este grupo de sesiones fueron los conceptos, características y ciclo de la violencia. En estas sesiones nosotras tratamos de hacer mucho énfasis sobre los tipos de violencia y el ciclo de la violencia. Nosotras sabíamos que estos temas son difíciles de abordar, y tratamos de hacerlo de manera sutil pensando en que no resultara amenazante para ellas el conocer esta información, por tal motivo optamos por proyectar un video, una película, y dar lectura a una historia de otra persona, creíamos que a través de la proyección de otras historias ellas pudieran ir identificando las propias características de su vivencia. A continuación mencionamos de manera general algunas de las actividades realizadas correspondientes a cada tema.

Para el tema de violencia y los tipos de violencia, proyectamos un video de la historia de una mujer que vive violencia psicológica, en donde se observan las conductas de su esposo como celos, golpes, críticas en contra de su persona e integridad, exigencia por su apariencia física etc., y comienzan a parecer golpes en su cara mientras platica su experiencia. Al final la mujer se pregunta ¿Violencia yo?

Y de ahí partimos para compartir la reflexión en el grupo. Las mujeres asistentes compartieron por medio de sus historias de vida dudas, logros, experiencias y metas las cuales nos sirvieron para facilitar la construcción del concepto de violencia. Algunas al ver el video asentían con la cabeza, otras al final compartieron su experiencia, por ejemplo una mujer mencionó la dificultad que tiene para reaccionar asertivamente ante las conductas de su esposo, algunas comparten que han vivido violencia desde con sus padres, otra mujer mencionó que ella vive violencia por parte de su hijo. Como facilitadoras nos enfocamos a escuchar y acompañarlas en su experiencia tratando de hacer el énfasis en el carácter cíclico y gradual de la violencia así como la diferencia entre conceptos como conflicto, violencia, agresividad etc. Resaltamos que en muchas ocasiones la violencia se naturaliza y parece que es invisible.

Para el tema del ciclo de la violencia, leímos en grupo la “Historia de María”, en donde buscábamos crear un espacio de reflexión y sensibilizar por medio de la proyección de otra historia las fases del ciclo de la violencia para fomentar el principio de realidad, mediante la conciencia del grado cíclico, escalada, e intensidad de la violencia, algunos mitos y creencias en relación al ciclo de la violencia que favorecen que el ciclo que siga dando. Propiciamos la reflexión a través de preguntas ¿Qué podemos observar en todo lo que le estaba pasando a María? Cuando ustedes estaban leyendo, ¿Qué iban descubriendo? ¿Cómo les pareció esta historia? Las integrantes compartieron sus experiencias y tratábamos de acompañarlas para que poco a poco fueran vinculándolo con el proceso de violencia y las etapas que lo integran. Una vez clarificadas las dudas y comentarios por todo el grupo, dimos inicio a la dinámica del “Círculo de violencia”, en donde distribuimos las frases que expresaban algunos sentimientos y/o actitudes de lo que ellas creían que vivía María a lo largo de su vida, se les invitó a colocarlos en la fase del ciclo de violencia que ellas creían. Asimismo, les entregamos imágenes que expresaban acciones, en este caso de Simón para que las colocaran en la etapa del ciclo de la violencia que creían correspondía.

Una vez concluida la dinámica, las mujeres al parecer lograron identificarse con la historia que se relató, por lo menos identificaron algún aspecto en el que se parecía a su propia vida. También lograron identificar algunos sentimientos que se viven durante el ciclo de la violencia, aunque esto no es una certeza porque colocaron las etiquetas de sentimientos de acuerdo a lo que ellas creían que vivía María, tal vez esto sólo sea un pequeño acercamiento a lo que ellas creen que viven o sienten.

Finalmente, en la última sesión de este grupo de sesiones quisimos reafirmar lo visto con la proyección de la película “Te doy mis ojos” relacionada con el tema de violencia, en la cual se observa el carácter cíclico y gradual de la violencia así como los diferentes tipos de violencia. Lo anterior, para propiciar un espacio de reflexión para vincularlo con su situación actual e ir sensibilizando al grupo de mujeres en los tipos de conductas que generan la violencia. Asimismo

permitirá ir acercando poco a poco a cada una de las participantes a su historia personal e ir contactando con su experiencia.

Durante la proyección de la película las mujeres se mostraron atentas a la película, en algunas ocasiones hacían algunos gestos o asentimientos, como una señal de estar familiarizadas con la historia que veían.

A media película, dimos una pausa para preguntarles cómo se iban sintiendo y si querían continuar viéndola o si había algo que quisieran comentar en ese momento, todas comentaron querer seguir viendo la película mencionado que les estaba interesando. Al final invitamos a las asistentes a compartir un aspecto de la película con el que se hayan sentido reflejadas, tal vez un suceso o emoción. En su mayoría, las mujeres expresaron sentirse identificadas con el miedo como forma de quedarse paralizadas o como medio para que los hombres sigan teniendo esas conductas, otra mencionó que se identificó con las amenazas que le hacía su pareja y sólo una menciona que tuvo miedo pero que ahora no le importa lo que haga su marido.

Con lo anterior, realizamos la conclusión de sesiones informativas relacionadas con los conceptos y entendimiento a la violencia, para dar paso a la autoexploración de emociones, que les permitiera identificar y hacer uso constructivo de las mismas.

Re significación: Sesiones 8, 9, 10, 11, 12 y 13

Propósitos:

- Propiciar un espacio de reflexión y contacto sobre las experiencias de su vida cotidiana relacionadas con la violencia.
- Acompañar a las mujeres en la exploración de sus experiencias.
- Identificar las emociones expresadas y “ponerle nombre”.
- Vincular su experiencia personal con herramientas conceptuales que favorezcan el uso constructivo de las emociones.

Nosotras considerábamos que el paso previo indispensable para llegar a la autoexploración de emociones, era precisamente la información conceptual vinculada a sus experiencias de vida. De tal forma que comencemos a profundizar con un mayor marco de referencia en su experiencia y llegar tal vez a la comprensión de sus significados.

Durante esas sesiones pudimos identificar dos aspectos que fueron fundamentales para el curso de las sesiones:

1. Necesidad clara y solicitud directa de consejos por parte de las integrantes para conducir situaciones de su vida.
2. Resistencia a realizar algunas dinámicas: las mujeres llegaban con urgencia de comentar y platicar sus experiencias y expresaron no tener mucho gusto por dinámicas que involucraran pintar, o materiales diversos.

Lo anterior, trajo consigo varios retos para nosotras como facilitadoras, ya que por una parte reforzábamos la importancia de la flexibilidad y adaptación basada en las necesidades del grupo, además de atenderlas desde donde se encontraban. También veíamos esto como una oportunidad de reforzar sus límites, al mencionar qué actividades preferían y cuáles no. Por tal motivo, decidimos respetar y adaptar la sesión a la necesidad actual del grupo. Les comentamos lo siguiente: “Nos da gusto que ustedes también propongan y nos hagan saber que les viene bien, de eso se trata el grupo como habíamos comentado en un inicio, de proponer e ir construyendo entre todas, a final de cuentas la planeación que nosotras traemos es sólo una propuesta”.

Así fue como propiciamos un espacio para compartir a modo de grupo de encuentro en donde iban compartiendo de manera libre y voluntaria sus experiencias. De igual forma buscamos concretar lo comentado en las sesiones utilizando una breve actividad de cierre como por ejemplo: la “Tabla de Emociones”, “Bitácora de una emoción semanal”, etc. (Ver apéndice 3).

En dichas sesiones de grupo de encuentro, nuestra labor como facilitadoras estuvo enfocada a acompañar en la exploración y contacto con las emociones, tratábamos de propiciar que las mujeres fueran descubriendo e identificando las emociones primarias en cada una de las experiencias relatadas, yendo del discurso anecdótico a un discurso más experiencial. A su vez, tratamos de generar un ambiente con las condiciones básicas del Enfoque Centrado en la Persona que describe Rogers, fomentando así la escucha activa, empatía y aceptación positiva incondicional.

Fue sumamente difícil para nosotras, encontrar el equilibrio en el acompañamiento ya que en diversas ocasiones platicábamos de la importancia de acompañarlas desde la empatía, pero que también considerábamos importante confrontar ciertos aspectos polarizados o incongruentes en su discurso, de tal forma que pudieran tener un reflejo tal vez útil al momento de autoexplorarse. La dificultad justamente radicaba en el hecho de no apresurar sus descubrimientos sin pasar por alto algunos aspectos observables para nosotras, de tal forma que no violentáramos su ritmo ni su proceso.

Finalmente, ambas facilitadoras platicamos la situación y llegamos a la conclusión de que ya en la sesión 10 podríamos comenzar a realizar reflejos más confrontativos, entendiendo confrontación como el reflejo lo que algún día Sofía Cervantes nos comentó, “ponerle en frente a la persona algo que nosotros percibimos u observamos de ella al momento de compartir su experiencia” de tal forma que la persona incorpore a su experiencia aquellos aspectos no vistos.

Acordamos como facilitadoras comenzar de una manera sutil, a manera de preguntas que llevaran a la reflexión, finalmente confiando siempre en que ellas tendrían los recursos para aceptar o rechazar la confrontación.

En este grupo de sesiones, también comenzamos a enlazar historias entre las integrantes, percibíamos que generalmente la mujer que comenzaba compartiendo su experiencia, lo hacía durante toda la sesión y las demás estaban atentas o acompañando y reflejando sobre lo compartido, sin embargo, con la

intención de enriquecer la sesión para todas las mujeres participantes y que ninguna se quedara con las ganas de compartir (respetando su necesidad de hacerlo), comenzamos a vincular sus historias, preguntábamos “¿qué de la historia de mi compañera se parecía a la mía?”, para de ahí compartir todas desde un mismo tema vinculándolo a su experiencia personal. Finalmente consideramos que esto fue un avance sumamente importante porque después de dos sesiones ellas mismas ya tomaban la palabra, reflejaban o retroalimentaban desde su propia historia.

Otro reto difícil como facilitadoras fueron los cierres, ya que posiblemente debido a la gran necesidad de ser escuchadas o de compartir su experiencia, las participantes buscan una oportunidad para hacerlo al concluir la sesión. Hubo varias sesiones que nos alargamos para atender la necesidad de las integrantes ya que para nosotras era importante no finalizar la sesión sin dejar temas abiertos o inconclusos pero también creíamos que esto tal vez no las ayudaba a focalizar su necesidad, por tal motivo como facilitadoras llegamos al acuerdo establecer límites respecto al tiempo de manera sutil y clara, respetando la necesidad de las integrantes del grupo e intentando realizar nuestra facilitación puntualizando en el tema central de cada integrante.

Otro aspecto que tuvimos que abordar fue la asistencia de los hijos pequeños a las sesiones, este fue un tema que no consideramos en el encuadre y tuvimos que considerarlo debido a que una de las mujeres participantes comenzaba a acudir con su hijo, al parecer no tenía quien se lo cuidara y estaba interesada en el taller, sin embargo consideraba que era riesgoso para el pequeño quedarse solo afuera del salón y además que esto provocaba una constante distracción en el desarrollo de la sesión. En la segunda sesión que esto sucedió, hablamos con la mujer en cuestión y le explicamos los motivos por los cuales no era un espacio para que estuviera un niño de esa edad, además de la distracción que para ella significaba. Le expresamos nuestra comprensión por la situación que le estaba ocurriendo y le solicitamos de manera amable que buscara alguna posibilidad para que su hijo estuviera en buenas manos, ya que de nuestra parte

nos encontrábamos imposibilitadas a ofrecer algún servicio de esa índole. Le comentamos sobre la importancia de darse un tiempo para ella a través del taller, que es algo de lo que nos compartió al llegar al grupo.

Por otra parte, conforme iban avanzando las sesiones dedicadas a grupo de encuentro, observamos que algunas de las mujeres que fueron constantes en su asistencia al taller había un mayor arreglo y reflejaban algunos cambios en su vida cotidiana como son:

- Atenea: tomo la decisión de separarse, ya tenía todo preparado, consiguió un trabajo de su gusto y bien remunerado. Finalmente, no concluyó la separación debido a que pensaba irse a vivir con su mamá, pero que una vez que su mamá vio la decisión como algo más serio, manifestó a través de actitudes no podía tenerla en su casa, esto de acuerdo a lo relatado por Atenea. Observamos un mayor arreglo personal, ella habitualmente no asistía a las sesiones maquillada, ahora acude con un poco de maquillaje y refiere que sus dolores de espalda y cabeza han disminuido.
- Hestia: también muestra un mayor arreglo personal, acudiendo a las sesiones con poco maquillaje y su cabello suelto, en contraste con las primeras sesiones en las cuales el maquillaje era nulo y su cabello se encontraba habitualmente agarrado. A su vez, actualmente Hestia, está considerando retomar el plan que había desarrollado con su hija que falleció recientemente, en relación a independizarse de su esposo. Ella comparte mucho que quiere vivir tranquila lo que le quede de vida.
- Venus: decidió ir a su casa (en la cual vive su ex pareja) para recoger algunas de sus pertenencias que eran necesarias, refiere que a pesar de sentir amor hacia su ex pareja, en este momento se siente segura de que no quiere continuar con él y que pretende enfocarse en seguir adelante con su hija e intentar olvidarlo.
- Con lo anterior, concluimos con la narración de las sesiones que llevamos realizadas en nuestro taller, sabemos que aún falta mucho por hacer sin

embargo vamos reconociendo avance en las necesidades de las participantes.

Autoconcepto y límites: Sesiones 14, 15, 16 y 17

Propósitos:

- Que las mujeres exploren su auto concepto y como este ha influido en sus relaciones personales a lo largo de su vida
- Que las mujeres descubran recursos para establecer límites y comunicarlos asertivamente

De la sesión 14 a 17, principalmente, nos enfocamos a ir cerrando el tema de emociones de manera constructiva para su vida cotidiana y en lo posterior el proceso grupal, trabajando principalmente con el concepto de sí mismas, límites, y asertividad.

En esta última parte del proceso ya únicamente asistía una participante: Venus, ya que Atenea dejó de asistir desde la sesión 12 debido a su nuevo trabajo y Hestia mencionó en la última sesión tener dificultades económicas para los traslados ya que le requiere tomar cuatro camiones, durante cada sesión nos comunicábamos previamente para invitarla a la sesión pero no tuvimos suerte de enlazar la llamada exitosamente (nos respondía un mensaje diciendo que el teléfono estaba fuera de servicio).

Iniciamos esta etapa realizando una dinámica de sensibilización al tema de auto concepto y la importancia que tiene en nuestras relaciones intra e interpersonales, favoreciendo el contacto corporal para focalizar la atención pidiendo que cerraran sus ojos y pusiera atención en su respiración, así continuamos induciendo contactara y se centrara en su cuerpo y su respiración.

Una vez logrado le pedimos que extendiera sus manos ya que iba a recibir un regalo, mencionándole las siguientes palabras: *“este regalo te ha acompañado toda tu vida. En este regalo descubrirás a la persona que más desea conocerte, amarte, consolarte, consentirte. Te quiero presentar a la persona que te va a*

acompañar por tus viajes en la vida en medio de la oscuridad y de la Ceres. Esta persona te envía un regalo y quiere que a través de ese regalo le veas, le descubras le valores”

Al finalizar la dinámica Venus tenía lágrimas en sus ojos y mencionó sentirse sorprendida ya que no se imaginó verse dentro de la cajita, pensó que sería algo referente a Dios, sin embargo, al verse menciona sentir que le hace mucho sentido ya que efectivamente siente que se ha descuidado y que ahora entiende que para poder dar primero tiene que darse ella. Finalmente menciona tener el deseo de comenzar a atenderse y escucharse más a ella y no estar siempre con la ansiedad y estrés de lo que quieren o esperan otros.

Como facilitadoras hicimos énfasis en la importancia de la auto estima y de la manera en que nos relacionamos con nosotras ya que eso determina la manera en que nos relacionamos también con los demás. También recalcamos que los pensamientos que surgen hacia mi persona, provocan emociones y estas a su vez conductas por lo cual, resulta aún más primordial establecer una relación saludable con nosotras mismas que nos permita encaminarnos hacia donde deseamos.

Finalmente, le pedimos que procurara realizar la actividad de verse varias veces durante la semana y seguir explorando su sentir al contactar con sí misma. Le entregamos un díptico con información y ejercicios básicos para trabajar con la auto estima y el auto concepto para que la revisara y trabajara durante la semana para comenzar a compartir en la próxima sesión.

Otro tema importante para trabajar en el proceso era el establecimiento de límites y asertividad, para esto comenzamos dimos la con una pequeña frase colocada junto con un chocolate en sus asientos: “Cuando dices “sí” a otras personas asegúrate de que no te estás diciendo “no” a ti mismo” Paulo Coelho (s.f.)

Comenzamos la sesión, estableciendo algunos conceptos acerca de asertividad, su importancia en la vida cotidiana y los elementos que la componen para dar paso a la dinámica, lo anterior, relacionando y ejemplificando los

conceptos con las experiencias compartidas durante el proceso por Venus y que nos ayudaran a reforzar el tema.

Una vez establecido este encuadre del tema y marco conceptual sobre el tema, realizamos una dinámica que llamamos “el semáforo” que nos ayudara a reforzar la comprensión del mismo.

Durante la dinámica colocamos la imagen de un semáforo y entregamos a Venus ejemplos de la vida cotidiana los cuales debía ubicar dentro del semáforo en el color que correspondía:

- Rojo: conductas y/o reacciones no asertivas que conducen a la agresividad y por lo cual, debemos hacer un ALTO.
- Amarillo: conductas y/o reacciones no asertivas que si bien no son ya agresivas, de continuar con estos patrones para derivar en agresividad. Son reacciones que debemos PREVENIR y aún estamos a tiempo. Pueden ser reacciones que derivan en la agresividad y/o en la sumisión o pasividad.
- Verde: conductas y/o reacciones asertivas, las cuales debemos SEGUIR procurando y estableciendo en nuestras relaciones cotidianas ya que derivan en relaciones más sanas y constructivas.

Al cierre de esta etapa, ya había un reconocimiento de los cambios logrados así como la imposición de límites en las relaciones inter personales, así como, un mayor cuidado personal (Venus acudió al nutriólogo y al doctor, menciona dormir mejor y sentirse más tranquila).

Proyecto de Vida y Cierre: Sesión 18

- Cerrar el proceso grupal con un proyecto de vida concreto
- Concretar y reflejar de manera integrada la visión actual y las metas a futuro así como la identificación de recursos para lograrlo
- Cerrar el proceso grupal y enfatizar que esta experiencia sigue en su vidas cotidianas

- Empoderarse de los recursos descubiertos para continuar su proceso de desarrollo personal

Al llegar Venus ingresó al salón, saludando con una ligera sonrisa en su cara y un tono de voz poco más fuerte y animada. Al preguntarle cómo se encontraba, respondió que tranquila y contenta.

Derivado de lo anterior, la invitamos a realizar un breve ejercicio para acompañar en un primer acercamiento a su plan de vida. Le explicamos que le daríamos una hoja, la cual, llamábamos “Tarjeta de Vida” en la cual, había un círculo en el centro dividido en tres partes:

1. ¿Dónde estoy?
2. ¿Hacia dónde voy?
3. ¿Qué recursos tengo?

Lo anterior, con la finalidad de cerrar el proceso grupal con un “proyecto de vida” lo más claro y concreto posible, así como, el reconocimiento y empoderamiento de recursos para llevarlo a cabo.

Le dimos unos minutos a Venus para que reflexionara y fuera integrando su tarjeta de vida, al finalizar Venus nos compartió su tarjeta de vida expresando: que actualmente se encuentra reconociendo sus errores y dándoles solución, busca tener una mejor calidad de vida para ella y para su hija y finalmente como recurso principal se reconoce a sí misma.

Como facilitadoras, la invitamos a que fuéramos concretizando cada uno de los puntos para tener mayor claridad en nuestro proyecto de vida, puntualizamos que entre más específicos seamos mayor facilidad para cumplirlo tendremos.

Ante esto, Venus fue puntualizando cada uno de los puntos mencionando principalmente:

1. “El principal error que he cometido es siempre estar para los demás y nunca para mí, dejarme de lado”
2. “La calidad de vida que busco para mí y para mi hija es que estemos tranquilas ya que, también me doy cuenta de que en la medida que yo esté bien mi hija lo estará y yo no quiero que sea como yo fui con mi pareja”
3. “Me he dado cuenta que si puedo hacer las cosas, decir no, poner límites y las reacciones han sido buenas”

Retomando lo anterior, le pedimos a Venus a manera de cerrar esta experiencia nos compartiera como fue para ella este proceso, y que se llevaba del mismo

En el cierre incluimos a las mujeres que habían desertado, su presencia, influencia y aprendizajes compartidos y nosotras como facilitadoras compartimos el sentir de cada una por esta etapa que concluye. Nosotras tuvimos la sensación de estar en grupo, de esto rescatamos y aprendemos la influencia que ejerce un grupo en el proceso de cada persona no siempre va ligado únicamente a la asistencia en todas las sesiones, sino el impacto que deja cada una en el proceso individual.

Consideramos que el propósito principal de la sesión se alcanzó al realizar el cierre del proceso además de un panorama real de la situación actual y lo que viene para Venus así como la identificación de recursos para lograrlo, con lo cual, logramos que el cierre fuera en realidad el inicio de una nueva etapa para ella, en la cual, pondría en marcha ese plan de vida acorde a su momento actual.

Ella finaliza diciendo: “Sí, si me he dado cuenta que he avanzado eso me hace sentir tranquila y una satisfacción que no me quede estancada pues [...] gracias por todo aprendí mucho y me voy contenta” (Venus, TS 18, 34’30”).

CAPITULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

Una vez concluido nuestro taller procedimos a organizar la información y evidencias generadas, con la finalidad de estructurar y analizar lo sucedido, identificando los alcances de acuerdo a los propósitos planteados (Capítulo I).

Las evidencias que recabamos para el análisis antes mencionado son: bitácoras por sesión, audio grabación y su transcripción, actividades individuales, grupales realizadas durante el taller y fotografías (tomadas con consentimiento del grupo).

Las bitácoras la realizábamos una vez concluida la sesión, en las cuales describíamos lo sucedido realizando señalamientos o notas que consideráramos relevantes del proceso individual, grupal y de facilitación.

Una vez que teníamos el consentimiento de cada una de las participantes, realizamos audio grabaciones de cada sesión de inicio a fin, así como su respectiva transcripción.

Las actividades individuales, las integramos en un sobre que cada una de las participantes personalizó al inicio del taller. En lo que respecta a las actividades grupales, tomamos fotografías en momentos claves que evidenciaran los resultados.

4.1 Preguntas de análisis

Para analizar los alcances de nuestro taller, partimos de los temas centrales señalados en el propósito general y específicos: situación de violencia, manejo de emociones (sentimientos) y concepto de sí mismas.

Por lo anterior, planteamos las preguntas de análisis, que se enlistan a continuación:

¿Qué cambios tuvieron las mujeres asistentes al taller respecto al conocimiento y entendimiento de su situación de violencia?

¿Hubo cambio en el manejo de emociones y/o en el concepto de sí mismas en alguna de las participantes?

¿Cómo se abordó el tema de la situación de violencia en el taller y derivado de esto, qué recomendaciones se pueden realizar desde el desarrollo humano a la institución?

Para responder a las preguntas anteriores, utilizaremos el método fenomenológico de acuerdo a la propuesta de Martínez (1989); realizando tres análisis de casos de las participantes Hestia, Atenea y Venus.

Para la elección de los tres casos a analizar, nuestra referencia principal fue seleccionar las mujeres con mayor constancia y participación en el taller.

Además, integraremos las aportaciones de autores respecto al abordaje del tema de violencia para enlazar nuestra experiencia en el taller y la institución, con la teoría y así poder articular recomendaciones fundamentadas hacia la institución en la cual realizamos nuestro taller.

4.2 Organización de la información

El proceso que seguimos para organizar la información consta de varias etapas; comenzamos con la elección de seudónimos por respeto a la confidencialidad y lo compartido por las mujeres asistentes, además, en cumplimiento al compromiso que adquirimos al iniciar el taller. Para nosotras, era importante seleccionar los seudónimos que reflejaran algo del proceso vivido por las mujeres asistentes y encontramos en la mitología, diosas que representan la fortaleza en diferentes culturas; eligiendo los siguientes:

NOMBRE	SIGNIFICADO
Atenea	Diosa guardiana y protectora
Flora	Diosa de la primavera protectora de la tierra y sus frutos
Hestia	Diosa de la casa y el hogar
Isis	Diosa egipcia poderosa

Afrodita	Diosa del amor sexual y pasional
Venus	Diosa del amor y el romance
Selene	Diosa de la luna y de las soluciones
Ceres	Diosa de la cosecha
Nephtys	Diosa de la sorpresa

Posteriormente, organizamos las evidencias recabadas en el transcurso del taller, asignándoles códigos para identificar y referenciar cada una de ellas.

TABLA DE CODIFICACIÓN

SESION	BITACORA DE LA SESION	TRANSCRIPCIONES DE LAS SESIONES	AUDIO GRABACIONES	ACTIVIDADES INDIVIDUALES	ACTIVIDADES EN GRUPO	FOTOS
CODIGO	B	TS	AG	AI	AGPO	F
1	B1	TS1	AG1	AI1	-	F1
2	B2	-	-	AI2	-	F2
3	B3	-	-	AI3	-	F3
4	B4	TS4	AG4	AI4	AGPO4	F4
5	B5	TS5	AG5	AI5	AGPO5	F5
6	B6	TS6	AG6	AI6	AGPO6	F6
7	B7	-	-	AI7	AGPO7	F7
8	B8	TS8	AG8	AI8	-	F8
9	B9	TS9	AG9	AI9	-	F9
10	B10	TS10	AG10	AI10	AGPO10	F10
11	B11	TR11	AG11	AI11	AGPO11	F11
12	B12	TR12	AG12	AI12	AGPO12	F12
13	B13	-	-	AI13	AGPO13	F13
14	-	-	-	-	-	-
15	B15	TR15	AG15	AI15		F15

					AGPO15	
16	B16	TR16	AG16	AI16	AGPO16	F16
17	B17	TR17	AG17	AI17	AGPO17	F17
18	B18	TR18	AG18	AI18	AGPO18	F18

Algunos ejemplos de cómo utilizamos la tabla de codificación son:

Referencia	Descripción
(Hestia, TS11, 11'55")	Se refiere a una cita textual que pertenece a la participante Hestia de la sesión 11 y el lapso de tiempo del audio.

De manera general, buscamos que la codificación nos facilitara identificar las evidencias para el análisis del proceso de cada participante.

4.3 Inmersión de los datos y procesos de estructuración de los datos

Debido a que el método a utilizar para responder a las preguntas de análisis es el fenomenológico, conviene iniciar con la explicación del mismo, que se basa según Martínez (1989), en el estudio de las realidades vividas y percibidas por la persona. El cual consta de tres etapas: previa, descriptiva y estructural. Las dos primeras etapas, las llevamos a cabo durante el proceso de detección de necesidades de la población y planeación del taller. Por lo cual, haremos énfasis en el presente apartado en la etapa estructural en la cual el autor propone las siguientes acciones:

- 1° Lectura general de la descripción de cada protocolo.
- 2° Delimitación de unidades temáticas naturales.
- 3° Determinación del tema central que domina cada unidad temática.

4° Expresión del tema central en lenguaje científico.

5° Integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva.

6° Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general.

Iniciamos escuchando los audios de las sesiones, realizando anotaciones que considerábamos importantes en las transcripciones, complementándolo con lo descrito en las bitácoras para identificar los temas centrales en la elaboración de las unidades de análisis por sesión y por participante.

Lo anterior, lo realizamos considerando las características de la descripción fenomenológica planteada por Martínez (1989) que consiste en reflejar la realidad como se presentó que: “Recoja el fenómeno descrito en su contexto natural, en su situación peculiar y en el mundo propio en que se presenta” (1989, p.169)

Una vez identificados los temas centrales, procedimos a relacionarlos con la teoría buscando la expresión en lenguaje científico.

A continuación mencionamos las principales problemáticas manifestadas en las unidades de análisis por participante en relación consigo mismas y con los demás, en el desarrollo del taller.

	Problemática manifestada durante el taller	
	En relación consigo misma	En relación con los demás
Hestia	- Introyectos - Tristeza y dolor profundo - Culpa - Auto concepto negativo - Desesperanza - Represión del enojo - Asuntos no resueltos	- Duelo no resuelto por la muerte de su hija - Necesidad de expresión y escucha - Necesidad de aceptación - Violencia sexual y económica - Víctima de abuso sexual infantil - Re victimización - Co dependencia

		- Alteración de principio de realidad
	Problemática manifestada durante el taller	
Atenea	En relación consigo misma	En relación con los demás
	- Introyectos - Enojo - Represión de la tristeza - Asuntos no resueltos - Sensación de Frustración - Resistencias - Confusión - Somatización de estados anímicos	- Víctima de abuso sexual infantil - Necesidad de aceptación y afectiva - Dobles vínculos - Proyección - Sensibilidad a la crítica - Co dependencia - Violencia económica y psicológica - Tendencia a ejercer control/ Conductas compulsivas - Utiliza chantaje emocional - Alteración de principio de realidad

	Problemática manifestada durante el taller	
Venus	En relación consigo misma	En relación con los demás
	- Introyectos - Sentimientos ambivalentes - Represión - Frustración - Sumisión/limites - Vulnerabilidad	- Violencia física y psicológica - Sentimiento de amor hacia su agresor - Alteración de principio de realidad - Amenazas de muerte y

	- Miedo - Tendencia hacia la racionalización - Represión emociones	hostigamiento - Relación familiar/ hija
--	--	--

Todo lo anterior, nos brindó la estructura metodológica para intentar dar respuesta a las preguntas de análisis planteadas para poder interpretar los alcances de la intervención.

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

En el presente capítulo intentaremos dar respuesta a las preguntas de análisis planteadas en el capítulo anterior, realizando un apartado por pregunta. Procederemos realizando un apartado por pregunta, de esta manera, cada uno de sus encabezados remite a ellas.

5.1 Avances y cambios en las asistentes durante la intervención.

A continuación, consideraremos los casos de tres de las mujeres participantes en el taller: Hestia, Venus y Atenea. Al inicio de cada análisis, los cuales haremos por separado, realizamos una breve descripción de algunas de sus características sociodemográficas, relatamos su problemática que manifestaron al inicio del taller y, por último, concluiremos con los cambios reflejados durante su participación en el taller.

5.1.1 Hestia

Hestia es una mujer de alrededor de 55 años de edad, casada, vive con su esposo, sus 5 hijos e hijas y con su nieto, del cual está a cargo por el asesinato de una de sus hijas hace aproximadamente un año. Se dedica a las actividades del hogar y eventualmente al comercio de bolsas y pulseras que ella elabora. Vive violencia psicológica y económica por parte su pareja, con quien manifiesta tener una relación distante. Su nivel de estudios es de primaria.

En las sesiones se muestra participativa y retroalimenta a sus compañeras, sin embargo ella no realizaba las actividades que dejábamos para trabajar en casa a lo largo de la semana.

En total Hestia acudió a nueve sesiones, nos llama la atención durante el desarrollo del taller que la asistencia Hestia se dio en las sesiones donde abordamos los temas de emociones y posterior a ello, se mostró con ausencias de manera regular al grado que su sesión de cierre fue la número quince.

Problemática

Hestia se incorporó al grupo desde la primera sesión y mencionó tener la necesidad de ser escuchada. La muerte de su hija la tiene con mucha tristeza y dolor, situación que la ha motivado a tener un intento suicida, a no tener deseos de vivir, sin embargo, estar a cargo de su nieto y el cumplimiento de la promesa que le hizo a su hija de responsabilizarse de la crianza y cuidado del niño se ha convertido en una motivación para ella.

Hestia fue una de las participantes que llegaba puntual a las sesiones. Durante la primera etapa, acudió de manera continua, a la mitad y al final del taller sólo asistía de manera regular cada 15 días. Al parecer los aspectos económicos también influían en su inasistencia, así como la enfermedad de su madre. Se muestra participativa en el grupo y la mayoría de las experiencias que comparte las vincula con la muerte de su hija. Creemos que un tema central para ella es el duelo:

“...pues yo sacar esto porque me estoy... quisiera ya no sentir más, ya no sentirme así [...] como ya sin tanto dolor” (Hestia, AG1, 15’51”). Comparte que el dolor por la pérdida de su hija no es algo que lo hable con su familia, con todo y que observa que al resto de los integrantes también tienen dolor.

“Hestia hace mucho hincapié en su relato sobre la necesidad de sentirse escuchada, incluso al salir de la sesión menciona que se siente más ligera y que espera con ansias la siguiente sesión” (Facilitadoras, B1:6). En dicha sesión notamos que al inicio traía su bolso agarrado y al concluir soltó el bolso de sus manos.

Por lo anterior, nos dimos a la tarea de leer un poco más sobre el proceso de duelo de tal forma que nos permitiera comprender la problemática y posibles necesidades de Hestia durante el acompañamiento, considerando como referente la propuesta de Worden (1977):

el duelo es un proceso, no un estado [...] las tareas del duelo [...] la aceptación de la realidad de la pérdida, el experimentar la aflicción del duelo, trabajar las emociones y el dolor para no desarrollar adicciones como modo de bloqueo de los sentimientos y de negación del sufrimiento presente en el duelo; la adaptación al medio sin presencia del ser querido fallecido, en la cual el deudo deberá desarrollar habilidades nuevas, asumir nuevos roles y buscar nuevos sentidos en la vida; la “relocalización” emocional del ser querido fallecido, encontrándole un lugar apropiado en su vida psicológica, y dejando espacios para los demás seres vivos, desde la intención de moverse hacia adelante. (Worden en Yoffe, 2013, p.4)

En lo que respecta a su relación de pareja y a su situación de violencia, Hestia en la primera sesión no abordó este tema, se enfocó principalmente en el fallecimiento de su hija. Fue hasta cuatro sesiones posteriores cuando comparte que ha vivido violencia por parte de su esposo: “siempre me ha pasado lo mismo con mi marido para nada se nota que le intereso, [...] nada más se trata de que yo salga a un lado y ya está enojado” (Hestia, TS4, 2’07”).

Hestia ha intentado en varias ocasiones dejarlo y se cuestiona el por qué no ha podido hacerlo. Hestia tenía el proyecto con dos de sus hijas, incluyendo la que falleció, de que se fueran a vivir juntas. Al personalizar el sobre que les otorgamos a las mujeres asistentes al inicio del taller para reflejar el proceso que estaban por iniciar, Hestia menciona “Como un pedacito a partir de hoy quiero para de aquí para arriba, para un día ser esa mariposa que voló y nadie vio hasta donde llegó su vuelo” (Hestia, TS4, 12’04”). “me siento en mi casa así como si estoy en una jaula y me salgo y como que las alas (abre sus manos) como que agarro vuelo, y me siento o sea a gusto, tranquila” (Hestia, TS4, 3’012”).

Un fenómeno que se da en las mujeres en situación de violencia según Enrique Gracia (2002) es la violencia de separación que se da cuando la mujer decide abandonar la relación y se incrementa el riesgo de sufrir agresiones graves o que exista mayores represalias (Gracia, 2002, p.54).

Hestia fue víctima de violación en su infancia, también sufrió maltrato físico y psicológico por parte de su madre, así como recibió una educación rígida. Manifiesta que el abandono de su padre a los 8 años cambió su vida en muchos aspectos, tuvo que trabajar y esto no le permitió seguir estudiando, "...enseguida la falta de un padre o sea porque si te hace falta ay si tuviera [...] y dije ay ya cuando me casé y tuve mis hijos, dije yo voy a aguantar todo porque la falta de un padre edá [...]" (Hestia, AG1, 17'08"). Cuando proyectamos la película de "Te doy mis ojos" Hestia comparte que "yo ahorita no siento miedo, pero mucho tiempo lo sentí y hacía lo que mi esposo quería ahorita ya no me importa" (Hestia, B7). La relación con su esposo es distante y uno de los temas que han sido recurrentes es que su marido le pide tener relaciones sexuales a lo cual no accede, porque menciona que ha perdido el apetito sexual, y su pareja recurre a la violencia económica por no acceder a sus deseos; "...quiere relaciones conmigo y yo no quiero y le dije bueno si puedo acceder a tener relaciones pero no porque yo sienta ni el deseo, o sea no, y le digo pero ocupo que te pongas protección y se enoja" (Hestia, AG1, 58'50"). Jorge Corsi (1994) menciona que el perfil del esposo agresor es que utiliza conductas para controlar, utilizando la cohesión como el abuso verbal, amenazas, la manipulación psicológica, la coerción sexual y el control de los recursos económicos (Corsi, 1994, p.145).

Hestia mencionó en varias ocasiones que ya no sentía nada por su marido, sin embargo buscaba tener contacto con él, en una ocasión lo abrazó y en otra ocasión le pidió un beso, obteniendo una respuesta negativa por parte de su pareja:

"...comentó que le dio un abrazo a su marido y éste la rechazo diciéndole insultos, ella dice que ya lo conoce y que cuando él está así ella prefiere dejarlo solo" (Facilitadoras, B3:5). Hestia definía su problemática de la siguiente manera:

"El problema es que pues que él no cede, que él quiere seguir igual, con violencia, con agresiones, y luego, luego me empieza a decir sus palabras" (Hestia, AG11, 3'53").

Un aspecto que nos parece importante comentar en la vida de Hestia, es que vive violencia por parte una de sus hijas, quien refiere que "... mi hija la más grande es muy violenta conmigo, has cuenta que ella es la mamá y yo soy la hija, pero ha aprendido porque ella es igual como su papá, como trabajan juntos a ella la ha apoyado en todo, como es la primera que quiso estudiar" (Hestia, AG8, 60'10").

García y Pereira, 2006) definen como violencia filio-parental como: "Conductas agresivas, acompañadas o no de amenazas verbales e insultos, realizadas de manera repetida hacia uno o ambos progenitores, o quienes funcionan como tales" (García y Pereira, 2006, p.1).

Proceso de cambio: respecto a su situación de violencia

El proceso de cambio de Hestia con respecto a su situación de violencia fue progresivo, ya que como comentamos en párrafos anteriores, la muerte de su hija y los sentimientos se convirtieron en prioridad. Un buen punto del proceso de cambio fue dar paso a la relación con su esposo a pesar del proceso de duelo fuerte que estaba viviendo.

En lo que respecta a su situación de violencia, Hestia iba compartiendo sus vivencias con su marido, enfatizó más en su situación de violencia a partir de la mitad del taller, y ella manifiesta que acudir al taller era una forma de aprender y sentirse fuerte, era una forma de estar bien ella para que estuviera bien con su nieto.

Al final de las sesiones Hestia logra reconocer que: "cuando yo le demostraba mucho amor es cuando más trepaba la pata que le decía te quiero, que lo acariciaba, uh que hacía y deshacía y hasta se reía se carcajeaba y esta mensa se acabó" (Hestia, TS8, 1'50").

Al parecer reafirma su toma de decisiones y en el establecimiento de límites, permitiendo hacer lo que ella quiera sin importar lo que su marido le diga:

“Ya decido porque si antes me decía no vas no vas o si lo veía enojado porque ya me iba a salir y me quedaba y de todos modos me quedaba con la ansiedad triste llorando y el acá a veces hasta riéndose” (Hestia, TS8, 1’06”).

Así mismo, mejoró en su cuidado personal y daba importancia a sus necesidades:

Yo me siento fuerte, me siento bien lo que me diga no me duele lo que haga yo me siento no se plena me siento yo estoy es más ya no me enfermo como antes yo tenía así bolsas de medicina [...] empecé a querer a bañarme, a cambiarme a ponerme lo que yo quiera (Hestia, TS8, 1’12”).

Parece entonces que Hestia comienza tomar decisiones para incrementar su autoestima que Aguilar (1993) define como: “Es una habilidad en la que tú eres el actor principal, es un concepto interno en el que tú decides, es una responsabilidad en la que tú tienes la última palabra” (Aguilar, 1993, p.9).

Si un año dos años me quedan más de vida o sea vivirlos al cien a gusto tranquila no sé...como nunca he vivido en toda mi vida [...] siempre me he imaginado como que estoy en una jaula y yo, este, espero así me imagino siempre de un tiempo para acá que esa puerta se abra y volar. (Hestia, TS8, 1’15”)

La sesión de cierre para Hestia fue sesión quince, en esa sesión ella manifestó que la parte económica la estaba afectando, y comenzamos a abordar con ella cómo quería cerrar el taller y la notamos un poco ansiosa, como con prisa por irse, no sabemos si por el tema de concluir el taller también se convirtió en algo difícil de llevar para ella, intentamos comunicarnos con ella para invitarla a la sesión de cierre y no la pudimos localizar.

Proceso de cambio: respecto al manejo de emociones y concepto de sí misma

Evidentemente en el caso de Hestia una de las emociones más vividas en el desarrollo del taller fue el dolor y la tristeza por la pérdida de su hija. En las

primeras sesiones, mencionaba que se paralizaba al recordar la muerte de su hija. Algo que nos llamaba mucho la atención es que cuando Hestia hablaba de sus emociones, sobre todo la tristeza, tendía a bajar la voz y agachar su mirada.

A Hestia tratábamos de acompañarla desde donde estuviera, nos percatábamos como se mencionó anteriormente, que cada experiencia la vinculaba a la muerte de su hija y en la sesión número diez se presentó el contexto y la situación para acompañarla por el dolor al despedirse de su hija antes de su muerte.

En la sesión ocho Hestia comenta que sueña a su hija y a gente que ya falleció, y siente que esto puede ser un presentimiento, sueña que está cerca de mucha gente que ya falleció. Ella intentó buscar qué significaban sus sueños, siente preocupación porque le pueda pasar algo a sus hijos. (Facilitadoras, B8 p.6).

Fue hasta la sesión número diez que ella expresó la tristeza que le ocasionó no haberse despedido, manifiesta como necesidad decirle aquellas cosas que no pudo decirle:

Te quiero decir que te quiero mucho, que me perdones, por qué te fuiste de mí, no tuve tiempo de despedirme [...] yo hubiera dado mi vida a cambio de la tuya, porque ya no puedo con esto, no puedo... te regañé mucho, te hablé mucho mi amor porque yo no quería que te pasara eso, nunca te dije nada malo, ahora mi sufrir es tu hijo que a diario me pregunta por ti y yo no sé qué decirle [...] mi dolor fue es no haberte encontrado con vida pero te busqué tanto [...] como te extraño, quisiera olvidarte pero los días que me quedan de vida te llevo en mi, con mucho dolor que no sale y que no sale que no cicatriza, aaaayyyy me acuerdo de tus gestos que yo te decía que te quiero y tú me decías que no era cierto, que era una madre egoísta y a lo mejor no fui la mejor madre que tú querías hija pero yo te amo, te amo mucho donde estés, aaaaah quisiera tenerte conmigo [...] “Quiero que me ayudes con tu hijo, yo lo veo sufrir mucho por ti, porque siempre lo traías

contigo y hoy nos dejaste solos, tú me dijiste que yo ahí estaba que no te preocupaba pero siempre una madre es una madre y tú le haces falta, él te quiere a ti, para mí es tan duro, ya no quiero vivir, ya no quiero vivir hija” (Hestia, TS10).

Una vez expresadas sus emociones de dolor, tristeza y nostalgia por el fallecimiento de su hija y algunos asuntos pendientes, Hestia comparte lo siguiente:

“ya no tengo ese peso que sentía, lo que me oprime mi pecho ya no siento mi cuerpo a adormecido estoy sudando como que me está saliendo hacia afuera como que me siento mejor” (Hestia, TS10).

Rogers (1961) menciona que durante el proceso de convertirse en persona el cliente va teniendo una mayor vivencia del sentimiento:

“Cuando, en el transcurso de la terapia, una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen orgánicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe” (Rogers, 1961, p.108).

Hestia manifiesta haber sentido coraje, que es lo que la motivó a buscar a su hija y a levantar la denuncia en la procuraduría para que los asesinos estuvieran en la cárcel.

Yo creo coraje no porque yo le pedí a Dios que me ayudara mucho para que los detuvieran y anduve mucho, con los policías este...yo vi cuando detuvieron a dos [...] yo le pedí a Dios que no me ganara el odio ni el coraje, y a mi hija también que me ayudara (Hestia, TS10).

Pareciera entonces, que el coraje fue una estrategia de afrontamiento para que Hestia pudiera dentro del dolor por la pérdida de su hija, denunciar a las personas que la habían asesinado. Hestia desarrolla lo que Roges menciona como tendencia actualizante: “Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo [...] la

expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas [...] es el desarrollo en el sentido de la autonomía” (Rogers, 1985, p.24).

En lo que respecta al afrontamiento Oliveiros, Barrera y Martínez (2009) mencionan que “es un proceso que implica constantes cambios, ya que el sujeto, en determinados momentos, posee la capacidad de emplear diferentes estrategias que bien pueden ser defensivas y/o que le permitan resolver problemas por lo tanto” (Oliveiros, Barrera y Martínez, 2009, p. 6).

En lo que respecta a la expresión de las emociones relativas al duelo, Cervantes (2014) menciona que el duelo se instala en las personas a los dos años, debido que es cuando la persona reconoce que el ser querido no volverá, existe el reconocimiento de la ausencia de la persona. La misma autora menciona que el trabajo con sentimientos es importante:

“Su expresión, que incluye elementos verbales y no verbales y que el flujo de energía se recupere, seguir las señales que el organismo otorga indica que la expresión se completó” (Cervantes, 2014, p.1).

En esta parte del proceso de Hestia se da lo que Rogers (1985) define como la etapa uno del proceso de terapia en donde:

“Experimenta con plena conciencia sentimientos que, hasta entonces, habían sido negados a la conciencia o distorsionados conscientemente” (Rogers, 1985, p.54).

Posterior a esta sesión Hestia comenzó a compartir con el grupo sobre la situación de violencia que vive con su esposo, en la cual principalmente, no existía claridad con respecto al sentimiento que le evocaba estar con él, mencionaba que ya no siente emoción alguna, describe también que ya sufrió mucho en el pasado y el amor se le fue muriendo, menciona que ahora no siente nada cuando él le grita o reacciona mal:

O sea yo siento que ya sané el que le tenga odio o coraje, porque si le te..., primero le tuve mucho amor, mucho... decía que lo amaba más que a mis

ojos, después eso se acabó, este...ahora lo respeto, pero no le tengo coraje, no siento rencor, no siento... así que odio como para estarlo ofendiendo (Hestia, AG11, 5'10").

Pues ay como... o sea yo me siento bien, o sea no me voy triste, ni nada, pero si digo cómo estamos acabando, ya estamos grandes, a lo mejor vamos a acabar juntos y... nunca hay nada, pues nunca hay [...] una buena relación, una buena comunicación, por más que yo busque no tenemos pues nada en común (Hestia, AG11, 7'38").

Parece que en la relación con su esposo Hestia vive sentimientos ambivalentes, en los que por una parte no lo quiere pero está con él, no lo quiere pero requiere de un abrazo, creemos que esto la lleva a experimentar cierta confusión.

Finalmente Hestia, logra reconocer que siente agradecimiento por su esposo, al ser un buen proveedor, "Pos agradecimiento porque... pues bien que mal nos ha sacado adelante con mis hijos, les ha dado..." (Hestia, AG11, 11'45").

Lo anterior, lleva a Hestia reafirmar que desea en algún momento salirse de su casa y vivir diferente:

...ya hasta que empecé a venir a terapias y empecé a querer a bañarme a ponerme lo que yo quiera, porque antes me decía eso no te pongas, [...] con que yo me sienta a gusto o sea yo hago mi vida diferente si llega o no llega yo me salgo aunque sea aquí al parque... (Hestia, AG11, 11'45").

Posterior a la sesión once, sólo Hestia se presentó en la sesión 15, en donde le planteamos que sólo tenía tres sesiones más para concluir en el taller, la invitamos a que definiera el tema con el que deseaba concluir el taller, a lo cual comentó: "libertad o sea si voy a tener quiero libertad que en toda mi vida no la he tenido porque tuve una madre, luego porque busque un marido parecido a ella o sea como una libertad" (Hestia, TS15, 50'08").

No obstante lo anterior, durante la sesión de cierre Hestia comentó que llevaría a su nieto a terapia y al parecer se cruzaría con el horario del taller, sin

embargo se comprometió asistir a la sesión final y no acudió a ésta. Decidimos realizar una llamada de seguimiento sin obtener resultados.

DATOS GENERALES	PROBLEMÁTICA	PROCESO DE CAMBIO	
Mujer casada de 56 a 66 años. Tiene 5 hijos de los cuales una murió asesinada hace aproximadamente 1 año. Percibe ingresos por parte de su marido y vende bolsas y pulseras. Nivel de estudios primaria.	Vive violencia económica, psicológica y sexual por parte de su marido. Se hace cargo de su nieto a partir de la muerte de su hija. Duelo por la muerte de su hija. Problemas de salud. Experimenta culpa por la muerte de su hija. Víctima de violación en la infancia. Violencia por parte de la madre. Abandono por parte de su padre. Intento suicida.	Sentimientos de dolor y tristeza profundos por la muerte de su hija. Pocos deseos de vivir. Confusión por el cuidado de su nieto. Necesidad de ser escuchada. Las experiencias compartidas las vincula con la pérdida de su hija. Poco comparte sobre su situación de violencia. Negación de sentimientos. Comienza a hablar de temas diferentes al de la pérdida de su hija. Considera algunas alternativas para generar un cambio en su vida. Valida sus sentimientos. Modifica su concepto de sí misma. Comparte su situación de violencia. Reconoce ciertos sentimientos.	“...pues yo sacar esto porque me estoy... quisiera ya no sentir más, ya no sentirme así [...] como ya sin tanto dolor” (Hestia, AG1, 15’51”). “Hestia hace mucho hincapié en su relato sobre la necesidad de sentirse escuchada, incluso al salir de la sesión menciona que se siente más ligera y que espera con ansias la siguiente sesión” (Facilitadoras, B1:6). “me siento en mi casa así como si estoy en una jaula y me salgo y como que las alas (abre sus manos) como que agarro vuelo, y me siento o sea a gusto, tranquila” (Hestia, TS4, 3’012”). “ya no tengo ese peso que sentía, lo que me oprime mi pecho ya no siento mi cuerpo a adormecido estoy sudando como que me está saliendo hacia afuera como que me siento mejor” (Hestia, TS10). “Te quiero decir que te quiero mucho, que me perdones, por qué te fuiste de mí, no tuve tiempo de despedirme [...]” (Hestia TS10). “Quiero que me ayudes con tu hijo, yo lo veo sufrir mucho por ti, porque siempre lo traías contigo y hoy nos dejaste solos...”

		Escucha a sus compañeras.	(Hestia TS10).
--	--	------------------------------	----------------

5.1.2 Venus

Venus es una mujer de 36 años de edad, tiene una hija de 7 años y actualmente está separada de su aún esposo, por lo cual, vive con sus padres y su hermano mayor en un departamento mientras su ex pareja permanece en la casa que Venus compró con su trabajo.

Venus se dedica a la enseñanza en nivel primaria, es independiente económicamente y capaz de solventar los gastos de su hija sin recibir aportación económica de su aún marido, quien es militar.

Venus comparte en el grupo haber vivido violencia física, emocional y económica con su ex pareja, quien es el padre de su hija, misma que a su vez le pidió que se separara expresándole que no quería vivir más con su papá.

Durante el proceso se mostró comprometida acudiendo al taller de inicio a fin y realizando las actividades semanales propuestas para seguimiento en casa.

Problemática

Venus llega al taller en la tercera sesión, planteando como propósito principal trabajar con su autoestima para disminuir el miedo que le tiene a su pareja, un miedo que la paraliza para defenderse. Macías y Larios (2013) relacionan en miedo con el bloqueo de potencialidades al mencionar que las acciones motivadas por el miedo, nos dejan una sensación de menosprecio personal, pues el miedo se transforma en el amo y, sin querer, nos vamos ajustando a ese miedo que paraliza y no a la realidad.

Durante las primeras sesiones, Venus se mostraba tímida y reservada en sus comentarios, realizando aportaciones más desde el entendimiento racional de conceptos que de sus experiencias de vida. Miraba constantemente al piso, estableciendo poco contacto visual y su voz se escuchaba entrecortada.

Así mismo, desde sus primeras narrativas Venus expresaba la presencia de dobles vínculos en sus relaciones inter personales más cercanas: con su ex pareja “Yo todavía lo quiero, o sea yo lo quiero, o sea no puedo decir no, yo ya no lo quiero, si lo quiero entonces eso como que me pone una, me limita pues, pero también me pongo a pensar no porque lo quiera voy a regresar a lo que viví” (Venus, TS11, 24’11”) y con su madre: “yo no pienso como ella y no soy como ella, entonces este ahí hay mucho choque porque ella quiere seguir como manipulando entonces a mí eso no me parece pues este y a veces hasta cierto punto es chantajista y yo quiero poner un límite en eso pues que ya no me afecte tanto” (Venus, TS16, 05’49”).

De manera continua Venus relata la necesidad que detecta en poner límites en sus relaciones, ya que reconoce que en repetidas ocasiones se reprime para evitar conflictos llegando así a somatizar corporalmente dicha dinámica: “me doy cuenta que yo siempre me he reprimido o sea yo no saco mi enojo, yo no saco mi tristeza, o sea todo para mí entonces eso si me lastima mucho tengo gastritis tuve tratamientos pero nunca me encontraron nada” (Venus, TS12, 01’20”).

Proceso de cambio: respecto a su situación de violencia

El proceso de cambio respecto al entendimiento de su situación de violencia, fue principalmente pasar del entendimiento racional al vivencial.

Venus, inició el taller con un amplio conocimiento teórico sobre la violencia, los tipos, características y consecuencias, incluso algunas aportaciones para la prevención de la misma (diálogo, negociación, etc.), sin embargo, el ligar ese conocimiento a su vida cotidiana y decisiones diarias era lo que ella venía identificando como el cambio principal a lograr.

En su primera sesión ella se presenta de la siguiente manera “Bueno yo me llamo Venus también estoy aquí por violencia de mi pareja y ya me separé de él tuve violencia física, económica y psicológica” (Venus, TS5, 39’14”) en la cual, es evidente la identificación de los tipos de violencia vividos. Posteriormente, en esa

misma sesión, Venus parece reconocer la alteración del principio de realidad cuando menciona “Además seguimos justificando” (Venus, TS5, 01’25”).

En la sesión posterior, Venus identifica y resume el ciclo de la violencia, relacionándolo a la dinámica propuesta en la sesión y a su historia de vida: “pues describe nuestra situación, bueno al menos la mía, tiene muchas cosas que a mí me pasaron pues, que justifiqué [...] yo digo que este es el ciclo de violencia pues, en cualquier situación pues, no nada más..., primero se tensiona, acumula tensión, después pues salen los golpes y al último la reconciliación y ya la quiere volver a conquistar” (Venus, TS6, 1’06”). En esta cita, Venus no sólo es capaz de reconocer el ciclo de violencia y ubicar su papel en ese tipo de relación. Pareciera que la compara en otros contextos y que llega una experiencia a su conciencia.

Conforme avanzaba el proceso de las sesiones este tipo de contactos con su experiencia fueron siendo más evidentes, viéndose reflejados en las siguientes afirmaciones: desde el principio estábamos mal, desde el principio no fue una pareja así muy... sólida y desde el principio pues yo me daba cuenta de todo, pero me aferré, me aferré a que estando ahí iba a cambiar (Venus, TS11, 57’10”).

En la sesión diecisiete, respecto al ciclo de la violencia Venus ya expresa una relación puntual en la identificación y prevención del ciclo de la violencia, que le permite comenzar a tomar decisiones y encaminarse hacia donde desea:

“para mí ni ha cambiado, ni tampoco está al pendiente de la niña, como él dice que él quiere cambiar, y que él quiere estar con nosotras, para mí hubiera sido como un cambio que él hubiera estado al pendiente, de que estuviera mejor... ¿no? Entonces a mí, como que eso me puso una alerta, así como que no está cambiando, o sea no, y no va a cambiar y digo pues no, no tiene caso” (Venus, TS17, 07’40”).

Ya acercándose al final del proceso, en la antepenúltima sesión Venus, narra su percepción del proceso vivido respecto a su situación de violencia de la siguiente manera: “He logrado más cosas, he visto lo que no veía antes, ya lo

acepté o sea porque siempre lo vi, siempre vi maltrato y yo me hacía la víctima pues, ahora ya lo vi ya lo acepté y ya lo asimilé y estoy tratando de superarlo pues porque todavía duele y me siento contenta por eso me siento feliz porque me di cuenta de eso pues (Venus, TS16, 04'07”), en esta cita podemos observar que Venus liga su experiencia narrada con su vivencia personal y emocional.

Finalmente, en la última sesión Venus aborda esta conciencia adquirida de su situación de violencia desde la motivación al cambio y al desarrollo: “Yo ya lo conocía, lo veía por internet me informaba y a pesar de que estaba leyéndolo y todo yo seguía con él, o sea como que me faltaba la parte de aceptación de ver pues que realmente no estaba bien pues, porque yo lo justificaba y pues era yo verdad y, pues si me interesa mucho seguir este avanzando y seguir pues cambiando (Venus, TS18, 22'39”), en esta cita, Venus además reconoce que conocía la situación sin embargo, no la aceptaba, con esto podemos inferir que durante el proceso logró apropiarse la experiencia como suya, identificando su parte de responsabilidad en la acción que decidía tomar con lo descubierto.

Finalmente, Venus refleja claridad en la manera en que se ha desarrollado el ciclo de la violencia con su ex pareja y ahora parece identificar y establecer los límites en situaciones específicas para evitar seguir fomentando el ciclo de violencia.

Proceso de cambio respecto al manejo de emociones y concepto de sí misma

Venus inició el taller con el propósito principal de fortalecer su autoestima para disminuir el miedo que sentía hacia su ex pareja, quien en repetidas ocasiones la había amenazado e incluso haciendo uso de armas blancas (navaja).

Como facilitadoras, sabíamos que además del miedo y autoestima, debíamos promover en Venus el fortalecimiento de su auto concepto para el establecimiento de límites y la asertividad para el mantenimiento de los mismos.

Como comentamos en el apartado 5.2.2, al inicio del taller Venus se mostraba tímida y reservada, sin compartir situaciones de su experiencia personal y mucho menos de sus emociones o sentimientos actuales.

Fue hasta la sesión once, que Venus comienza a reconocer sentimientos ambiguos respecto a su ex pareja, con quien aún vive violencia, y este sentimiento lo liga a una intencionalidad actual, “Yo todavía lo quiero, o sea yo lo quiero, o sea no puedo decir no, yo ya no lo quiero, si lo quiero entonces eso como que me pone una, me limita pues, pero también me pongo a pensar no porque lo quiera voy a regresar a lo que viví” (Venus, TS11, 24’11”). Lo cual nos indicaba que había un avance hacia el contacto con su rueda de la conciencia desde el aquí y ahora

En esa misma sesión Venus, hace referencia a su sensación respecto a la situación de violencia experimentada en su relación de pareja: “Pues muy mal, yo me sentí, me sentí muy frustrada, (Venus, TS11, 31’23”) e inmediatamente lo liga a su sentir en su actual entorno con sus padres:

“Si siento que no me entienden, que quieren que haga las cosa como ellos dicen [...]“(Llanto) Pues ha sido te digo frustrante y mucha angustia este, yo siempre de niña he hecho todo lo que dicen y ahora que yo quiero cambiar las cosas pues me siento mal porque pues no me dejan, siguen así como diciendo pues que no, no como que si yo no pensara o no sintiera pues entonces eso me lastima, me lastima mucho” (Venus, TS11, 46’44”).

No solo Venus, había contactado por primera ocasión con emociones actuales sino, también identifica la manera en que lo ha reprimido durante su vida y la manera en que su cuerpo lo ha somatizado: “Yo siempre me he reprimido o sea yo no saco mi enojo, yo no saco mi tristeza, o sea todo para mi entonces eso si me lastima mucho tengo gastritis tuve tratamientos pero nunca me encontraron nada no porque yo siempre estaba triste estaba deprimida” (Venus, TS12, 1’20”). Así mismo, es la primera ocasión que Venus identifica y expresa una emoción distinta al miedo, ahora identifica también el enojo, el cual, mediante un uso constructivo facilitaría el establecimiento de límites.

Y fue en la sesión 16 que comenzó a expresar cambios evidentes en sus relaciones inter personales, reconociendo el comienzo de límites y su experienciar ante los mismos:

“Y me siento contenta por eso me siento feliz porque me di cuenta de eso pues [...]de que también ya no tan fácilmente que me digan cosas, antes me quedaba callada, en cuanto me decían me juzgan como para que, pues ya este, estás haciéndole así hazle así yo ya no decía nada, aunque no me pareciera y te platicaba el otro día que ya puse un límite tanto en mi casa como en el trabajo porque yo hasta ahí quiero no, y este y ya eso también me hace sentir contenta” (Venus, TS16, 04’07”).

Así mismo, es evidente un mayor contacto con el enojo: “Aquí te puse que sentía molestia y enojo porque mi mamá me critica mucho pues, [...] y me molesta mucho que me critique tiene que tiene que respetar lo que yo decida porque ya le dije yo no pienso como ella y no soy como ella” (Venus, TS16, 5’49”), esta afirmación la fundamenta con varias sensaciones y emociones actuales como es: disminución de culpa, presión, dolor y sobre todo de la valoración condicional: “Ya no me siento tan culpable como antes me sentía [...] y ahorita ya no, ya así como que ya no lo hice no puedo ni modo, entonces ya no me siento tan presionada en ese punto pues, todavía me lastima pero ya no es lo mismo, siento que estoy empezando a esperar y ya no estar como a expensas de lo que ella quiere” (Venus, TS 16, 7’04”).

Podemos suponer que al fomentar y respetar sus límites, Venus también reconoce enojo y molestia, los cuales utilizados de manera constructiva favorecen el proceso de límites y asertividad. Así mismo, pareciera que Venus ahora logra tener un mayor y más productivo dialogo interior que le permite conducirse de maneras más congruentes con sus emociones y experiencias.

En paralelo, el reconocimiento de sus logros y avances, Venus va descubriendo más áreas de atención y cuidado para incrementar su bienestar, y junto con lo emocional Venus está atendiendo sus necesidades físicas, mejorando

su alimentación y horas de descanso con lo cual, reconoce una sensación de mayor bienestar y tranquilidad :“Fui al doctor [...] ya me dieron vitaminas y este me dijeron que tengo que comer a ciertas horas, tengo que hacer seis comidas pues pero no así de mucho tres comidas fuertes y como tres colaciones y eso me está haciendo sentir mejor me siento con un poco más energías y me siento más tranquila y este y ya duermo mejor” (Venus, TS16, 9’17”).

Durante la misma sesión, Venus expresa lo siguiente: “También he aprendido que no va a ser lo que él quiere si no también lo que yo quiero” (Venus, TS16, 17’30”). Parece que al ir descubriendo sus límites va reforzando su auto estima y viceversa, ya reconoce que en las relaciones interpersonales sus necesidades también importan y en igualdad de circunstancias que la del otro, continúa diciendo:

“Me estoy acordando les decía que yo pensaba primero en él y el ir pensando más en mi como que me hace sentir más segura este y va disminuyendo el miedo que le tengo yo a él pues y eso siento que paso en estos días pues ahorita me siento más plena pues porque en este caso fui yo la que quise no yo llegue hasta donde yo quise” (Venus, TS16, 27’27”).

Antes de finalizar, Venus hace una clara afirmación de su auto estima y auto concepto, expresando de manera clara y amorosa la manera en que desea relacionarse consigo misma:

“Siento que a esta persona (refiriéndose a ella misma) la descuide mucho este y la maltrate la forcé y la puse hasta sus límites no la cuide entonces pues ahorita que la veo la quiero cuidar y quiero este cuidar y quiero hacer lo que yo quiero hacer para estar bien me di cuenta de que me hice mucho daño y eso lo quiero reparar” (Venus, TS16, 33’57”).

Parece que Venus va logrando un empoderamiento de sus recursos y de sus potencialidades, lo cual le ha permitido una re significación del concepto de sí misma, con una intención clara de “reparación” que creemos va ligada a esas

atenciones de necesidades que ahora Venus ha ido identificando y atendiendo en su proceso.

Fue en la sesión diecisiete, donde la intencionalidad expresada anteriormente se materializó, compartiendo situaciones de su vida actual en las cuales había comenzado a generar alternativas para relacionarse consigo misma y con los demás. Se citan algunos ejemplos a continuación:

“me hizo sentir más tranquila el decirle lo que pienso y lo que siento aunque se enoje, como más segura pues y de no estar presionada de...de aguantarme las cosas” (Venus, TS17, 3’53”).

“Estoy consciente que le miento pero a mí me salva de algo” (Venus, TS17, 14’57”).

Posteriormente, Venus concluye con una intencionalidad que, sin darse cuenta, se refiere a la asertividad, la cual, le permitía poner límites y tomar como centro de valoración su persona:

“Pues bueno me suena a que tengo que expresar lo que siento, pero sin lastimar a la otra persona, tengo que este... pues expresarlo en el momento adecuado, así como decían no, no explotar porque voy a conseguir lo contrario, entonces estar tranquila expresando de manera pasiva lo que siento, tratar de no lastimar” ” (Venus, TS17, 31’18”).

En el final de proceso, Venus reflejaba un entendimiento más completo de su situación actual y del proceso vivido, así como de la importancia de la expresión de las emociones:

Si, y el darme cuenta de eso, de lo que estaba haciendo para mí fue un choque no porque yo estaba haciendo lo mejor que podría hacer pero pues no, me encontré que me estaba destruyendo yo sola, y también me acuerdo mucho de esa frase que tú dices que lo que no explota, implota y si es cierto [...] y eso fue lo que me paso tanto llene, llene, llene hasta que ya no pude más y explote (Venus, TS18, 33’44”).

Además de lo anterior, en la última sesión Venus expresa un cambio en el centro de su valoración, tomando como referencia su propia experiencia y necesidades, lo cual, podemos relacionar a sí mismo con un reforzamiento en su autoestima: “Yo voy a ser lo que a mí me parezca bien y mi me haga sentir mejor no por estar quedando bien con él voy a seguirle” (Venus, TS 18, 19’24”).

Venus continúa describiendo un cambio en su regulación del miedo:

Si al principio el miedo me hacía este, me hacía explotar, me hacía agarrarme de cualquier lado o sea a lo mejor de manera equivocada ya mejor me peleaba para ya no seguir discutiendo o lo evitaba o lo evadía y ahorita me siento más tranquila en ese aspecto tengo el miedo pero ya no es tan fuerte como antes o sea que me hacía, de plano me hacía encerrarme de que ya no de salirme rápido de aquí de salirme corriendo de voltear para todos lados haber si no estaba” (Venus, TS 18, 26’15”).

Además, parece que este cambio en su centro de valoración, y regulación del miedo le continúa permitiendo establecer límites en otras relaciones inter personales: “Te comento que el otro día hasta yo me sorprendí porque también le puse como un alto a mi jefa y también a él entonces ya me sorprendí de lo que yo también voy haciendo pues” (Venus, TS18, 31’11”).

En resumen, podemos concluir que durante el proceso Venus logró contactar con sus experiencias y sentimientos, logrando una mayor congruencia que le permitía generar alternativas en su manera de actuar y relacionarse de manera intra e interpersonal.

VENUS			
DATOS GENERALES	PROBLEMATICA	PROCESO DE CAMBIO	
36 años	Vive violencia física, emocional y económica por parte de su ex pareja.	Se muestra reservada en un inicio para compartir,	“El otro día ya puse un límite tanto en mi casa como en el trabajo y eso también me hace sentir contenta” (Venus, TS16, 4’07”).
Tiene una de 7 años	Introyectos	Ir del entendimiento racional al vivencial.	
Vive con sus padres y su hermano mayor.	Dificultad para establecer límites	Identificación de alteración de principio de realidad y vivencia del	“Ya no me siento tan culpable como antes me
Separada de su			

marido.	(sumisión)	ciclo de violencia	sentía" (Venus, TS16, 7'07").
Es maestra de primaria.	Dobles Vínculos	Contacto y reconocimiento con sentimientos ambiguos	"También he aprendido que no va a ser lo que él quiere sino también lo que yo quiero" (Venus, TS16, 17'30").
Independencia económica.	Represión de emociones.	Reconoce los mecanismos de prevención de la violencia.	
Vive violencia física, emocional y económica con su ex pareja.	Miedo	Regulación del miedo	"Darme cuenta de eso, de lo que estaba haciendo para mí fue un choque no porque yo estaba haciendo lo mejor que podría hacer, pero pues no, me encontré que me estaba destruyendo yo sola" (Venus, TS18, 33'07").
	Alteración de principio de realidad	Establecimiento de limites	
	Amenazas de muerte y hostigamiento	Reconocimiento de logros y avances.	
		Proyecto de Vida	"Yo pensaba primero en él, y el ir pensando más en mí como que me hace sentir más segura, y va disminuyendo el miedo que le tengo yo a él" (Venus, TS16, 27'27").
			"Y me siento contenta por eso, me siento feliz porque me di cuenta [...] de que ya no tan fácilmente dejo que me digan cosas, antes me quedaba callada, en cuando me decían ya no decía nada, aunque no me pareciera" (Venus, TS16, 4'07").

5.1.3 Atenea

Atenea es una mujer joven de aproximadamente 35 años de edad, está casada y tiene dos hijas, una adolescente y una pequeña. Padece Fibromialgia, toma medicamentos para la depresión y los propios de la enfermedad. Asocia su enfermedad a su estado anímico.

Estuvo en un internado en su niñez ya que su mamá así lo decidió, para ella fue una experiencia grata en la que pudo aprender y disciplinarse en labores del

hogar, a trabajar en equipo y a tener lazos muy fuertes con sus compañeros y compañeras.

Comparte que tiene una relación muy estrecha con su madre y que cuando no sabe nada de ella y no le contesta las llamadas le genera ansiedad. Para Atenea sus tías son como sus mamás ya que con ellas pasaba gran parte de su tiempo fuera del internado. En lo que respecta a su padre, no vivió con él en su niñez ya que él tenía otra pareja con la que procreó otros hijos.

Problemática

Atenea se incorpora al grupo en la sesión tres y acudiendo regularmente al resto de las sesiones; se muestra participativa en el grupo y compartiendo su experiencia con el resto de las integrantes.

Durante la sesión se mostró muy participativa haciendo hincapié en la igualdad que debe haber entre ambos sexos y que esto le ayudaba para una decisión importante que quiere tomar. Menciona como su aprendizaje de la sesión haberse dado cuenta de que el cambio es posible y ella tiene la posibilidad de cambiar y eso impactará su entorno (Facilitadoras, B04).

Durante su primera sesión ella expresó como motivación principal para trabajar durante el taller su manejo de emociones, identificando el enojo como una reacción común en ella, pero que no controla.

En su relación de pareja, en la primera sesión manifestó no vivir violencia ya que su esposo sólo va del “trabajo a la casa y no sale con amigos” (Atenea, B3:6). Menciona que cuando ella se casó con su esposo se dio cuenta que tenían historias muy similares ya que ambos se criaron en el internado y no convivían con su papá. Al inicio del taller ella no trabajaba debido a que su esposo se confía cuando ella percibe un ingreso. Menciona que su situación económica no es buena porque depende lo que su marido venda en el tianguis, vive violencia psicológica y económica por parte de él, en discusiones llegan a tener agresiones

físicas y verbales. Hace 7 u 8 meses se separó de él por una infidelidad y regresó con él, manifiesta que esta experiencia le ha ocasionado mucho coraje.

Así mismo, Atenea expresa sensación de sentirse hundida experimentando una somatización muy evidente:

“Me siento hundida [...] No sólo cuando me siento estresada, si te dije que traigo como un dolor aquí pero le digo, bueno yo le digo a mi marido que esto ya no me está gustando [...] si te dije que me dolía este brazo y me sigue doliendo y me duele, o sea y empiezo a sentir como una opresión aquí, y me empieza a doler así el brazo y ese dolor no se me quita o sea me duele hasta acá y eso me trae algo estresada, y por eso ahora no quise que mi marido se llevara al niña al tianguis, no sé ahora me sentí como angustia (Atenea, TS8, 5’34”).

Adicional a la somatización, Atenea expresaba la sensación de sentirse juzgada y con un alto nivel de valoración condicional en sus entornos más cercanos:

Sabes porque lo que pasa es que bueno, yo estoy tratando de cambiar yo en mi casa todos me critican, desde mi hija hasta mi marido, este...y si yo trato de cambiar, él sigue siendo igual y la verdad que eso me estresa, oye le dije mira yo voy a ir a las terapias porque me siento bien y estoy aprendiendo muchas cosas, y este y me siento a gusto, yo le dije a mi marido y la verdad yo veo que tu estas peor (Atenea, TS8, 7’00”).

En cuanto al apetito sexual, menciona no tener ganas de estar con su esposo, incluso no quiere nada:

“Ahora ya no quiero que me abrase, ni que me apapache, ni que me bese, ya no quiero nada” (Atenea, AG8, 40’14”).

“Sí, entonces ya no quiero nada y como ahorita esa sensación está muerta para mí, esa cosa no sé, no tengo ganas, no tengo hambre, de eso nada” (Atenea, AG8, 40’38”).

Como respuesta a todo este entorno emocional Atenea reconoce ciertas conductas compulsivas como manera de liberación: “Tengo mucha ansiedad por comer pero es por lo mismo que yo siento, o sea como que nada me llena o sea mi estado de ánimo o sea todo eso no me siento bien y como que me da por estar comiendo, comiendo, comiendo” (Atenea, TS8, 1’35”).

Proceso de cambio: respecto a su situación de violencia

Respecto a su situación de violencia, al inicio del taller Atenea lo expresaba de manera difusa, minimizando la violencia psicológica que vivía al haber disminuido la física: “Me ha tumbado también mi autoestima ha habido violencia este económica verbal y física, física no mucho también no me dejo también soy bien perrucha” (Atenea, TS5, 37’48”).

Así mismo, Atenea parece tener claridad en las situaciones y dinámicas de violencia en su relación de pareja: “Pues el verbal, cuando te están minimizando cuando te dicen fea ya no sirves para nada, estas bien gorda, eres bien inútil y todo este tipo de palabras es violencia, ó: “Ah no te acuestas conmigo pues no te doy gasto”

Además, Atenea narra en sus palabras su vivencia del ciclo de la violencia, sin tener conciencia del mismo: los hombres son chantajistas verdad, ya cuando ven a uno en una, que está tomando la decisión firme, hora si ya quieren otro cáliz, oye ya te cale como 20 años y todavía quieres como otro cáliz, no.” (Atenea, TS4, 34’03”).

Otro aspecto importante identificado por Atenea es la alteración en el principio de realidad: “No pues te tumban, te tumban porque te hacen creer todo lo que te están diciendo, o sea en verdad, te hacen creer que todo lo que te están diciendo” (Atenea, TS4).

En la sesión seis, Atenea comparte además haber vivido abuso sexual en su infancia por su tío: “que yo tenía a los 5 años, él me manoseaba” (TS6, Atenea: 1’18’).

Durante el proceso de taller, pudimos observar claridad en la identificación de situaciones de violencia, faltando el conocimiento y/o nombramiento conceptual de los mismos, sin embargo la prioridad como facilitadoras era el contacto e identificación de las mismas.

Desde un inicio su necesidad expresada era la de manejar sus emociones, por lo cual, en el caso de Atenea el tema de violencia ocupó un segundo término en su narrativa abordándolo más bien desde el estado emocional que este le provocaba.

Respecto a su situación de violencia, Atenea movilizó algunos recursos para dar fin a su situación de violencia como fueron: buscar alternativas para separarse de su esposo, independencia económica para poder concretar dicha separación.

Atenea, dejó de asistir en la sesión doce tras haber encontrado un trabajo estable y bien remunerado, el cual, ella veía como la posibilidad para su independencia.

Proceso de cambio respecto al manejo de emociones y concepto de sí misma

Al inicio del proceso Atenea, se planteó como propósito principal hacer un mejor uso de sus emociones ya que en ocasiones se siente desbordada y que no puede controlarlas, especialmente el enojo. Así mismo, relacionaba el manejo de sus emociones con la firmeza en sus decisiones, ya que al saber lo que sentía sabría qué hacer, expresándolo de la siguiente manera:

“Me ha tumbado también mi autoestima ha habido violencia este económica verbal y física, física no mucho [...] y a que me ayuden a que yo tenga mis propias decisiones y ser firme a lo que yo pienso pues o sea reafirmarme yo como persona para el día de mañana que yo tome una decisión no dar un paso hacia atrás o sea si doy un paso adelante otro adelante y nada para atrás” (Atenea, TS5, 37’48”).

Así mismo, también identificaba una relación con su madre con emociones ambiguas en la cual, hay mucha cercanía pero también enojo, y una valoración condicional, lo expresó en varias ocasiones, se enlistan algunas:

“La siento siempre como crítica y yo quiero mucho a mi mamá yo no vivo sin mi mamá y ella sin mí, ella vive para mí y yo para ella y para mis hijas” (TS5, Atenea: 01:04:0201:05:23)

“...ella quiere que diario tenga presente todo lo que yo ya he vivido, siempre me lo recuerda, y para mí eso me da mucho coraje, porque le digo de mis errores siempre tengo que aprender algo, y si usted... o sea no... siempre es la primera en señalarme, en decirme, para mí eso es crítica (TS6, Atenea: 05'23”).

“...o sea te sientes mal, que los esfuerzos que tú haces no los ven, o sea quien quieres que los vea a la persona que tu apoyas” (TS6, Atenea: 1'15”).

En la sesión cinco, Atenea expresa un impulso a la huida, y expresa por primera vez una emoción además del enojo: el miedo “Yo a veces quisiera correr e irme que nadie sepa de mi pero lo único que me detiene son mis hijas, son mis hijas y el miedo como dice ella y el miedo, el miedo de yo dudar de que puedo salir adelante, el miedo, el miedo es el que a mí me detiene” (Atenea, TS5, 1'04”).

En la cita anterior podemos ver nuevamente la presencia de sensaciones ambiguas, ya que, por un lado experimenta enojo, por otro lado reconoce la emoción del miedo y que este miedo tiene un efecto paralizante contrarios a sus deseos de huida.

En la sesión ocho, Atenea expresa con mayor claridad la manera en que se vive en esta dicotomía de emociones, y el impacto que estas tienen corporalmente:

“Siento, haz de cuenta, si camino siento como si algo se me moviera, o sea aquí si adentro así una cosa medio rara, así, si te dije que me dolía este brazo y me sigue doliendo y me duele o sea y empiezo a sentir como una opresión aquí y me empieza a doler así el brazo y ese dolor no se me quita,

o sea me duele hasta acá y eso me trae algo estresada” (Atenea, TS8, 6’34”).

Atenea continua identificando con facilidad el enojo a nivel corporal, sin embargo lo expresa como algo sobre lo que no posee control, así como nuevamente una contradicción en su experiencia al mencionar que le gustaría ser más tranquila:

“Porque has de cuenta que yo me enojo y siento que me pongo fría y sudorosa, o sea siento así como mucho frio en el cuerpo y como que no mido [...] Pues lo que me ha tocado vivir, pues a mí me hubiera gustado ser más tranquila pero la verdad lo he intentado pero no puedo, es algo contra mi fuerte o sea mi carácter es mucho más fuerte que mí” (Atenea, TS8, 28’26”).

Al parecer, esta constante entre emociones contradictorias resultaba desgastante para Atenea, expresando una necesidad de explotar, seguido de una experiencia de ideación suicida, como alto a esa situación. “Imagínate todo lo que yo siento, yo tengo que explotar [...]pensé en agarrar el cuchillo más filoso que tengo y cortarme y no saber nada, no saber nada de nadie... como dormir y ya no despertar a lo mejor así sería mi tranquilidad no se” (Atenea, TS08, 29’01”).

En la teoría Gestalt se define como estrato fóbico o callejón sin salida, para referirse a un momento existencial, en el cual, el paciente se siente perdido, sin saber qué hacer.

Conforme avanzamos en la exploración y manejo de sus emociones Atenea, comienza a identificar, por lo menos en a nivel de fantasía, alternativas para manejar dichas emociones: “Yo necesitaría alejarme para no explotar o sea para tratar pues de mejorar mi carácter y no gritar” (Atenea, TS08).

Así mismo, Atenea identifica una relación entre su estado emocional y conductas “compulsivas” que lleva a cabo como manera de liberación de toda esa tensión previamente expresada: “Tengo mucha ansiedad por comer pero es por lo

mismo que yo siento o sea como que nada me llena o sea mi estado de ánimo ósea todo eso no me siento bien y como que me da por estar comiendo, comiendo, comiendo” (Atenea, TS08, 61’04”).

Con lo anterior, podemos observar un avance hacia la conciencia de sus emociones y el manejo que hasta el momento hace de las mismas.

Bizcarra (2005) describe como en la ansiedad aparecen diferentes síntomas: preocupación, sensación de inseguridad o incapacidad para tomar decisiones, confusión que van acompañadas de inquietud física y psico emocional.

En la siguiente sesión, Atenea inicia compartiendo el haber tomado la decisión de separarse (ante la cual, había expresado anteriormente miedo) relacionándolo con una sensación de mayor seguridad en sí misma:

No, a mí me ha ayudado me siento más segura...me siento más segura y he tomado una decisión de separarme y yo ya no quiero dar una vuelta atrás o sea [...] no, ya no lo quiero cerca de mí, que sea feliz él como él pueda pero ya no lo quiero cerca, y quiero tomar o sea ya tome la decisión y lo voy hacer, pero no sé cómo salirme o sea por la reacción que él puede tener [...]Pues el miedo lo he ido perdiendo, o sea esa inseguridad mía” (Atenea, TS9).

Además, en esta sesión Atenea comparte el haber encontrado un trabajo y por lo cual, experimenta alegría y tranquilidad: “Me salió trabajo y yo me estoy yendo [...] estoy contenta por eso porque ya les puedo arrimar algo seguro a mis hijas (Atenea, TS10).

En esta misma sesión, los cambios siguieron siendo evidentes en su narrativa, contactando con sus emociones y comienza a identificar y reconocer la responsabilidad que tenemos respecto a nuestros estilos de vida y del poder que tenemos para cambiarlo. El discurso victimizante ha disminuido.

“Cada quien decide lo bueno y lo malo que quiere vivir, quieres vivir diario con problemas pórtate mal y ándate por el lado que no debes de andar,

quieres vivir bien sé lo mejor que puedas como persona hacia los demás para que no te metas en problema cada rato, si me explico [...] si queremos que nos respeten tenemos que respetar, como perdimos el respeto si no lo damos” (Atenea, TS12, 56’32”).

Debido al trabajo que recién iniciaba cuidando a personas de la tercera edad y donde obtiene buenos ingresos, la última sesión a la que acude es a la sesión doce, se comunica con nosotras las facilitadoras por mensajes en donde dice que se siente agradecida y que se siente fuerte; la invitamos a realizar una sesión de cierre y se mostró dispuesta, sin embargo, no le fue posible asistir.

ATENEA			
DATOS GENERALES	PROBLEMÁTICA	PROCESO DE CAMBIO	
35 años de edad	Manejo del Enojo	Identificación de los tipos de violencia y ciclo de la violencia	“Me ha tumbado también mi autoestima ha habido violencia este económica verbal y física, física no mucho también no me dejo también soy bien perrucha” (Atenea, TS5, 37’48”). “No pues te tumban, te tumban porque te hacen creer todo lo que te están diciendo, ósea en verdad, te hacen creer que todo lo que te están diciendo” (Atenea, TS4). “No, a mí me ha ayudado me siento más segura...me siento más segura y he tomado una decisión de separarme y yo ya no quiero dar una vuelta [...]Pues el miedo lo he ido perdiendo, o sea esa inseguridad mía” (TS9, Atenea) “Cada quien decide lo bueno y lo malo que quiere vivir, [...] quieres vivir bien sé lo mejor que puedas como persona hacia los demás [...] si queremos que nos respeten tenemos que respetar, como perdimos el respeto si no lo damos” (Atenea, TS 12, 56’32”).
Tiene 2 hijas y vive con su esposo	Somatización de estados anímicos	Identificación de asuntos no resueltos en su niñez	
Padece Fibromialgia, toma medicamentos para la depresión. Asocia su enfermedad a su estado anímico.	Represión de la tristeza	Mobilización de recursos para dar fin a su situación de violencia como fueron: buscar alternativas para separarse de su esposo, independencia económica para poder concretar dicha separación.	
	Asuntos no resueltos	Comenzó a trabajar y obtuvo independencia económica	
	Sensación de Frustración	Identificación de emociones y su sensación y manifestación	
	Resistencias	Disminución de discurso victimizante	
Durante su niñez vivió en un internado donde menciona tener recuerdos gratos y agradecimiento	Confusión	Dejó de asistir en la sesión 12 por este motivo	
	Necesidad de consejo		
Relación muy cercana pero a la vez conflictiva con la figura materna	Víctima de abuso sexual infantil		
	Necesidad de aceptación y afectiva		
	Dobles vínculos		
	Proyección		
	Sensibilidad a la crítica		
	Co dependencia		
	Violencia económica y psicológica		
	Tendencia a ejercer control/Conductas		

	compulsivas Utiliza chantaje emocional Alteración de principio de realidad		
--	--	--	--

5.3 Abordaje del tema de violencia y recomendaciones desde el ECP a la Institución

En este último apartado correspondiente al análisis, relataremos la manera en que abordamos el tema de violencia durante el taller, fundamentando principalmente desde el Enfoque Centrado en la Persona y de forma complementaria con otras teorías de la psicología humanista. Asimismo, realizaremos algunas recomendaciones al DIF San Vicente en la cual realizamos nuestro taller.

Durante nuestro proceso de detección de necesidades, una característica importante que encontramos en la población fue la alteración de principio de realidad y la minimización de su situación de violencia, por lo cual, para nosotras fue prioritario generar un entendimiento de su problemática actual, es decir, que aprendieran a identificar la violencia, sus características, tipos y su carácter cíclico, ya que sin este marco de referencia consideramos que la exploración y contacto con emociones estaría sesgado. En otras palabras creemos que no se puede contactar con una experiencia de la cual no se tiene consciencia. Al respecto Gálvez menciona: “Si el saber es poder, la lucha contra la violencia doméstica debe empezar por conocer su realidad y enseguida encontrarle remedio” (Gálvez, 2011, p. 29).

Iniciamos plantando la hipótesis de que, al generar un entendimiento más real de la violencia intrafamiliar y de cómo lo han vivido, las emociones comenzarían a surgir, dándonos mayores elementos y más cercanos a su realidad, para el acompañamiento y comenzar a trabajar con la exploración de emociones ya que, al sesgar el principio de realidad en sus experiencias también sesgan su autoconocimiento. En palabras de Rogers:

Una persona más abierta a todos los elementos de su experiencia orgánica, que desarrolla confianza en su propio organismo como instrumento de vida sensible, acepta pautas internas de evaluación, aprende a vivir en su vida como quien participa en un proceso dinámico y fluyente, donde el trascurso de la experiencia continuamente le permite descubrir nuevos aspectos de sí mismo.

Por lo anterior, durante las primeras sesiones realizamos dinámicas proyectivas que permitieran un acercamiento sutil a su experiencia de violencia, de tal forma que fuéramos creando un ambiente de confianza y libre de juicios, respetando así su ritmo en el entendimiento de su situación y las emociones que esto les iba generando.

Descubrimos, que acompañarlas de esta manera fue benéfico para el objetivo ya que, poco a poco y voluntariamente iban compartiendo y vinculando sus historias de vida durante las dinámicas, permitiendo así el contacto con sus experiencias personales: “ser persona es una relación que se hace posible en base a la confianza” (Gibb, 1970).

A lo largo de las sesiones las mujeres expresaron sus impresiones respecto a este abordaje de la violencia que propusimos de la siguiente manera:

“...pues describe nuestra situación bueno al menos la mía, tiene muchas estas cosas que a mí me pasaron pues, que justifiqué y pues ahorita veo que no están bien, este... me identifiqué mucho con la historia pues” (Venus, TS6, 10’11”).

“...no puedo creer que otras personas que no están aquí me tengan toda esa confianza y que mi mamá que la tengo todos los días...” (Atenea, TS6, 1’18’).

“yo si me vi reflejada en como en ocasiones el miedo nos paraliza y no podemos poner un alto, también me doy cuenta como los hombres se aprovechan de ese miedo para seguir sobajándonos” (Atenea, B6).

“Yo también me sentí identificada con el miedo, y en la manera en que siempre prometen que van a cambiar pero no cambian” (Venus, B6).

Otro aspecto importante que descubrimos durante el proceso de detección de necesidades y al inicio del taller, fue la metodología que utilizan en el DIF para el acompañamiento a mujeres en situación de violencia, tanto en grupo como individual.

Algunas de las características de esta metodología institucional son:

- No hay homogenización en el enfoque ni las técnicas terapéuticas, ya que cada psicólogo tiene su manera particular de conducir el acompañamiento, lo cual, dificulta tener un marco referencial como institución sobre el cual basan su intervención y resultados.
- Existe una tendencia a la directividad, el tipo de acompañamiento a las mujeres en situación de violencia es directivo, indicándoles directamente lo que se debe hacer o lo que está sucediendo, sin promover la exploración y auto conocimiento.
- Técnicas confrontativas, continuando con lo anterior, observamos que desde las primeras sesiones se les confronta a las mujeres sobre sus introyectos, estilos de vida, y responsabilidad sobre el tema de violencia. Los especialistas mencionan que es para crear una conciencia inmediata y “hacerlas despertar”. Sin embargo, también observamos que muchas mujeres ya no regresan.
- Falta de seguimiento e integración falta de información en sus procesos paralelos (individual, grupal y jurídico): otra característica del proceso es que hay una segmentación entre los procesos paralelos, en donde se abordan de manera aislada y en ocasiones contradictoria.
Así mismo, no existe un seguimiento de cada caso en el transcurso de los mismos ni de los casos de deserción
- Falta de información para la conclusión de los procesos psicológicos, las mujeres no saben qué sigue después de concluir su proceso individual.

Por lo anterior, nos permitimos realizar algunas sugerencias constructivas para la atención y seguimiento que ofrece el DIF a las mujeres en situación de

violencia. Dichas sugerencias están sustentadas en las aportaciones de diversos autores como Virginia Moreira (2001), Gálvez (2011) y Jorge Corsi (1994).

RECOMENDACIÓN 1: ENFOQUE NO DIRECTIVO

Si uno de los objetivos que se buscar en las mujeres en situación de violencia el empoderamiento, sugerimos entonces utilizar formas de acompañamiento no directivas desde el Enfoque Centrado en la Persona de Car Rogers, quien propone realizar el trabajo con grupos a través de lo que llama “grupos de encuentro”, que en palabras de Moreira (2001) se puede aplicar con las mujeres en situación de violencia:

El grupo de encuentro es una de las modalidades del grupo vivencial que, según Fonseca (1988), tiene como característica fundamental que el “facilitador” no tiene ningún programa a priori para el grupo. Lo que interesa en esta propuesta es que las personas, las realidades existenciales presentes en el grupo, efectivamente se encuentren. Que descubran, que se creen y recreen activamente, a partir de la espontaneidad dinámica de las relaciones, de la multiplicidad de sus perspectivas personales y colectivas (Moreira, 2001, p.136).

[...] a partir de que las mujeres maltratadas se reúnen para realizar una experiencia de grupos de encuentro, el contenido emergente, compartido y profundizado en las sesiones, girará básicamente en torno al maltrato a la mujer. Es más, en esta experiencia de grupo, el contenido emergente abarcó los temas más importantes relacionados con el maltrato a la mujer y sus estrategias de superación (Moreira, 2001, p.138).

Al respecto, también Dohmen puntualiza que “la meta de las intervenciones en el tratamiento de las mujeres maltratadas, de modo que comiencen a fortalecerse a través del intercambio con pares que padecen el mismo problema” (Dohmen en Corsi, 1994, p. 87).

En resumen: Que el acompañamiento se dé a través de lo que las mujeres comparten y decidan, ya que esto les permite propiciar la autonomía y el empoderamiento. Que el psicólogo o facilitador no se posicione ante el grupo como experto, ya que creemos que refuerza los mitos o creencia de “el psicólogo es el que sabe” “el psicólogo me dijo que hiciera”, Que se propicie la figura del psicólogo como acompañante, que está preparado, que tiene información, y que propicia de manera natural y auténtica el desarrollo de la persona.

El rol entonces del facilitador grupal se sugiere que sea como lo menciona Moreira (2001):

En este estudio se pudo constar que el rol de los psicoterapeutas como facilitadores del proceso de encuentro persiguió el desarrollo de la autonomía del grupo y de cada participante. Esta autonomía es esencial en el caso de las mujeres, que por distintas razones, se someten al maltrato. Basado en el fundamento fenomenológico-existencial, el grupo de encuentro resalta el tema de responsabilidad existencial y de la capacidad de elección del ser humano, a partir del potencial de su desarrollo [...] se buscaba que las mujeres maltratadas asumieran por ellas mismas la responsabilidad para reconocer y confrontar el maltrato. (Moreira, 2001, p.137).

RECOMENDACIÓN 2: EQUIPO INTERDISCIPLINARIO

Como lo comentamos anteriormente, en la institución se les brinda tres ejes de apoyo a las mujeres en situación de violencia: atención médica, jurídica y psicológica (individual y grupal) sin haber un trabajo interdisciplinario entre las disciplinas, lo cual, impide un seguimiento puntual, adecuado y óptimo para cada caso.

La violencia es un tema complejo que requiere atención interdisciplinaria y por lo tanto los profesionales que conformen el equipo técnico del servicio de asistencia a la mujer maltratada deben poseer un marco teórico referencial común, con el objetivo de acordar las estrategias y competencias relativas a la tarea” (Dohmen en Corsi, 1994)

Además, el equipo debe consolidarse realizando sesiones y espacios de reflexión permanentes, en relación al tema de violencia en cada uno de sus ámbitos de especialización como para evaluar el trabajo conjunto intervinientes para hacer efectivo el accionar conjunto potenciando el logro de un abordaje optimo así como el acceso a mejores alternativas para cada situación. Al respecto, Yagupsky propone que servicio de violencia familiar es un marco que debe ser capaz de recibir, contener, esclarecer, orientar y promover la salud bio-psico-social de los miembros de una comunidad determinada. (Yagupsky en Corsi, 1994, p. 241)

En conclusión el equipo alcanza un alto grado de eficiencia y eficacia al compartir y comprender las acciones y competencias que desarrolla cada integrante, adquiriendo, al menos en parte la habilidad de los demás (Dohmen en Corsi, 1994, p. 69).

RECOMENDACIÓN 3: REDES DE APOYO ECONOMICO

Gálvez (2011) describe como principales razones que impiden que las mujeres dejen una relación en la que viven violencia la dependencia económica con el agresor. Aunado a esto derivado de la situación de violencia las mujeres también viven un aislamiento social, el cual, dificulta el apoyo y/o recursos para reactivar su independencia económica.

Por lo anterior, resulta fundamental que el proceso de ayuda hacia las mujeres en situación de violencia incluya programas de ayuda para la inserción en ámbitos laborales que fomenten la independencia económica y fortalecimiento de recursos personales para afrontar dicha situación.

RECOMENDACIÓN 4: ORIENTACIÓN INFORMATIVA SÓLIDA

Son muchos los autores que describen como característica de las mujeres víctimas de violencia no disponen de información certera y están desorientadas respecto a los recursos que pueden disponer.

Dohmen recomienda: “Brindarle contención, asesoramiento, comprensión, apoyo, seguridad es ayudarla a encaminar los pasos que debe ejecutar para neutralizar la victimización. Jamás debe ocultársele a la entrevistada la situación real ni tampoco hacerle falsas promesas que todo saldrá bien” (Dohmen en Corsi, 1994, p. 73).

Lo anterior, resulta fundamental ya que en la institución que realizamos el taller, durante nuestra fase de diagnóstico recibimos varios testigos respecto a la falta de orientación informativa sólida, intra e interinstitucional, habiendo no solo falta de apoyo y seguimiento sino contradicciones en la orientación, lo cual, en muchas ocasiones deriva en el abandono del proceso de ayuda por parte de la mujer víctima de violencia.

Debemos recordar que es una población con un alto grado de vulnerabilidad, donde su vida corre peligro, por lo cual, resulta indispensable la seguridad y resguardo de la vida de la mujer que recibe ayuda por lo que la orientación informativa, la ayuda interdisciplinaria, y las redes de apoyo económicas y emocionales resultan de suma importancia para este fin.

CAPITULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

En el presente capítulo abordaremos uno de los objetivos específicos y clave de nuestro taller de intervención, a saber: la generación de alternativas de vida. Para este propósito, es necesario propiciar un proceso de empoderamiento y desbloqueo de la tendencia actualizante. Cabe mencionar que a lo largo del presente documento, específicamente en el marco teórico referencial, hemos procurado integrar y profundizar el diálogo e ideas de diversos autores con el Enfoque Centrado en la Persona y el tema de la violencia. Por ello, en este capítulo centraremos el diálogo entre dos conceptos centrales de nuestra teoría, el empoderamiento y la tendencia actualizante, con lo sucedido en nuestro taller.

Escartín (2005) describe, como una de las características principales de las mujeres en situación de violencia, el abuso prolongado por su pareja, lo que tiene, como efecto, periodos extendidos de estrés, con posibilidad de convertirse en un estado de crisis, en el cual el desorden emocional y la angustia tan elevados provocan que las mujeres se sientan sin recursos ni alternativas para afrontar dicha situación, aún a pesar del elevado costo de su bienestar que esto conlleva.

Por tal motivo, diversos autores como (Moreira, Jorge Corsi, Leonor Walker, Escartín) enfatizan el empoderamiento como uno de los principales objetivos en la atención y tratamiento de ésta población.

Tendencia actualizante y empoderamiento

Bruno Giordani (1997) define la tendencia actualizante como una manifestación de confianza en la persona, en la cual, existe un convencimiento de que ésta es capaz de resolver sus problemas y actuar en base a la construcción de su plan de vida, ya que el individuo posee la energía y la capacidad para valorar el desarrollo del mismo. Esta definición de tendencia actualizante permite identificar un concepto de persona moralmente optimista señalado por Moreira (2001) al resaltar que la tendencia actualizante eje principal de la teoría rogeriana “trata de ayudar a la persona a darse cuenta de su poder, participando responsablemente de cada decisión que le afecte” (Rogers en Moreira, 2001, p.176).

Antes de vincular el concepto de tendencia actualizante con la población de las mujeres en situación de violencia, es importante destacar una aportación que realiza Virginia Moreira (2001) al señalar que ante las problemáticas de la humanidad es necesario considerar el contexto sociocultural en el que se desenvuelve la persona y dónde se desarrolla la problemática, para concebir a la persona en interacción con su entorno. Para el caso de las mujeres en situación de violencia, esto cobra una particular relevancia, ya que durante el desarrollo del taller se observó el interés y deseo de las mujeres por asistir a las sesiones, sin embargo la constancia se veía constantemente afectada por situación familiar ya sea por el cuidado de los hijos, de algún familiar, de su economía, de su trabajo, etc.

Por otra parte, el empoderamiento, es descrito por Cornejo, Aranda y Denman (1997) como un concepto sociopolítico que va más allá de la participación política formal y la concientización, ellos mencionan que se originó en Estados Unidos durante los movimientos de los derechos civiles de los años sesenta y comenzó a ser aplicada en los movimientos de las mujeres a mediados de los años setenta y que responde a la necesidad de generar cambios dentro de las relaciones de poder entre géneros.

Según Magdalena León, “las ciencias sociales y el feminismo tomaron prestado del inglés, el término empoderar, a diferencia de palabras propiamente castellanas como apoderar, o potenciar, porque la traducción hace referencia a un proceso, a una acción de hacerse poderoso” (Cornejo, Aranda y Denman, 1997,p. 190).

Rowlands, considera al empoderamiento como un “conjunto de procesos [...] centrado alrededor del núcleo de desarrollo de confianza, autoestima, sentido de la capacidad individual o grupal para realizar acciones de cambio y dignidad” (1997b p. 230).

Chuler (Chuler en Cornejo, Aranda y Denman, 1997) identifica el empoderamiento como un proceso mediante el cual, las mujeres aumentan su capacidad de configurar sus propias vidas, su entorno, una evolución en la

concientización de las mujeres sobre sí mismas, en su estatus y en su eficacia en las interacciones sociales, es decir, de sus recursos.

En un primer momento, las mujeres violentadas suelen manifestar la tendencia actualizante como reacción de un acontecimiento precipitante que según Escartín (2005) es identificado por la mujer como la “gota que derramó el vaso” a su historia de violencia, siendo en este momento cuando las mujeres buscan experimentar el cambio y piden ayuda, movilizando así sus recursos primarios. Por lo anterior, este primer contacto y acompañamiento ofrecido por el facilitador resulta fundamental y será crucial para la continuidad o el abandono en el proceso de empoderamiento, al respecto Escartín (2005) menciona que “la intervención deberá ser rápida, ya que generalmente las mujeres pueden estar motivadas sólo en momentos de crisis” (2005, p.81).

Slaikeau (1996), distingue dos momentos fundamentales para intervenir en una crisis:

1. Intervención de primera instancia, también llamada Primeros Auxilios Psicológicos, su característica fundamental es su inmediatez, y su objetivo principal es brindar apoyo, salvaguardar la vida, y lograr un afrontamiento inmediato (enlaces de recursos de ayuda).
2. Intervención de segunda instancia, o terapia de crisis, es el seguimiento que se da para abordar el suceso de crisis y fortalecer los recursos, el principal objetivo es que la persona se construya o fortalezca después del suceso de crisis, y pueda integrarla a su trama de vida.

En nuestro taller de intervención, nosotras pudimos identificar este momento de “crisis” o momento precipitante en cada una de las participantes. Sin embargo, también fuimos testigos de cómo ese mismo empuje por solicitar un proceso de ayuda fue borrado al conocer la realidad del proceso que habían decidido emprender, desertando así algunas de ellas.

Otra consideración importante y confirmada en nuestra experiencia en el grupo, en este primer momento de búsqueda de recursos, es la ambivalencia en

sentimientos y decisiones en las que se encuentran las mujeres que acuden a solicitar ayuda, Moreira lo describe así: “Esto se explica por la ambigüedad característica de los casos de violencia conyugal: la mujer quiere y no quiere denunciar al marido, ya que esto significa asumir la situación de violencia frente a la policía, la familia y la sociedad” (Moreira, 2001, p.139).

Gálvez (2011) recomienda las siguientes actitudes y acompañamiento como facilitadores puntualizando que debemos: Movilizarnos contra todo tipo de violencia: mostrar la realidad, manifestar comprensión, escucha activa, atender nuestros estilos de comunicación asegurándonos que estén libres de lenguaje sexista o discriminatorios, mostrar respeto, expresar que la violencia es inaceptable.

Como facilitadoras debemos ser conscientes de que el empoderamiento es un proceso, por lo cual, es fundamental conocer y trabajar desde y con el contexto, historia personal y situación particular de cada una de las mujeres en situación de violencia, al respecto Magallón puntualiza: “El peso del pasado es demasiado poderoso como para ser eliminado de un día para otro” (2015, p. 38).

Magallón (2015) continúa mencionando el pasado como factor fundamental a considerar en el proceso de empoderamiento con mujeres violentadas, mencionando que hay una parálisis en los recursos y empoderamiento de las mujeres derivada de la autoimagen desgastada de sí mismas.

A lo cual Moreira (2001) agrega: “En el caso de las mujeres maltratadas, el proceso de asumir la responsabilidad ellas mismas, es esencial para el desarrollo de la autonomía necesaria para el reconocimiento y la confrontación del maltrato” (Moreira, 2000, p.42).

A su vez, Dutton en Mattud, Gutiérrez y Padilla (2004) proponen el empoderamiento como eje para la atención a mujeres en situación de violencia que buscan escapar o protegerse del abuso: “trabajar las potencialidades y puntos fuertes de la mujer, desde la confianza en sí misma para encontrar soluciones o alternativas, hasta su derecho a vivir libre de violencia asando por la

determinación en lograr sus metas”. (Dutton en Mattud, Gutiérrez y Padilla, 2005 p. 6). Y finalmente concluye: “La evaluación, validación y fomento de estas capacidades puede facilitar en gran medida los intentos de la mujer maltratada para protegerse y evitar violencia futura” (Dutton en Mattud, Gutiérrez y Padilla, 2004, p. 6).

Forward, recomienda como eje central del acompañamiento en el proceso de empoderamiento, realizar una planificación anticipada, en sus palabras lo describe así: “Cualquier decisión vital se facilita si la planificas primero. Tener un plan aporta una dimensión de orden y estructura a lo que de otra manera podría parecer un caos, y te proporciona un mapa de carreteras para el futuro” (Forward, 1986, p. 144). Es decir, es importante identificar los recursos con los que se cuenta y la manera en que pueden ser utilizados.

También, Erickson menciona como uno de los retos para el empoderamiento de las mujeres maltratadas de la siguiente manera:

Erickson daba por sentado que las personas ya poseen las aptitudes o el “saber cómo hacer” necesarios para resolver los problemas que las perturban. Han desarrollado y dominan ciertas aptitudes en ciertos contextos, pero habitualmente no las aplican en los contextos en los que aparece el problema. (Erikson en Corsi, 1994, p.85).

Lo anterior se convierte en un aspecto a considerar durante el acompañamiento, propiciar que las mujeres en situación de violencia una vez que recuperen esa confianza y centro de valoración de sí mismas, comiencen a aplicar sus recursos en el contexto familiar que es donde se desarrolla su problemática. Esto lo pudimos observar durante el desarrollo del taller en el caso de Hestia que en la transcripción de la sesión ocho compartía:

Ya decido porque si antes me decía no vas no vas o si lo veía enojado porque ya me iba a salir y me quedaba y de todos modos me quedaba con la ansiedad triste llorando y el acá a veces hasta riéndose (Hestia, TS8, 1'06”).

Por otra parte, Venus mencionaba: “También he aprendido que no va a ser lo que él quiere si no también lo que yo quiero” (Venus, TS16, 17'30”).

Al respecto, Jorge Corsi (1994) menciona que las mujeres en situación de violencia requieren un proceso de desaprendizaje de las conductas, basadas en la dependencia emocional y delegar responsabilidades a quienes “poseen el poder”, con el objeto de desarrollar y fortalecer la autoestima y autonomía. Este proceso se vincula con una de las características de la persona que funciona plenamente (1961) la cual tiene confianza en que posee ella misma los recursos para enfrentar la vida. Durante el desarrollo del taller lo identificamos al reconocer que las mujeres en situación de violencia comenzaban a identificar nuevos conceptos relacionándolo con sus vivencias como lo fue el caso de Venus que mencionaba que sabía poner límites: “me hizo sentir más tranquila el decirle lo que pienso y lo que siento aunque se enoje, como más segura pues y de no estar presionada de...de aguantarme las cosas” (Venus, TS17, 4'37”).

Rogers (1961) menciona que la persona que vive integralmente aprende a quitarse las máscaras y a confiar en su experiencia orgánica como principal referente en la toma de decisiones.

En el grupo, Venus continua describiendo este proceso de la siguiente manera: “Pues me siento contenta porque he logrado más cosas, he visto lo que no veía antes, ya lo acepte, o sea, porque siempre lo vi, siempre vi maltrato y yo me hacía la victima pues, ahora ya lo vi, ya lo acepte y ya lo asimile, y estoy tratando de superarlo” (Venus, TS16, 04'07”).

Algunos de los aspectos en lo que creemos convergen los a expertos en el tema de violencia y Carl Rogers son:

El efecto del grupo herramienta de soporte emocional para el enfrentamiento de su problemática, como lo menciona Moreira (2001): “La oportunidad de que las mujeres maltratadas compartieran experiencias similares, convierte al grupo en una importante herramienta de soporte emocional” (2001, p.41).

También Moreira habla sobre la importancia que tiene el grupo como parte del proceso de empoderamiento “La oportunidad de que las mujeres maltratadas compartieran experiencias similares, convierte al grupo en una importante herramienta de soporte emocional” (Moreira, 2000, p.41).

Mientras tanto, Rogers (1979) plantea los efectos del trabajo en grupo de la siguiente manera:

“Uno de los aspectos más fascinantes de cualquier experiencia grupal intensiva es observar cómo ciertos miembros muestran una aptitud natural y espontánea para encarar en forma útil, facilitadora y terapéutica el dolor y sufrimiento de otros” (Rogers, 1979, p.28).

Tomando como referencia lo anterior, consideramos que tendencia actualizante y empoderamiento van de la mano durante el proceso de acompañamiento y generación de alternativas. La tendencia actualizante, creemos que es ese motor interno que promueve el uso y fortalecimiento de recursos personales (empoderamiento) para que las mujeres por sí mismas; vayan identificando y generando cuáles son sus alternativas de vida, y qué es lo que sigue para ellas ante la situación en la que se encuentran.

Son varias las reflexiones que nos generan estos conceptos al relacionarlos con lo sucedido en el taller. Primero, nosotras pudimos observar una estrecha relación entre el empoderamiento y el auto conocimiento, pues, en la medida que las mujeres iban contactando con su experiencia y re significándola, iban surgiendo recursos, alternativas y motivaciones. A su vez, es importante que el mismo facilitador tenga conciencia de esto para ir respetando y acompañando a las mujeres participantes en sus procesos, confiando en que los recursos necesarios para ello irán surgiendo en el camino.

Para Frankl (1988) lo anterior ocurre cuando existe una señal de madurez mental. Esta representaría la comprensión e internalización por parte de las mujeres violentadas de negarse a repetir el sentido enraizado en la tradición, asumiéndose como sujetos individuales en búsqueda de sentido. En el grupo,

también pudimos vivenciar y acompañar este proceso, donde, en un primer momento, percibimos y atendimos una cierta necesidad por parte del grupo de “contención”, de soporte y seguridad por parte de las facilitadoras, para que este empoderamiento fuera surgiendo y desarrollándose. Esto decidimos atenderlo enfocando la planeación de las primeras sesiones en dinámicas que promovieran la reflexión y brindaran información sobre la violencia, promoviendo así una resonancia y proyección con experiencias propias que facilitara el contacto con sus emociones.

Napier y Gershenfeld dicen al respecto: “Cada percepción y su interpretación respecto de prácticamente cualquier evento, se basan en una combinación de experiencias previas, necesidades y propiedades inherentes a la escena que se percibe” (2000, p.13). Ambos autores continúan describiendo, la manera en que cada palabra lleva implícita una connotación específica, en la cual, le damos un significado o interpretación propia, cargada de experiencias personales. Como facilitadoras, esto fue una labor fundamental para el proceso de empoderamiento, ya que era necesario ir descubriendo y retomando, desde la narrativa de cada una de las mujeres, la promoción y el descubrimiento implícito de esos significados e interpretaciones (implícitos) que facilitaran el contacto con la experiencia y la resignificación de la misma.

Finalmente, resulta evidente la posibilidad que tiene cada una de estas mujeres de empoderarse y fortalecerse a través de su situación de violencia, Doxey en Moreira (2001), propone la necesidad de incorporar en el ECP conceptos no del todo optimistas, como el conflicto y el poder que pueden ser motores del proceso de cambio en la persona, es decir, no sólo la tendencia actualizante puede ser la forma única y excepcional de mover hacia el cambio a la persona, sino que también la vivencia del conflicto y el poder pueden abonar a su desarrollo personal.

Boff, (1983) resume este proceso de la siguiente manera mencionando que no se sabe a ciencia cierta lo que ha sucedido, sólo se tiene la urgencia, dice el autor de cortar y hasta demoler lo anterior, de ir hacia otro lugar, aunque no se

sepa a dónde ni para qué, sin embargo, aunque no hay construcciones ni sentido en este momento, si hay una necesidad de sentido, lo cual, genera la búsqueda de material (recursos) para una nueva construcción.

Por lo tanto, cuando se comprende el conflicto como ruptura y vinculación; como oportunidad para descubrir, generar, construir, y fortalecer. Es decir, a través del conflicto se puede elaborar un nuevo sentido de vida, cerrar ciclos y generar nuevas alternativas de vida.

CONCLUSIONES

En el presente trabajo de grado hemos vinculado los conceptos básicos de la violencia y la práctica del enfoque centrado en la persona como forma de atender dicha problemática.

En primer término, a manera de conclusiones, queremos integrar y compartir aportaciones de nuestro trabajo de grado a la problemática de la violencia sobre las mujeres. Ya hemos anticipado algunas de estas conclusiones y sugerencias en los capítulos y apartados anteriores, sin embargo, deseamos puntualizar lo que consideramos han sido nuestros aportes:

- La elaboración del diagnóstico de detección de necesidades: En esto consistió nuestro primer paso y principal referente para el conocimiento de la violencia como problemática social y para sensibilizarnos con la población a ser atendida. Así, nuestra perspectiva se amplió y nos permitió tener mayores elementos para el diseño y elaboración del taller. Algunos elementos que pudimos identificar fue el temor latente en el que viven las mujeres en situación de violencia, la importancia de su situación económica como factor para continuar o no en un proceso individual o grupal, la gran necesidad de compartir su experiencia y sentirse escuchadas, los temas que resultan de su interés y que desean tratar, los medios didácticos más convenientes y que les ayudaban a obtener información, la identificación de diferentes formas de realizar los talleres, etc.
- La práctica del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) en la problemática de la violencia hacia las mujeres: Nos dimos cuenta que la mayoría de los talleres grupales o intervenciones que se hacen en poblaciones similares a la nuestra son un tanto directivos, donde el facilitador no desempeña tanto un rol de facilitador, sino más bien de experto. En el mismo marco teórico referencial hacemos alusión a esto, y, por lo tanto, recurrimos a investigar algunos los trabajos, como el de Virginia Moreira (2001), que nos ayudaron a vincular la problemática de la violencia con el ECP. Una de las aportaciones principales de nuestro trabajo de grado es aportar al trabajo

grupal con mujeres en situación de violencia a partir de otra forma de acompañamiento basada en el ECP.

- Apartado de sugerencias: Otra de las aportaciones de nuestro trabajo son las sugerencias planteadas en el Capítulo IV “Alcances de la Intervención”, en el cual ofrecemos alternativas de atención y seguimiento para las instituciones que imparten talleres con las mujeres en situación de violencia. Estas recomendaciones están basadas en nuestra experiencia y creemos pueden servir para actualizar y reforzar el trabajo realizado en instituciones de servicio que trabajan con este tipo de mujeres.
- Fortalecimiento del Enfoque Centrado en la Persona con otros referentes teóricos: En nuestro marco teórico referencial pudimos dar cuenta de las fortalezas y debilidades de dicho enfoque para el tratamiento del caso que nos ocupa, consideraciones que atendimos dado que tenían implicaciones en el diseño e implementación de nuestro taller. De esta manera, consideramos conveniente consultar diversos autores que nos hablaran de las áreas susceptibles para fortalecer nuestra conceptualización y también conocer otras perspectivas con respecto al ECP y al desarrollo humano. Un ejemplo de tal caso, es la aportación de Moreira (2001), quien resalta la importancia de considerar la visión de ser humano como un ser en interacción con su entorno y que le ayuda a formarse. Es decir, la autora considera la importancia del contexto sociocultural como eje determinante en el ser humano. Vinculado esta idea con el desarrollo de nuestro taller, pudimos constatar que es importante saber dónde y cómo se desenvuelven las mujeres con su entorno, porque en esos contextos, finalmente, es donde viven la violencia y es donde habría que buscar la respuesta sobre cómo esto les puede afectar e influir en la generación de sus alternativas de vida.
- La relación del concepto de empoderamiento con el de la tendencia actualizante: En nuestro trabajo de grado pudimos identificar la relación teórica y práctica que existe entre ambos conceptos, uno de los autores que habla del empoderamiento con la tendencia actualizante en el contexto de

las mujeres en situación de violencia. La tendencia actualizante la pudimos observar de formas e intensidades en cada una de las participantes, considerando su situación en particular, las circunstancias y recursos individuales. Al respecto, Jorge Corsi menciona:

“Frecuentemente, las mujeres maltratadas no pueden efectuar modificaciones radicales, pero si logran un cambio, por mínimo que parezca, las llevará a intentar otro. La seguridad emocional y psicológica que estos logros ofrecen determinará el aumento de su autoestima y habilitará su recuperación” (1994 p. 85).

Un segundo grupo de conclusiones son las aportaciones del Enfoque Centrado en la Persona al tema de la violencia de género:

- Un aspecto sumamente valioso e imprescindible es considerar la escucha empática como forma de acompañamiento a las mujeres en situación de violencia. La escucha empática contribuye a la contención en una situación de crisis, según lo señala Escartín (2005), pues para ayudar a una persona en crisis con una gran sensibilidad en su problemática se requiere desarrollar activamente la escucha empática.
- El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) menciona como principio la creación de la escucha, la empatía y aceptación positiva para en la relación con el cliente que propicie el cambio. Esto abona al campo de la violencia de género, ya que las mujeres en situación de violencia se encuentran vulnerables y no sólo ante la problemática de violencia, sino ante historias de vida complejas que requieren de ser comprendidas por el facilitador durante el proceso de acompañamiento.
- Otro componente fundamental en nuestro trabajo de grado fue el comprender en toda su magnitud que ECP considera el trabajo grupal como fuente de crecimiento personal y desarrollo de las relaciones interpersonales. Rogers (1978) menciona que el grupo permite a la persona desarrollar su autoconocimiento de una forma más completa. Esto permite resaltar el efecto del trabajo grupal en el autoconocimiento de las personas

y el desarrollo de sus potencialidades, aspecto que fue uno de los objetivos específicos de nuestro trabajo de grado al implementar el taller con las mujeres en situación de violencia.

Finalmente, otras conclusiones son las referidas a los aprendizajes alcanzados durante el proceso de facilitación grupal, las cuales mencionamos a continuación:

Durante el desarrollo del taller un aspecto que nos resultaba difícil de asimilar era la integración de las personas que asistirían definitivamente al taller, pasaron varias sesiones para se lograra y que comenzáramos con el plan de acción señalado nuestra propuesta de planeación, en ocasiones sentíamos la incertidumbre, la preocupación de cómo se conformaría el grupo y esto fue disminuyendo una vez que concretamos la cantidad de personas y al escuchar y acompañar y quienes sí estaban.

Cuando comenzamos con el desarrollo del taller, pudimos experimentar la diversidad de historias que acompañaban a cada una de las participantes, nos dimos cuenta que el tema de la violencia estaba acompañado de historias de vida complejas en donde existían abusos, violencia por parte de sus progenitores, duelos, pérdidas, así como toda una ideología implícita. Es decir, ir entendiendo y dimensionando la complejidad del fenómeno de la violencia junto con el desarrollo del grupo también fue un factor fundamental en nuestro proceso de acompañamiento, sin embargo, este mismo ir avanzando con el grupo fomentó ese ambiente de confianza y apertura donde todas íbamos integrando nuestras experiencias desde nuestras historias personales. Como facilitadoras también se movieron nuestras propias historias de vida, las cuales íbamos descubriendo durante el acompañamiento. Descubrimos, también, que fue muy oportuno y prudente que estuviéramos dos personas acompañando al grupo, ya que esto también generaba una confianza y soporte en la otra compañera para escuchar las historias de vida y poner en marcha los recursos que como facilitadoras cada una tenía. Eran muy gratificantes los momentos que compartíamos al final de

cada sesión de lo que a cada una le pasaba y cómo esto podía influir en el acompañamiento.

Nos percatamos que realizar el taller utilizando el Enfoque Centrado en la Persona, requiere de mucha paciencia y confianza en el poder de la persona, había momentos en que nos confundía un poco la insistencia de las asistentes por dar y recibir consejos, parecía que en ocasiones, las asistentes buscaban que nosotras les dijéramos que era o no lo correcto por ser nosotros las “psicólogas” o las “facilitadoras”. Íbamos descubriendo que esto era parte de su proceso de empoderarse e ir decidiendo poco a poco, y sobre todo una oportunidad para promover el contacto con su necesidad real y posterior toma de decisiones.

Fue muy revelador para nosotras el descubrir que se confirmaba en alguna medida lo que los expertos en el tema nos comentaron al ser entrevistados, que el contexto en el que se desarrollan las mujeres juega un papel muy importante para reconocer el empoderamiento, ya que por diversas circunstancias como su situación económica son factores para decidir continuar con el proceso o no.

Finalmente, reconocemos el apoyo que nos brindó el DIF para abrir las puertas de la institución y dejarnos participar en el desarrollo del taller, por tal motivo nos sentíamos comprometidas con poder devolver algo a través de las recomendaciones y sugerencias para el desarrollo de los talleres grupales.

Sin lugar a dudas, las conclusiones y aprendizajes derivados de nuestra experiencia al realizar este taller, desde el diagnóstico, implementación y análisis dejándonos a nivel personal y profesional un enriquecimiento y aprendizajes sumamente valiosos, sin embargo, a manera de poder concretar y enfatizar uno de ellos elegimos la importancia de hacer frente al fenómeno de la violencia con todas sus letras, reconociendo su complejidad, gravedad e incremento alarmante a lo largo de la historia.

Esto conlleva a la necesidad imperante y obligatoria como profesionistas que brindan atención desde sus diferentes disciplinas a hacer frente a este compromiso adoptando una actitud ética, interdisciplinaria y auténtica, que facilite

procesos de acompañamiento y empoderamiento en las mujeres que acuden a pedir ayuda.

El facilitador jamás debe insensibilizarse y caer en la cotidianidad de su labor, estamos seguras ésta es una de las principales amenazas en la erradicación de esta problemática, misma que se ve reflejada en los altos niveles de deserción y feminicidios actuales.

Para lograr cambios reales ante esta problemática no basta con legislaciones ni acuerdos universales, es precisamente, en esa labor del profesionista en un equipo multidisciplinario lo que puede ser factor fundamental para erradicar, así: caso por caso, mujer por mujer, la situación de violencia en la que viven.

Necesitamos profesionales comprometidos con cada caso, con cada mujer, con cada historia, con cada golpe, con cada ofensa y con la certeza e ímpetu que esa mujer e historia particular que tienen en frente en el aquí y ahora posee todos los recursos para salir adelante. La atención a la violencia requiere de facilitadores que no re victimicen a las mujeres. Se requieren instituciones públicas fortalecidas con personal capacitado y recursos propios para atender la problemática, dando seguimiento a los casos y eliminando la burocracia para incrementar los índices de denuncias y erradicar la deserción o el carpetazo de casos.

Es decir, compartamos los movimientos e iniciativas sociales para la erradicación de la violencia, pero no olvidemos enfocarnos en la persona para poder realmente generar el cambio.

BIBLIOGRAFÍA

Barceló, B. (2003). *Crece en grupo: aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*, España: Editorial Desclée de Brouwer.

Bazdresch, M. (2009). *Orígenes de la violencia en México: Foro interdisciplinario ¿Vivimos en una cultura de la violencia?*, P.p. 1-4.

Boff, Leonardo (1983) *Vivir en el Espíritu según el Espíritu*. INDO-AMERICAN PRESS SERVICE. Chapinero, Bogotá, Colombia.

Corsi, J. (1994). *Violencia familiar, una mirada interdisciplinaria sobre un grave problema social*, Buenos Aires: Editorial Paidós.

Cornejo, Aranda, y Denman, Reseña de "Poder y empoderamiento de las mujeres" de Magdalena de León (compiladora) *Región y Sociedad*, vol. XI, núm. 18, julio-diciembre, 1999El Colegio de Sonora Hermosillo, México.

Echeburúa E, Corral P. (1998). *Violencia en la pareja*, Universidad del País Vasco.

Escartín, M. (2005). *Violencia y Mujer. La intervención en crisis con mujeres maltratadas y sus hijos*, España: Universidad de Alicante.

Frankl, V. (1983). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Galindo M. (2011). *Descubriendo tú poder. Autoconocimiento y reafirmación personal con mujeres de la colonia Arboledas*, de Zapopan Jalisco. ITESO.

Gálvez, C. (2011). *Violencia de género: Terrorismo en casa*, España: Editorial Formación Alcalá.

Gascón, P. (2000). *Educación en y para el conflicto*, Editado por la UNESCO, Escola de Cultura de Pau, Octubre 2001.

Greenberg L, Elliot R &Pos A. (2013). *La terapia focalizada en las emociones: una visión de conjunto*, España: Editorial Desclée de Brouwer.

Greenberg L, Paivio S. (2013) *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Editorial Paidós.

Giordani, B. (1997). La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff. España: Editorial Desclée de Brouwer.

INEGI. Panorama de violencia contra las mujeres en México. ENDIREH 2011.2013

Instituto Jalisciense de las Mujeres, (2008). *Manual de sensibilización en perspectiva de género*, Jalisco: P.p. 10-13.

Jiménez-Bautista, F. (2012). *Conocer para comprender la violencia: origen, causas y realidad*, México: Universidad Autónoma del Estado de México, P.p. 13-52.

Lolas, F. (1991). *Agresividad y violencia*, Buenos Aires: Losada.

Magallón, C. "Epistemología y violencia. Aproximación a una visión integral sobre la violencia hacia las mujeres". *Feminismo/s*. N. 6 (dic. 2005). ISSN 1696-8166, pp. 33-47.

Manjón, J. (2011). *Psicoterapia Ambulatoria con Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja. Una propuesta desde el Modelo Transteórico del Cambio España*. Revista de la Asociación Especializada en Neuropsicología.

Maslow, A. (1973). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Ed. Kairós.

Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago: Universidad de Santiago.

Moreno, S. (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal: Focusing*. Guadalajara: Focusing México. Caps. 17, 18 y 19.

Quitmann, H. (1989). *Psicología Humanística. Conceptos fundamentales trasfondo filosófico*. Barcelona. España: Herder.

Ramírez, L. (2013). *Mujeres tejiendo historia en la mitad de la vida: Taller vivencial desde el enfoque centrado en la persona con mujeres de 35 a 50 años en una parroquia de periferia en Guadalajara, Jalisco*. ITESO.

Redorta, Obiols y Bisquerra (2006). *Emoción y Conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. España: Paidós.

Rogers, C. (1961). *El Proceso de Convertirse en Persona*. Buenos Aires: Paidós.

Rogers, C. (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas: teoría y práctica de la terapia no directiva: exposición general*. España: Alfagura.

Rogers, C. (1973). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

Rogers, C. (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Ed. Nueva Visión. (Original publicado en inglés en 1959).

Rowlands, Jo (1997b), "Empoderamiento y mujeres rurales en Honduras: un modelo para el desarrollo", en León, Magdalena [comp.], *Poder y empoderamiento*.

Salama H. (2008) *Gestalt de persona a persona* (4° ed.) México: Ed. Alfaomega

Salazar D. (2012). *Descubrir a Eva: Taller desde el enfoque centrado en la persona con mujeres profesionistas*, de septiembre a noviembre 2010. ITESO.

Slaikeu, K. (1996) *Intervención en crisis: Manual para práctica e investigación*. México: Manual Moderno.

Walker, L. (1979). *Las mujeres maltratadas*, España: Descleé de Brouwer.

ANEXOS

Anexo 1: Filosofía Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de Jalisco, es un organismo público descentralizado con personalidad jurídica y patrimonio propio, encargado de la asistencia social pública y demás funciones que le asigna el Código de Asistencia Social del Estado de Jalisco y las demás disposiciones legales aplicables

Misión:

Llevar a cabo políticas de Asistencia Social para la promoción del Desarrollo Integral de las Familias y Comunidades, con el propósito de combatir las causas y efectos de vulnerabilidad en coordinación con DIF Municipales e Instituciones Públicas y privadas en el Estado de Sinaloa para mejorar la calidad de vida de los Sinaloenses.

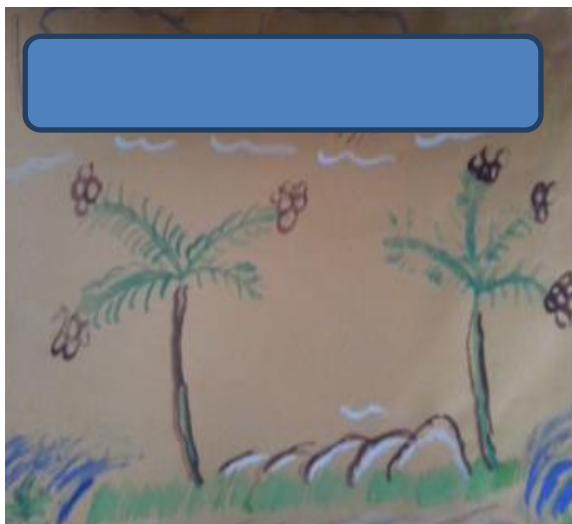
Visión:

Ser una Institución reconocida como gestora de asistencia social con perspectiva familiar y comunitaria, que hace de la Asistencia Social una herramienta de inclusión mediante el desarrollo de programas de apoyo y atención, teniendo como ejes la prevención, el profesionalismo y la corresponsabilidad social, logrando minimizar las causas y efectos de la pobreza, marginación y desintegración familiar. Teniendo en un futuro una población sin riesgo de marginación con mejoras reales en su calidad de vida.

Valores:

- **Honestidad:** Actuar con rectitud e integridad
- **Legalidad:** Actuar de acuerdo al marco legal vigente
- **Trabajo:** Utilizar toda la planta de trabajadores para mejorar la calidad de vida
- **Respeto:** Brindar siempre un trato digno
- **Servicio:** Brindar calidad en todos los servicios disponibles
- **Responsabilidad:** Actuar con cautela y obligación
- **Justicia:** Actuar con imparcialidad

Anexo 2: Fotografías

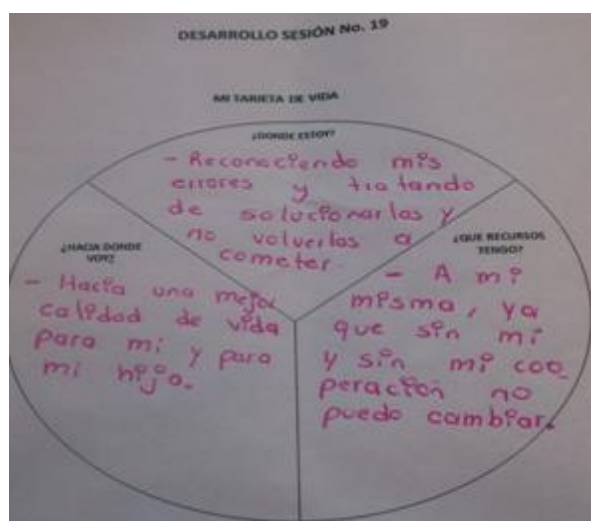


NOMBRE: Gabriela Castrejón López
FECHA: 08- Mayo - 2014.

MI PRINCIPAL APRENDIZAJE DE ESTA SESIÓN FUE:

Aprender que el identificar emociones y canalizarlas para mejorar me ayudan salir adelante y conseguir una mejor calidad de vida.



APENDICES

Apéndice 1: Cuestionarios de detección de necesidades

CUESTIONARIO PARA LA POBLACIÓN



Hola! Te invito a contestar el siguiente cuestionario para brindar una mejor atención a las necesidades de las mujeres que acuden a DIF Guadalajara.

En este cuestionario no hay preguntas correctas o incorrectas, la información que nos brindes será confidencial y se utilizará para diseñar e implementar futuros proyectos por lo cual te pedimos contestes de manera sincera.

DATOS GENERALES

EDAD

- a) de 18 a 25
- b) de 26 a 35
- c) de 36 a 45
- d) 46 o más

ESCOLARIDAD

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Preparatoria
- d) Licenciatura
- e) Otro _____

OCUPACIÓN

VIVE CON

- a) Sola
- b) Familia nuclear (esposo e hijos)
- c) Hijos

d)Otro_____

POR FAVOR SELECCIONA LA OPCIÓN QUE CONSIDERES ACORDE EN BASE A TU SITUACIÓN ACTUAL

1. Conozco cuales son mis derechos por el simple hecho de haber nacido mujer

- a) Si
- b) No

2. Me interesa conocerlos o saber más sobre ellos

- a) Si
- b) No

¿Por qué?

3. Hay situaciones o relaciones en mi entorno que considero problemáticas

- a) Si
- b) No

4. Sé que hay mujeres que viven problemas similares o iguales al mío

- a) Si
- b) No

5. Me interesaría estar en un grupo de apoyo de mujeres que compartan el mismo problema que yo

- a) Si
- b) No
- c) No sé

6. ¿Crees que existe la igualdad entre mujeres y hombres?

- a) Si
- b) No

¿Por qué?

POR FAVOR SUBRAYA LAS OPCIONES CON LAS QUE MAS TE IDENTIFIQUES

7. Elige un tema que más te interese de los que se enlistan

- Violencia y tipos de violencia
- Manejo de emociones
- Derechos Sexuales y Reproductivos de la mujer
- Proyecto de vida
- Relación de pareja

8. ¿Cuál es el tema más difícil de tratar con tu pareja?

- a) Dinero
- b) Educación de hijos (as)
- c) Relación familiar
- d) Trabajo
- e) Otro: _____

9. Me gusta más:

- a) Leer
- b) Escribir

c) Escuchar

d) Hablar

e) Dibujar

f) Otro: _____

10. Elige 3 sensaciones que vivas más frecuentemente en tu vida diaria

Cansancio	Confianza	Estabilidad	Alegría	Seguridad
Miedo	Obligación	Libertad	Tristeza	Desesperanza
Frustración	Inestabilidad	Enojo	Confianza	Comprensión

POR FAVOR COMPLETA LAS SIGUIENTES FRASES

11. Ser mujer significa para mí....

12. Considero que las principales dificultades de ser mujer son...

13. Lo que más me gusta de ser mujer es...

¡GRACIAS POR CONTESTAR LA ENCUESTA!

Apéndice 2: Cuestionario para el experto en la problemática y población

CUESTIONARIO PARA EL EXPERTO EN LA PROBLEMÁTICA Y POBLACIÓN

- **Relacionadas a la población atendida**

1. ¿Cuáles son las necesidades principales y prioritarias de esta población?
2. ¿Cuáles son las características socio demográficas de la población atendida?
 - Edad
 - Estado civil
 - Escolaridad
 - Situación Legal
 - Otras

- **Relacionadas con la Institución**

1. ¿Qué tipo de atención ofrecen a las mujeres en situación de violencia?
2. ¿Cuál es el proceso de atención ofrecido a las mujeres?
3. ¿Cuánto tiempo dura el proceso de atención?
4. ¿Tiene algún costo económico?
5. ¿Cuál es el porcentaje de deserción de las mujeres que inician un proceso de atención?
6. ¿Cuáles son los principales motivos de deserción?
7. ¿Qué oportunidades se detectan para mejorar la atención ofrecida?

- **Relacionadas con la experiencia profesional/personal**

1. ¿Qué elementos se consideran para determinar un hecho como violento?
2. ¿Cuál es el tipo de violencia que viven las mujeres que habitan en la ZMG con mayor frecuencia en la actualidad?
3. ¿Cuál es el perfil psicológico de la víctima y del agresor?
4. ¿Qué es lo que mantiene a una mujer en su situación de víctima?
5. ¿Cuáles son las principales consecuencias psico-emocionales de la víctima?
6. ¿Cuál es el impacto que tiene en los demás integrantes de la familia la violencia que viven las mujeres?
7. ¿Qué aspectos crees que facilitan el acompañamiento a las mujeres atendidas?
8. ¿Qué aspectos crees que dificultan el acompañamiento a las mujeres atendidas?
9. ¿Qué experiencias y aprendizajes te ha dejado trabajar con esta población?
10. ¿Qué retos personales te ha implicado el trabajar con esta población?
11. ¿Qué necesitan encontrar estas mujeres en la persona que las acompaña?

12. ¿Cómo ha sido el impacto emocional que has vivido al acompañar a estas mujeres?

Apéndice 3: Actividades de las sesiones

FORMATO ACTIVIDAD IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES

EMOCIÓN	¿Qué siento?	¿Qué pienso?	¿Qué hago?
			
			
			
			
			

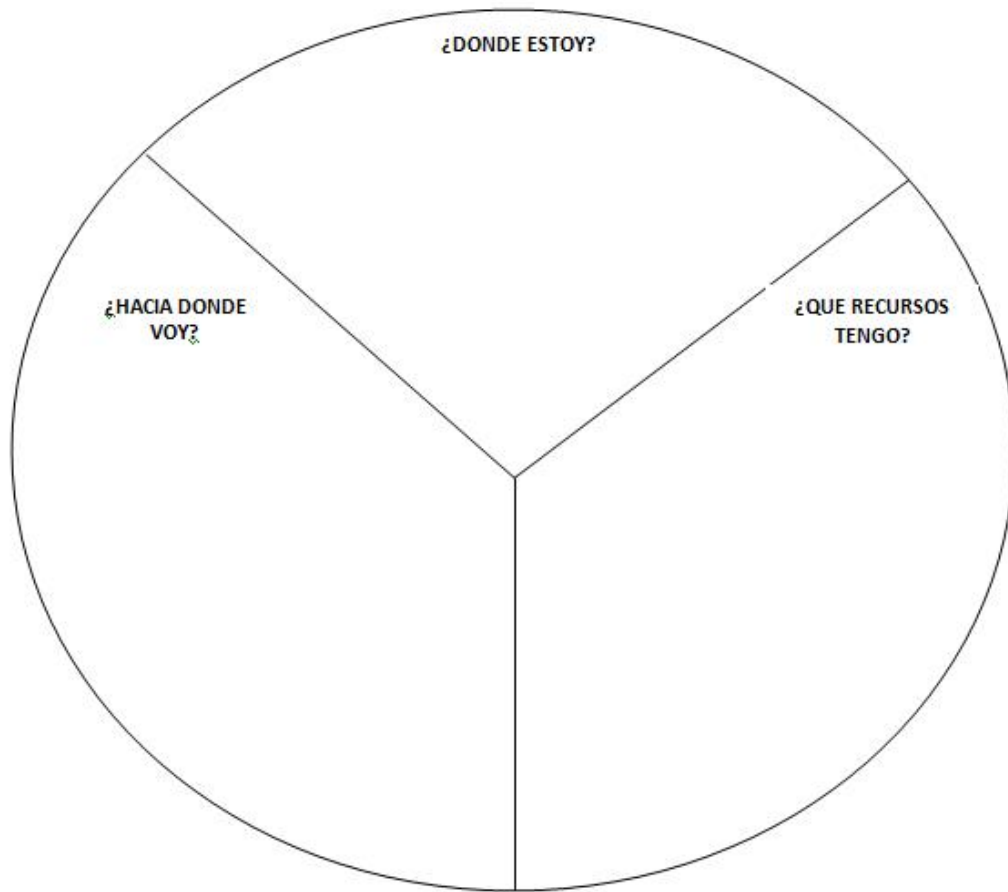
ACTIVIDAD USO CONSTRUCTIVO DE EMOCIONES

PASOS PARA EL USO CONSTRUCTIVO DE MIS EMOCIONES

	PASOS	DESCRIPCION	EJEMPLO
1	DARSE CUENTA	Reconocer la emoción. Identificarla corporalmente	
2	APROPIARSE	Reconocer que es mío	
3	GRADUAR	Reconocer el grado de intensidad	
4	CLARIFICAR	Reconocer lo que deseo Revisar el nivel de trascendencia	
5	EXPRESAR	Describir el hecho con claridad y respeto	
6	COMPLEMENTAR	Darme cuenta que otra emoción esta presente	
7	NEGOCIAR	Identificar disposición de cada implicado	
8	ACEPTAR		

ACTIVIDAD TARJETA DE VIDA

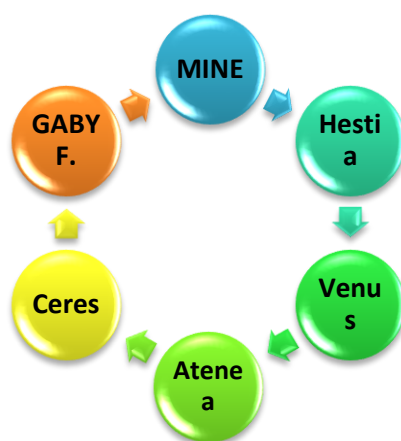
MI TARJETA DE VIDA



Apéndice 4: Ejemplo de bitácora

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

LUGAR: DIF SAN VICENTE
HORARIO: 9:00 A 11:00 am
NOMBRE Minerva del Sol Contreras
FACILITADORAS: Gabriela Galeazzi González
FECHA: 13de febrero de 2014
CROQUIS (UBICACIÓN DE LAS PARTICIPANTES):



El lugar en el que se desarrollan las sesiones es un salón en donde caben aproximadamente 15 personas, tiene forma rectangular, hay un pintarrón, sillas y tiene poca ventilación (2 ventanas, aunque sólo una de ellas se pueda abrir), si hay la iluminación suficiente para llevar a cabo las actividades.

ASISTENCIA

NOMBRE	NÚMERO DE SESIÓN																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Hestia	A	F	A	A																				
Selene	A	A	F	F																				
Atenea			A	A	A																			
Ceres				A	A																			
Venus			A	A	A																			
Nephtys																								
Flora																								
Artemisa																								

DESCRIPCIÓN DEL AS ACTIVIDADES Y TEMAS

HORA	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	MATERIAL	PRODUCTO
9:00	Bienvenida	Daremos la bienvenida cordial a las mujeres asistentes, retomando el cierre de la sesión anterior y firmando la hoja de consentimiento informado con los acuerdos por escrito.	Iniciar la sesión explicando brevemente el desarrollo de la misma.	Impresión carta consentimiento informado	Carta consentimiento informado
9:15	Dinámica “Las siluetas”	Se colocará en el pizarrón dos carteles grandes con la figura de un hombre y de una mujer, se distribuyen a las participantes las tarjetas con términos que denotan capacidades o habilidades de hombres y mujeres. Posteriormente, se pide a las asistentes que peguen las tarjetas, con la habilidad o capacidad, sobre las siluetas que crean que corresponde.	Con la dinámica de “Las Siluetas” se realizará un ejercicio que muestra la forma de trabajo con los conceptos de sexo, género, rol, estereotipo e identidad de manera reflexiva, para que las mujeres identifiquen cómo estos roles impactan en su vida cotidiana y en su forma de vida y les permita sensibilizarlas acerca de las ideas e introyectos adquiridos culturalmente desde el entorno familiar, educativo, etc.	Carteles con silueta de hombre y mujer. Frases impresas Cinta adhesiva	Collage de roles de género: hombre y mujer
9:45	Sesión teórica roles de género	Al finalizar la dinámica y propiciaremos la reflexión en relación a los conceptos de sexo, género, rol, estereotipo e identidad. Asimismo, aterrizaremos las ideas ofreciendo información teórica y para que las mujeres vayan compartiendo cómo a lo largo de su vida han vivido los roles asociados a las mujeres, cómo ha sido para ellas adquirir estos roles, cómo esos roles han sido una oportunidad o una limitante en su vida, qué papel juega la cultura en el establecimiento de los roles de mujeres y hombres.	Proporcionar información que favorezca la reflexión y evaluación de su vivencia con respecto a roles de género construidos socialmente, para que identifiquen cuáles roles las han limitado y cuáles les favorecen, para propiciar la construcción de su propia identidad como mujeres.	Pintarrón Plumón	Audio grabación de la sesión con las reflexiones
10:30	Cierre	Realizar una síntesis de lo visto durante la sesión para concluir en breves palabras el aprendizaje de la sesión. Finalmente, reforzaremos lo aprendido para que durante la semana ellas observen en su vida cotidiana cómo viven su rol de mujer, qué observan en las demás personas y el papel que juega la sociedad en ello.	Cerrar la sesión realizando síntesis de lo vivido y cerrando los temas abordados generando conclusiones que sensibilicen para la actividad a realizar durante la semana.		Entrega de conclusiones de actividad en la siguiente sesión

DINÁMICA DE LAS SILUETAS

Objetivo

Con la dinámica de “Las Siluetas” se realizará un ejercicio que muestra la forma de trabajo con los conceptos de sexo, género, rol, estereotipo e identidad de manera reflexiva, para que las mujeres identifiquen cómo estos roles impactan en su vida cotidiana y en su forma de vida.

Desarrollo de la dinámica

1. Se coloca una silueta de hombre y otra de mujer al frente del área que desarrolla el taller. Se deja un espacio entre una y otra.
2. Se distribuyen las tarjetas con términos que denotan capacidades o habilidades de hombres y mujeres como son: ternura, producción de espermatozoides, acicalarse, audacia, llorar, violencia, timidez, valiente, creatividad, amamantar, cocinar, senos, sensibilidad, racionalidad, decisión, sumisión, amabilidad, abnegación, iniciativa, voluble, embarazarse, liderazgo, cambiar una llanta, cambiar pañales, libertad, conformismo, debilidad, proveer, sexualidad, fuerza, inseguridad, productividad, parir, ovular, gestar, autoridad, fidelidad, depresión, lavar ropa, maternidad, paternidad.

3. Se pide a las asistentes que peguen las tarjetas, con la habilidad o la capacidad, sobre las siluetas que crean que corresponde.
4. Desde sus lugares se hace la reflexión de la colocación de las tarjetas en las siluetas.
5. Invitación a hacer una reflexión intentando cambiar algunas palabras y reflexionando sobre la posibilidad de que el hombre o la mujer realizara dicha actividad, aterrizándolo con los conceptos de sexo genérico y roles de género.
6. El grupo compartió vivencias personales, al mismo tiempo que íbamos cambiando algunas tarjetas de lugar en base a lo compartido.
7. Finalmente, las tarjetas quedaron distribuidas de acuerdo al consenso y balanceadas entre las figuras y el grupo con una perspectiva hacia la posibilidad de cambio.
8. Se coloca una silueta de hombre y otra de mujer al frente del área que desarrolla el taller. Se deja un espacio entre una y otra.
9. Se distribuyen las tarjetas con términos que denotan capacidades o habilidades de hombres y mujeres como son: ternura, producción de espermatozoides, acicalarse, audacia, llorar, violencia, timidez, valiente, creatividad, amamantar, cocinar, senos, sensibilidad, racionalidad, decisión, sumisión, amabilidad, abnegación, iniciativa, voluble, embarazarse, liderazgo, cambiar una llanta, cambiar pañales, libertad, conformismo, debilidad, proveer, sexualidad, fuerza, inseguridad, productividad, parir, ovular, gestar, autoridad, fidelidad, depresión, lavar ropa, maternidad, paternidad.
10. Se pide a las asistentes que peguen las tarjetas, con la habilidad o la capacidad, sobre las siluetas que crean que corresponde.
11. Desde sus lugares se hace la reflexión de la colocación de las tarjetas en las siluetas.
12. Invitación a hacer una reflexión intentando cambiar algunas palabras y reflexionando sobre la posibilidad de que el hombre o la mujer realizara dicha actividad, aterrizándolo con los conceptos de sexo genérico y roles de género.
13. El grupo compartió vivencias personales, al mismo tiempo que íbamos cambiando algunas tarjetas de lugar en base a lo compartido.
14. Finalmente, las tarjetas quedaron distribuidas de acuerdo al consenso y balanceadas entre las figuras y el grupo con una perspectiva hacia la posibilidad de cambio.

Reflexión sobre lo que implica sexo y género:

SEXO	GÉNERO
Se refiere a las características anatómicas y fisiológicas que identifican a una persona como mujer o como hombre, estas pueden ser clasificadas en los siguientes niveles: genético, cromosómico, hormonal,	Se refiere a las ideas y creencias compartidas culturalmente con respecto a mujeres y hombres, como construcciones históricas y sociales y que son modificadas a través del tiempo en sentido arbitrario sin que exista una relación con el sexo. Son

afectivo y genital.

Estas características son las siguientes:

- **Tipos de órganos genitales: pene y testículos en los hombres y vulva, vagina, útero y senos en las mujeres.**
- **El tipo de hormonas predominantes que circulan en el cuerpo, testosterona en los hombres y estrógenos y progesterona en las mujeres.**
- **La capacidad de producir espermatozoides y óvulos, siendo éstas células sexuales responsables de la fecundación y,**
- **La capacidad de dar a Atenea y de producir leche posterior al parto, siendo éstas características exclusivas de la mujer.**

las características, habilidades y valoraciones típicamente consideradas femeninas y masculinas; es decir, cómo deben comportarse las mujeres y hombres ante determinadas situaciones, a esa construcción se le ha llamado “Sistema de Género”. Estas ideas y expectativas se aprenden en las familias, con los grupos de amistades, también de las personas a quienes otorgamos autoridad moral, de las instituciones religiosas y culturales, en las escuelas, en los trabajos, de las y los líderes de opinión, y se reflejan en diferentes roles, posiciones sociales, poder económico y político que tienen las mujeres y los hombres en la sociedad. Esto significa que las únicas diferencias que existen entre mujeres y hombres son las físicas.

Bibliografía de la dinámica:

Instituto Jalisciense de las Mujeres, (2008) “Manual de sensibilización en perspectiva de género” Jalisco, P.p. 10-13.

DESCRIPCIÓN DE LA SESION

INICIO

La sesión comenzó alrededor de las 9:10 am dando la bienvenida a las mujeres y presentándonos con la nueva integrante del grupo, en este caso Atenea, primero se presentó Venus y después Minerva. Gaby, resaltó la importancia de la construcción del proceso grupal y que a su vez cada una irá construyendo sus propios aprendizajes y su propio proceso.

Por otra parte, le preguntamos a Atenea sobre las expectativas que tenía del grupo, qué le habían comentado de lo que era el grupo, lo anterior para tener un contexto de lo que Atenea esperaba o creía del grupo. Les explicamos que todas veníamos a construir en el grupo el propio aprendizaje y el propio proceso. Las demás integrantes del grupo también compartieron las expectativas del proceso y del grupo.

DESARROLLO

- Firma de los acuerdos generados en la sesión anterior
- Aclaración de dudas

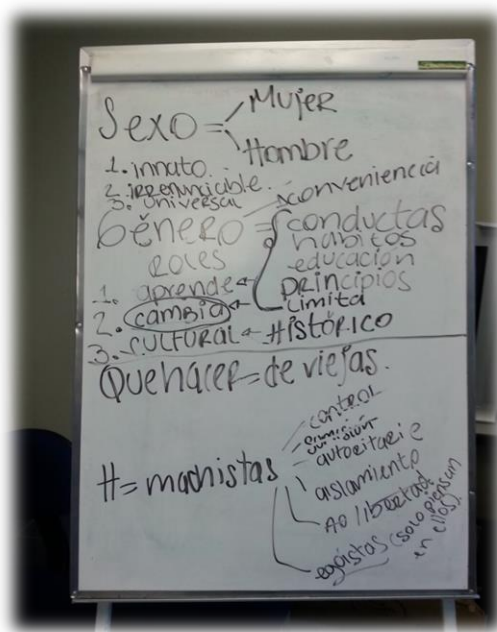
- Entrega de un sobre para guardar las actividades realizadas durante el proceso.
- Invitación para personalizar su sobre y nombrar si fuera el caso y/o expresar la manera de simbolizar su proceso personal.
- Al concluir con la personalización de sobres, las invitamos a compartir el significado que tenía para ellas la personalización de su sobre. Y de esto se derivó que compartieran experiencias.
- Posteriormente, las invitamos a realizar la dinámica de “Las Siluetas”, de acuerdo a lo que establecimos en el cuadro anterior.

EVIDENCIAS PRODUCTOS OBTENIDOS DURANTE LA SESION



ANOTACIONES EN

EL PINTARRÓN:



FOTOGRAFÍAS DEL ACOMODO QUE LE DIERON LAS INTEGRANTES A LAS TARJETAS POR EQUIPOS:



FOTOGRAFÍAS DEL ACOMODO QUE LE DIERON LAS INTEGRANTES A LAS TARJETAS POR CONSENSO GRUPAL:



Al concluir la dinámica de “Las Siluetas”, compartimos reflexiones en relación a la colocación de las etiquetas y ellas compartieron sus experiencias. Puntualizamos algunos aspectos que están descritos en la imagen del pintarrón, a modo de ir construyendo aprendizaje grupal.

CIERRE

Concluimos con las reflexiones de cada una y realizamos una dinámica de contacto para atender lo que estaban sintiendo. La sesión concluyó alrededor de las 10:40 am.

Bibliografía de la dinámica de contacto:

- Moreno, S. (2009). Descubriendo mi sabiduría corporal: Focusing. Guadalajara: Focusing México.

IV. APRENDIZAJES Y PERCEPCIONES

FACILITADORAS

Vamos acercándonos un poco más a conocer las experiencias de las integrantes. Descubrimos en esta sesión la importancia de darle el tiempo y espacio a cada integrante para personalizar su sobre, y precisamente el ver las diferencias en la personalización de las sobres, nos ayudó a identificar que cada una plasma diferentes aspectos en él y que para cada una significa algo diferente, de acuerdo a lo comentado.

Esta fue la primera sesión en la que abordamos un tema teórico como es el concepto de “Sexo y Género” y estábamos en duda de cómo reaccionarían ante ello, porque sabemos que no es sencillo descubrir los constructos o ideas que se tienen en relación a lo que se considera ser hombre y ser mujer en la sociedad.

GRUPO

Al parecer el grupo está integrado y poco a poco se van conociendo unas integrantes a otras.

INDIVIDUALES

- **Hestia:** al llegar Hestia venía sonriente y expresaba sentirse contenta, compartiendo que un día anterior había ido a misa y hablo con su hija fallecida, pero que en esta ocasión ya no tuvo las mismas ganas de llorar, pudo hablar con ella y se sintió tranquila y en paz. Durante la sesión se mostraba animada y compartía sus experiencias y vivencias respecto a los

roles de género. Al finalizar la sesión, expreso que posiblemente no podrá asistir el próximo jueves debido a que su mama se encuentra delicada de salud e irá a cuidarla a Zacatecas.

- **Selene:** No asistió a la sesión.
- **Venus:** en esta sesión se mostró callada y tímida, compartiendo cuando se le invitaba a hacer algún comentario o aportación sin embargo, en la mayoría de la sesión guardo silencio, parecía estar pensativa respecto a lo abordado en la dinámica. Finalmente, menciona como su aprendizaje de la sesión el entender que el cambio solo puede venir de ella y que al cambiar ella, cambia el otro al darse cuenta que ya no tiene el mismo poder, lo anterior, refiriéndose al miedo que ha expresado respecto a su ex pareja.
- **Atenea:** al llegar expreso sentirse contenta y mucho mejor, ya que estaba tomando su medicamento el cual le ayudaba a sentirse más relajada. Durante la sesión se mostró muy participativa haciendo hincapié en la igualdad que debe haber entre ambos sexos y que esto le ayudaba para una decisión importante que quiere tomar. Menciona como su aprendizaje de la sesión haberse dado cuenta de que el cambio es posible y ella tiene la posibilidad de cambiar y eso impactará su entorno.
- **Ceres:** al comienzo Ceres invirtió una buena cantidad de tiempo en el dibujo de su sobre, mencionando que le encanta dibujar y la manera en la que se proyectaba en su dibujo. Durante la dinámica Ceres expresa que su esposo ya no es “machista” pero que ahora el que repite el patrón es su hijo, al finalizar la dinámica menciona darse cuenta que de igual manera los roles son aprendidos y que existe la capacidad de cambiar las ideas y conductas aprendidas alrededor de los mismos.

PERCEPCIÓN DE ACTIVIDAD DE PERSONALIZACION DE SOBRES

Nos llamó la atención la forma en que Hestia personalizó su sobre, tenía colores a la mano y acuarelas y ella decidió solamente usar el color amarillo, de hecho la figura que realizó no es fácil de percibir (una mariposa). Pareciera entonces que al personalizar su sobre busca ser discreta, y hay un poco de camuflaje en lo que quiere plasmar. Ella menciona que ella es la mariposa, que va volando.

PERCEPCIÓN DE RESULTADOS DE LA DINÁMICA DE LAS SILUETAS

Nos llamó la atención la forma en la que colocaron las etiquetas en las siluetas. Observamos que las participantes, llenaron de etiquetas la silueta de la mujer,

sólo dejando para la silueta de los hombres las etiquetas de proveer, timidez, racionalidad, llorar, cambiar una llanta, producción de espermatozoides y eyacular. Lo anterior, nos llamó la atención porque la mayoría de las etiquetas colocadas en el hombre concuerdan con los estereotipos de género “socialmente aceptados”, excepto llorar.

Por otra parte en lo que respecta a las mujeres, colocan una serie de etiquetas de manera combinada. Reforzando tal vez la creencia de omnipotencia de la mujer, excepto la etiqueta de llorar.

Después del ejercicio, reflexionamos de manera grupal la colocación de las etiquetas, preguntándoles ¿Qué pasaría si, cambiamos algunas de las etiquetas?, una vez que concluimos con ello, las figuras del hombre y de la mujer se muestran más equilibradas, en el sentido de que tanto hombres como mujeres pueden realizar muchas actividades, excepto aquellas para las cuales biológicamente están limitados por su sexo.

V. HABILIDADES Y RECURSOS DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

Iniciamos con la primera sesión informativa para las asistentes, nosotras buscamos que ellas fueran construyendo sus aprendizajes y nosotras acompañarlas en ello. Por lo tanto pensamos que el hecho de que ellas colocaran en las siluetas las etiquetas con las características era una forma de que ellas se sintieran libres de expresar tal vez una forma de pensar. Y creemos esto nos pudiera proporcionar la oportunidad de conocer en un mínimo acercamiento el marco de referencia interno de las mujeres, como Rogers (2007) lo mencionaba:

“El marco de referencia interno es el mundo subjetivo del individuo. Sólo él conoce ese mundo plenamente” (Rogers, 2007: 45).

También tratamos, en la medida de nuestras posibilidades, el llevar a cabo la aceptación, entendida por Rogers (1982) como un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir, como individuo valioso e independiente de su condición, conducta o sentimientos. Lo anterior, consideramos que lo pusimos en práctica al momento de no juzgar la forma en que colocaron las etiquetas, les reiteramos que era importante que ellas las colocaran donde creían conveniente, que no evaluaríamos si estaba bien o estaba mal colocada la etiqueta.

Un punto importante para nosotras es escuchar lo que nos van compartiendo para poder comprender mejor lo que les está sucediendo e ir estableciendo la escucha empática. Durante la sesión, nuestra labor como facilitadoras fue

acompañar por medio de una escucha empática las necesidades, expectativas y dudas de las participantes.

VI. DIFICULTADES Y RETOS

Consideramos que un reto, es ir buscando la manera de proporcionar información a las mujeres de manera diversa y sencilla, y esto implicaría hacer una traducción sencilla de lo que queremos compartir y tener claro lo que queremos hacer en pro del desarrollo de las mujeres. Asimismo, es un reto para nosotras el buscar cómo poder aterrizar lo aprendido a su vivencia personal y con los logros obtenidos comenzando a abordar el tema de violencia y estar muy atentas a las reacciones que puedan suscitarse evitando los consejos hacia las integrantes.

VII. VIVENCIA PERSONAL

Gaby: Debo reconocer que experimentaba sentimientos encontrados respecto a la sesión ya que me sentía emocionada por la dinámica que teníamos planeada y la conformación del grupo, sin embargo, me sentía extremadamente cansada debido a que había dormido muy poco en días anteriores, sin embargo, ese cansancio se fue disminuyendo al iniciar la sesión.

Mine: Me encontraba tranquila para iniciar la sesión, si tenía un poco de preocupación por saber cuántas mujeres más se integrarían al grupo. De manera personal, voy adquiriendo más confianza al desenvolverme en el grupo y para el proceso de acompañamiento con cada una de ellas. Lo que me llama la atención es que saliendo de cada sesión si me siento cansada, no sé si sea por las historias compartidas, o por la planeación previa de cada sesión y el trabajo que implica, pero descubro que después de la sesión necesito desconectarme un poco para renovar mi energía.

RELACIÓN CON LA PAREJA FACILITADORA

Gaby: Una vez más, voy descubriendo junto con Mine habilidades y fortalezas de cada una y en las cuales nos complementamos. Así mismo noto como ambas vamos teniendo más soltura y seguridad en el grupo, considero que hay mucho apoyo entre ambas y eso se ve reflejado hacia el grupo también.

Mine: Me siento cómoda trabajando con Gaby, nos ponemos de acuerdo con facilidad y en aspectos que se me han ido a mi ella ha sido mi apoyo, y viceversa.

VIII. AVANCES Y PROPÓSITOS

Creo que vamos avanzando por el hecho de que está conformado el grupo, y en cierta manera esto nos permite iniciar con el plan de acción y con el proceso del

grupo.

Consideramos que pudiera ser un avance el hecho de iniciar con la sesión informativa, que abona al siguiente objetivo específico:

- Proporcionar información clara respecto a la violencia que las lleve a conocer y comprender su situación.

Por otra parte, pareciera que se va generando un ambiente de confianza y que se están creando vínculos entre las integrantes, puntualmente al despedirse ya lo hacen de beso en la mejilla y abrazo intercambiando algunas breves palabras, es decir, pareciera que no se ven como personas extrañas o ajenas.

Apéndice 5: Ejemplo transcripción



TALLER 2	W-113
TRANSCRIPCIÓN BITACORA SESIÓN	13-02-2014
MTRO. ENRIQUE LUENGO	
ALUMNAS: MINERVA DEL SOL CONTRERAS Y S GABRIELA GALEAZZI GONZALEZ	

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

LUGAR: DIF SAN VICENTE
HORARIO: 9:00 A 11:00 am
NOMBRE: Minerva del Sol Contreras
FACILITADORAS: Gabriela Galeazzi González
FECHA: 13 febrero 2014

Minuto	Relato	Nombre
0:00	(Bienvenida y presentación) Este...no hay como aquí las facilitadoras y...y las que vienen y.... ¡ay dios! (acomodo en el salón)...a aprender, no...aquí todas venimos a... (Risas), aquí todas venimos pues a construir nuestro propio aprendizaje, nuestro proceso y...pues a entrarle. ¿Sale?	GaF
0:22	Bueno pues yo soy Minerva, Ceres bienvenida, también me da gusto que estés aquí. Pues que bueno que te hayas incorporado al grupo, este...no sé también que te platicaron de qué era el grupo.	Mine F
00:34	Nada	Ceres
0:35	¿No sabes?	Mine F
0:36	No, nada.	Ceres
0:37	Ah, ok.	Mine F
0:38	Bueno... somos vecinas y la sesión pasada íbamos a venir y no pudo venir ella, y entonces ya ves que me.	Atenea
0:46	Mjm.	Mine
0:47	Y luego dice, me dice que, qué paso y le digo no es que ahí es...	Atenea
00:50	No quiso decir nada.	Ceres
00:51	Es que fue un pacto de aquí, si le dije es un grupo y ahí tu expones lo que tú sientes, lo que tú traes le dije... pero no y ella me decía como de qué, le dije no es que ahí hicimos un pacto que lo que ahí se platique ahí se va a quedar entonces ella me preguntaba y yo le dije no.	Atenea

1:12	De hecho ya tenía la psicóloga rato mandándome, si... si voy a venir si voy a venir pero te puedes quedar ahora, es que no puedo... es que tengo una cosa que hacer...tengo compromisos, bueno cuando tú puedas, y ahora me propuse a venir es que deje todo a un lado.	Ceres
1:28	Es que tenemos que hacerlo Ceres como un compromiso para nuestro propio beneficio porque esto es lo que nos va ayudar a reforzar lo que nosotros queremos bueno eso es lo que..., eso es lo que como si tenemos cita en el seguro tenemos que cumplir si me entiendes pero va a ser para nuestro propio beneficio o sea nosotros tenemos las que cumplir pues.	Atenea
1:50	Y es un proceso es algo que también mencionábamos mucho no es de la noche a la mañana, entonces pues la constancia pues si es importante y pues bueno ojala si podamos seguir contando contigo todos los jueves. ¿Sale? ¿Quién más quiere seguir?	GabyF
2:07	Yo...Yo me llamo Hestia y este... a sus órdenes y vengo aquí al grupo para sentirme mejor, para aprender cosas, este...me siento comprometida yo cada día a venir, cada día a venir, ya desde ayer estoy desesperada, pero a mí me pasa algo... siempre me ha pasado lo mismo con mi marido para nada se nota que le intereso pero nada más sabe que voy a venir le digo voy a ir al DIF, a que vas a ir le digo es que tengo que ir a unas platicas y ya está enojado hay apenas te levanta y ya te vas ándale pues vete si ya me voy o sea ahí me demuestra nada más se trata de que yo salga a un lado y ya está enojado y antes yo me quedaba por ósea yo me quedaba para que no se enoje pero seguía enojado y ahora digo no me quedo, porque lo que yo voy aprender me va ayudar a mí a lo mejor voy a estar mejor con mi niño y con mis hijos y no me quedo.	Hestia
3:11	¿Y te hace sentir bien?	GabyF
3:12	Si me hace sentir yo me siento en mi casa así como si estoy en una jaula y me salgo y como que las alas (abre sus manos en forma de alas) como que agarro vuelo y me siento o sea a gusto tranquila y si me quedara porque estaba tensa ya o sea ya no caigo en el juego en ese juego que me lo aplicado toda la vida.	Hestia
03:36	Pues que bueno Hestia, sabes que es un honor.	GabyF
03:41	Y que ya lo identificas ¿no?	MineF
03:42	Sí. (Silencio)	Hestia
3:48	Yo me llamo Venus y vengo como todas ustedes a superarme, a valorarme y a entender muchas cosas, hoy vengo más positiva que nunca.	Venus
04:01	Muy bien Gaby , este pues....bueno antes de comenzar con la actividad este... vamos a estar haciendo a lo largo de este proceso pues varias actividades, para nosotras es... como muy importante que cada una de ustedes vaya, cada una de nosotras pues vaya atesorando todo lo que es nuestro proceso a veces es lo que nos ayuda ,a ver...mira como empecé así ...y ahorita ya identifico esto ya he avanzado en esto entonces pues nosotras compramos estos sobres para cada una de ustedes donde aquí vamos air como atesorando todo este proceso cada sesión lo que ustedes vayan generando, y aquí lo vamos a ir guardando cada semana y cada cierto tiempo como que nos vamos a echar un clavado para ir identificando, a mira ya ni me acordaba que en la primera sesión puse que me sentía así y ahorita ya es así ¿Cómo ven les late?	GabyF
5:01	Sí.	Atenea
5:02	Entonces la intensidad ahorita es dar unos cinco minutitos para que cada quien personalice su sobre tenemos plumones, ustedes decórenlo, le quieren poner nombre obviamente, tienen que traer su nombre pero a su proceso un dibujo, lo que a ustedes se les ocurra este va hacer su sobre su proceso.	GabyF
5:21	Sí, qué es decorar.	Ceres

	Espacio para acomodarse y tomar el material que prefieran	
5:33	No es concurso de arte no se preocupen, nada más es para que ustedes sea...	GabyF
5:38	Cada quien pone su toque y el feeling que quieran.	MineF
05:48	Puedo tomar una tablita	Ceres
5:50	Si ahorita te la paso, ahorita pasamos las tablitas para que se puedan apoyar, quien falta, ya no...	MineF
06:16	Chicas pues aquí también hay acuarelas si alguien las quiere, les ponemos agüita ustedes nos dicen, el chiste es que les guste que se inspiren.	GabyF
6:24	Aquí hay una mesita.	MineF
6:38	Yo no sé dibujar, (risas)	Atenea
6:39	No necesariamente tienes que dibujar	MineF
6:40	No es necesario, es como tu nombre, lo que ustedes quieran.	GabyF
6:48	Es como quisieran que su estilo estuviera plasmado en ese sobre, no necesariamente tiene que ser el dibujo o algo que ustedes se sientan cómodas en ese sobre esta plasmado lo que ustedes quieran. (Silencio)	Mine F
9:11	Para mí es una así como una mariposa y espero estar así, un día salir de ese lugar en donde estoy y volar y estar súper tranquila.	Hestia
9:23	Con las alas abiertas así como nos comentabas hace ratito ¿verdad? Y esta es una mariposa y esta es una flor.	GabyF
09:28	Y abajo puse como...	Hestia
09:32	Hay vegetación también abajo ¿verdad?	MineF
09:34	Sí	Hestia
9:37	Y viene tu nombre	MineF
9:38	Es lo que alcance a pensar	Hestia
9:41	Tú serías entonces la mariposa ¿verdad?	MineF
09:47	Quieres alguna tarea adicional de acuarelas plumones	GabyF
09:51	No así está bien	Hestia
09:54	Entonces aquí vamos a poner el de otra	MineF
9:59	No resalta mucho porque amarillo	Hestia
10:05	Por eso te preguntaba si les quieres meter otro color.	Gaby F
10:06	No así	Hestia
10:07	¿Así te gusto?	MineF
10:12	Sí, como si espero al final estar así.	Hestia
10:17	Fíjate que te veo contenta	MineF
10:20	Me sentí bien toda la semana le hice misa a mi hija allá en el panteón y fui le lleve flores y ya no lloré.	Hestia
10:31	Ya no lloras	Gaby F
10:34	Antes llegaba allí sentía mucha tristeza y esta vez que fui, fui a misa ahí me estuve mucho rato, compre rosas que tenía ahí aun lado de sus floreros y no he llorado, platico con ella y la veo en la foto le platico pero no he...me sentía tranquila	Hestia
10:58	¿Te sentías o te sientes tranquila?	GabyF
11:00	Sí, me siento tranquila del sientto el sentimiento de llorar	Hestia
11:08	Ya es un pasito también ¿no?	GabyF
11:11	Si porque todo este año fue puro llorar.	Hestia
11:16	¿Atenea?	MineF
11:18	¿Lo quieres presentar o así nada más lo guardo?	GabyF
11:20	¿O se los enseñamos?	MineF
11:21	Así enséñalo si quieres	Atenea
11:24	Este es el de Atenea, ¿es un arbolito y un sol? muy bien Atenea,	GabyF
11:35	¿Nos quieres platicar algo de eso?	MineF
11:38	Mmmmmm, no, paso.	Atenea

11:39	Este es el de.... Gaby ¿tú nos quieres platicar de eso?	MineF
11:45	Son dos flores son mi hijo y yo y el sol esperando una nueva vida.	Gaby
11:54	Muchas gracias Gaby.	MineF
	Silencio, acomodo de material.	
12:11	Ya no vamos a ocupar esto o ¿sí?	Hestia
12:13	No ya no.	Gaby F
12:26	Mira la compañera.	Gaby F
	Risas, silencio. Me gusta dibujar	Ceres
12:53	¿No le hace que me entretenga?	
12:56	No, no importa.	Gaby F y Mine F
13:02	Le voy a pintar la cara de rosita porque amarillo casi no se ve, ¿no le hace?	Ceres
13:08	Es tu sobre	Mine F
13:22	Yo cuando estuve dibujando me vino así como un recuerdo de mi niñez que yo no tuve la oportunidad de estudiar, que si me hubiera gustado porque tuve que trabajar.	Hestia
13:38	Muchachas no hay azul qué le puedo meter pa' similar unas nubes	Ceres
13:43	Este azul	Gaby F
13:44	¿Éste?	Ceres
13:44	Sí, no importa.	Gaby F
13:45	Oye, van a pensar que ando muy techuda porque creo que los colores tiene su significado ¿no?	Ceres
13:56	Pues en realidad nosotras no evaluamos	Mine F
13:58	Más bien el significado que cada quien le de	Gaby F
14:00	Claro, lo que tú quieras plasmar en ese sobre Ceres	Mine F
	Silencio	
14:22	Yo fíjense que a pesar que no estudié, para las matemáticas soy muy buena, pero para español como los problemas y eso no me entran, pero todo lo demás si he tenido negocios y no o sea no digo hay no sé, me entra como si haya estudiado, pero eso de español	Hestia
14:48	Ahora sí que hay dones que uno ya... ¿nos quieres platicar un poquito de lo que has ido plasmando?	GabyF
14:59	Pues a mí me gustan muchos las palmas porque son muy altas y grandes y yo quiero ser más grande de lo que soy, porque estoy haciendo palmas porque me gustan y yo desde que me levanto yo digo gracias a Dios por despertar.	Ceres
15:30	Y pones dos por algo en ¿especifico o...?	GabyF
15:33	Pues tengo cuatro hijos quería ponerle más, pero sabe cómo siento que se me quedan viendo (risas)	Ceres
15:49	Ta bonito pues.	GabyF
15:56	Se me quedan viendo.	Ceres
16:00	Además que este... como que veo que lo estas disfrutando entonces yo estoy disfrutando el hecho de estarte viendo, es que tú le puedes poner los colores que tú quieras. (Risas)	MineF
	Silencio	
16:40	Según aquí la playa (risas) el mar, aquí están en unas palmas así se están en su territa y los lados, el mar las playas las olas pero aquí.	Ceres
16:57	Entonces tus palmas están cerca de la playa	MineF
17:01	Sí, ya tengo ganas de irme a la playa	Ceres
17:09	Además como que el clima se presta para.	MineF
17:11	Sí, además de tanto estrés ya nos hace falta un relax	Atenea
17:17	Si verdad, pero Atenea tú también hoy llegaste muy sonriente, si digo...me acuerdo que...	GabyF
17:26	Es que ahora vengo relajada es que ya me estoy tomando mis pastillas ya	Atenea

	conseguí mi medicamento y me siento más relajada.	
17:35	¿Y para qué son tus pastillas Atenea?	GabyF
17:38	Es que tengo una enfermedad que se llama Fibromialgia, te acuerdas que te dije, y ya debo de tomar un medicamento pero lo dejé de tomar porque no tengo seguro y tengo que conseguir ese medicamento y no sé si te acuerdas que te comenté que mi economía está muy mal ahorita y pues no es muy fácil, o como o guardo para la escuela de mis hijas, o compro medicinas o todo eso entonces... prefiero que mi hija vaya... que mis hijas vayan a la escuela y no compro mi medicamento, el otro día un compañero de los que te digo del internado me consiguió una caja, entonces me he sentido más tranquila porque todos estos días, sábado y domingo me la pase llorando de la depresión, este... porque no tenía nada de dinero, no tenía que darles de comer a mis hijas y todo eso me tensiona mucho, entonces este... pues él me consiguió esas pastillas y con esas pastillas me siento como más relajada.	Atenea
18:44	¿Y cuántos días tienes tomándotelas?	GabyF
18:46	Desde el domingo	Atenea
18:48	No pues ya casi toda la semana	GabyF
18:52	Oye y que es la fibromialgia, a grandes rasgos que nos puedes comentar de eso.	MineF
18:57	Mmmmm, la fibromialgia es se deriva.... bueno yo le pregunte al, al..., él reumatólogo fue el que me dijo porque supuestamente yo tenía artritis reumatoide me trataron cuatro años y medio de eso y... pero conforme me iban tratando vieron que no tenía eso porque dicen que no me he deformado, ni mis huesos se están deformando entonces me dijo el Dr. que eso no era lo que yo tenía, que es fibromialgia y yo le dije pero a que deriva es enfermedad y dice que es de pura tensión o sea tu vida la vives tan tensionada, que tu estado de ánimo tiene que ver mucho que como tú te sientas o sea si yo me despierto ahora contenta a mí no me duele nada, si te acuerdas que te comente la otra vez o sea si yo me despierto bien, a mí no me duele nada, pero si yo me despierto con depresión, a mí me duele todo y no quiero hacer nada este nada lo veo bonito o sea todo eso, entonces el medicamento que a mí me dan uno la Paroxetina es para que a mí no me dé la depresión o sea para que, si yo siento tensión estoy viviendo con problemas y todo eso como que lo vea más tranquila pues, o sea que no me ponga así tensionada y la del Propolxifeno es para dolor de cuerpo esa va directo al cerebro, pero ese medicamento desde que me lo dieron nada más me lo dieron una vez y ya no he podido conseguir en el seguro no había, y son muy caras cuestan \$600.00, entonces pues no me la tomo pero la Paroxetina si procuro, si he procurado pues conseguirla pues como me he siento o sea en la tanta tensión en la que estoy viviendo ahorita y... como tanta preocupación y angustia todo me da mucha ansiedad y me da mucha angustia.	Atenea
20:54	Oye Atenea pues durante tu proceso individual aquí en el DIF como este tiempo pues...pues es como parte de tu medicina ¿no?	GabyF
21:04	Sí, sí porque bueno como la otra vez me fui bien a gusto me fui tranquila y también mi marido me decía y que de qué ese trató, a pues fue un grupo de mujeres somos compañeras si y de que hablaron ha pues eso ahí se queda no lo puedo platicar así, ahhh y pero no me puedes decir de que hablaron y yo no, no porque ahí nos dijeron que lo que ahí platicamos ahí se queda, él es así como bien interrogatorio o salgo, salgo con ella y mis hijas así haz de cuenta si me quiero platicar algo en secreto con ella, mi hija la chiquita esta en medio y ella le dice ve y siéntate allá y ella le da papas y así ándele siéntate allá en la mesa no, porque mi marido les dice ve a ver que escuchas y o sea todo les pregunta y qué dijo y qué platico y así entonces haz de cuenta cuando yo me salgo, cuando yo vine la otra semana yo me	Atenea

	sentí a gusto me sentí como bien liberada, te sientes liberada te sientes como... como no te están....y él es bien insistente a si yo le digo no te puedo platicar o alguna cosa ah, así de culera, así me dice así de culera, órale, pues órale así me dice yo le digo ni modo y esta vez ahora con la sesión le dije mira lo que platicamos ahí fuimos un grupo de mujeres y ahí la psicóloga nos dijo que no podemos platicar ahí es como lo que, lo de la puerta para adentro ahí podemos platicar, pero de ahí para fuera no se dice nada, no te puedo platicar a y ya no me dijo no insistió pues como otras veces pero si él es así todo quiere saber si me hablan mis compañeros ya soy una prostituta, este yo lo estoy poniendo en mal pues si me entiendes, como Mario me habló mi compañero me hablo el domingo, como fue su cumpleaños fíjate él fue el que me consiguió las pastillas y me habló y me dijo Atenea ve por las pastillas para que te sientas mejor y le dije si voy a procurar ir Mario, pero haz de cuenta que me da mucha nostalgia porque mi hermana, tengo una sola hermana si te platique que no me procura y me da mucho sentimiento que otras personas que no me llaman nada me procuren, si me entiendes cómo te sientes hoy, cómo estas. O sea y me da mucho sentimiento y lloro, lloré y duramos como 20 minutos hablando y fueron 20 minutos llorando y mi marido me dijo oye te estuve hablando con quien hablabas y mi hija la chiquita le dijo habló con Mario con mi tío Mario, ellas le dicen tíos a mi compañeros, habló mi tío Mario y mi mamá llore y llore, y él bien enojado si pues es que te pasas de pendeja que sabe que, a ver yo le voy a su esposa a ver pues háblale, él me habla porque se preocupa por mi estado de ánimo y nos ha apoyado mucho, es que tú eres una persona muy mal agradecida y yo no soy así, le digo yo no soy así, pues entonces y ahora quiero reforzar lo que te dije, porque cada vez que venga yo quiero aprender algo porque quiero tomar una decisión, eso es lo que yo quiero.	
24:33	Y por lo que te oigo poco a poco te estás dando espacios ¿verdad?, pues la sesión pasada quedamos que, te platico un poquito Ceres este pues había ciertas dudas de que pues porque a veces los hombres así, porque a veces también las mujeres este somos de esta forma pues bueno este, entonces ahorita la propuesta es que ahí hay una figura de hombre y una de mujer, digo a manera de dinámica empezar a trabajar en esto, bueno les voy a pedir que hagan dos equipos, o sea dos y dos como ustedes quieran y les vamos a dar unas tarjetitas, y las tarjetitas traen una palabra, yo les voy a pedir a cada equipo, se va a poner de acuerdo y sin pensarlo mucho me van a poner la palabra en el que corresponda, ya sea hombre o mujer, en el que ustedes crean que esta palabra corresponde, este... en cualquiera de los dos, sale les vamos a dar cinta la van a ir pegando si en alguna tienen duda pónganse ustedes de acuerdo y los pegan.	GabyF
25:40	Ceres quiere decir algo.	MineF
25:43	no pues esto es haz de cuenta la tierrita de la playa hay veces que tienen como zacatito las palmeras, este es aun lado la playa, estas son como las plantitas que produce el agua pues, las esas lamas sabe que será lo que sale, esto es las piedritas chiquitas pero yo las hice en grandes ya ves que son como cafecitas blancas estas son las aves que anda volando esto es pues las nubes, el sol muy sonriente, porque desde que sale pues está muy feliz porque salió, (risas) y pues yo dibujo mucho eso porque a mí me gustan las palmas de hecho en mi casa tengo muchas patas de elefante que son palmas chicas por eso me gustan y porque son muy grandes y altas y yo quiero estar quiero estar, yo quiero crecer tengo un negocito y me gustaría mmm, como te puedo decir quiero progresar, quiero crecer mucho, ¿si me entiendes?	Ceres
26:55	¿Cómo salir adelante?	MineF
27:00	Exactamente, eso es lo que quiero.	Ceres

27:01	Pues muchas gracias... por compartirlo.	MineF
27:03	¿Listas? ¿Entonces como quedaron los equipos?	GabyF
27:04	Así.	
27:05	Ruido acomodo de grupo	
27:07	Entonces a ti te doy las del equipo 1....	GabyF
27:25	Pónganse de acuerdo y lo van pegando aquí o acá donde ustedes....pónganse de acuerdo.	GabyF
27:41	Lo importante es que vayan pegando la etiqueta o esa tarjeta en el lugar en que ustedes creen que va más a esa característica.	
27:59	Equipo Gaby y Atenea, se escucha que se ponen de acuerdo.	
28:00	Aquí qué(Risas) en medio porque es de los dos o qué	Ceres
28:10	Como ustedes los quieran poner ahora sí que	GabyF
28:26	El hombre es más tímido que la mujer... bueno en mi caso...	Atenea
	Espacio para ponerse de acuerdo	
30:51	Ya acabamos.	Hestia
00:00	Hasta que me liberé, hago lo que yo quiera, no le tengo temor a nada, este... hago lo que yo quiera no le pido permiso, ya entre menos lo tome en cuenta mejor, o sea para que vea como era antes y como soy ahorita en la actualidad gracias a que a él porque él obliga que uno haga las cosas.	Ceres
00:28	Yo ahorita digo de, de.... manera este muy personal y también como mujer, que obviamente pues uno se vive en todo esto, yo lo que veo es que todo esto, la cultura, la historia, lo que aprendemos pues eso no lo podemos cambiar ¿no?, al final de cuentas si tiene buena influencia pero donde está el...la diferencia en todo	GabyF
0:54	En el cambio	Atenea
0:56	En lo que cada una de nosotras vamos cambiando ¿no?, cuando Hestia dice no yo ya le dije esto yo ya le dije que eso es mío, o yo ya no le trabajo en la rosticería, cuando tú dices pues yo ya me voy a la playa te guste o no porque es con mi dinero, porque yo ya no voy a dejar que no me dejes trabajar, entonces donde estuvo aquí el factor de diferencia.	GabyF
01:15	En el cambio en ella misma.	Atenea
01:17	Igual tú ¿no?, cuando le dices yo bien que le entro a los gastos y tú no le entras acá pues qué onda no, ¿tú como vez Venus si te suena?	GabyF
01:28	Sí, yo he estado escuchando son situaciones parecidas a las que yo viví, o sea yo ya me separé y los que les comentaba la otro vez era no volver, entonces yo ahí quería un cambio entonces la que cambie fui yo.	Venus
01:42	Exactamente	GabyF
01:43	Que tuvo que ver ambas en cualquier situación, que tuvo que ver con su capacidad para...	MineF
01:48	Decidir	Atenea
01:50	Que ha sido gradual me imagino o sea, hay cosas que no se deciden de la noche a la mañana.	
01:57	De hecho yo estoy llevando un proceso de divorcio, el día que vinimos al abogado él se agarró llorando pero cómo me vas a separar de mis hijos, yo el tiempo que tengo... este... vendiendo mis alimentos hot do, hamburguesa y eso, ya voy pa' 2 años desde hace dos años él no me ha vestido, ni me calza, ni siquiera me da chivo, si quiere me da pero no liase, si con él estoy mal, sola voy a estar mejor verdad, porque me va a rendir mi dinero, porque ya no voy a estar peleando de que no me ajusta el dinero, equis cosa, voy a tener paz, voy a tener tranquilidad, pero yo sé que voy a tener este... mis presiones pues porque verdad, porque ahora yo voy a tener que pagar la Ceres, el agua, el teléfono todo, lo cual él lo hace, pero no voy a estar aguantando porque él está pagando nada mas eso, no... pero primero estoy yo, yo debo de depender de yo, primero yo, después voy	Ceres

	al último yo, porque antes a todo si, si, si todo le soltaba porque antes y ya vi pues que no es bueno, y yo digo ahora sí ya que ven las cosas que van en serio ahora si llora y me pide que le otra oportunidad de hecho este... el licenciado nos dijo que nos iba hacer un.... Un contrato donde llueve o truene tiene que conseguir y me tiene que dar el chivo, yo le dije que no quiero nada entonces la voy a tener que mandar a otra parte, mándeme yo ya no quiero estar con él y no porque él diga que le dé otra chance me van a obligar a estar con él, si yo quiero es no y ya, verdad y yo digo porque los hombres son chantajistas verda, ya cuando ven a uno en una, ya cuando está tomando la decisión firme, hora si ya quieren otro cáliz, oye ya te cale como 20 años y todavía quieres como otro cáliz no.	
03:55	Y que es algo que las 4 han comentado verdad, que casualmente cuando ustedes hacen o quieren modificar algo, las personas que están con ustedes intentan...	MineF
04:05	Mira él otro día, le estaba platicando ayer a Atenea, y me dijo no vayas mensa a lo mejor te quiere matar, no me mata (risas)	Ceres
4:13	Es que ahorita ya no sabes ahorita como están las cosas, ¿sí o no?	Atenea
4:14	Es que mira me dijo, amonos te voy a invitar a dar la vuelta a un motel, amonos que tiene eda, lo que sea, pos vámonos, (risas) y le dije a ella, y me dice, no mensa a lo mejor te quiere matar, me mata pura madre, y si voy a ir yo le dije, y haz de cuenta que ahorita anda como queriendo según él que está cambiando, pero no está cambiando no me está respondiendo con el chivo, el día que vimos al abogado le valió agarro el carro y se largó o sea yo digo, yo debo de quedar bien con ella pues para que ella vuelva creer en mi a no se hizo de los frustrados enojados y se largó y me dejo, dije no liase yo traigo dinero parairme en un carro se sitio y se fue y yo digo él está pidiendo otro cáliz otra chanza y que está demostrando todo lo contrario no.	Ceres
05:07	Es te quería dar pura pasión.	Atenea
05:08	Ahhhhh, (risas) pura pasión.	Ceres
05:11	¿Gaby tu quería comentar algo Gaby?	MineF
05:14	No nada más que me rio, porque son casos muy parecidos tampoco mi pareja, yo no me case yo viví en unión libre, entonces mi pareja no quiso venir aquí a la atención psicológica, porque no o sea él no podía venir a esto, según él está en la atención pero no es cierto no ha cambiado cuando se molesta, la mayor parte de las cosas yo todo se lo digo por teléfono, porque pues de frente yo todavía le tengo miedo, este cual es la reacción igual entonces me doy cuenta que no ha cambiado.	Venus
5:43	No, ni cambian.	Atenea
5:44	No ni cambia, mira según eso vino a terapias también aquí, esta semana no vino que porque tiene mucho trabajo, allá él.	Ceres
05:52	Yo cuando le di el primer citatorio que me quería divorciar llego con él carro lleno de los niño, a todos no que le pregunten a los niños, no pero a ellos no tenemos que preguntarle, sus hijos son aparte, ella no quiere estar usted, no que iba a cambiar, si cambian cierto tiempo y luego ya.	Hestia
06:10	Y luego vuelven hacer igual.	Ceres
06:11	Entonces para que sea permanente hacia donde lo tenemos que enfocar que era lo que decíamos.	Gaby
06:19	Pues hacia nosotras ¿no?	Gabriela
06:20	Hacia nosotras mismas porque el cambio lo tenemos que tener nosotros para poder tener nosotros una decisión firme aunque ellos se queden llorando.	Atenea
06:31	¿Por qué lloran los hombres? ¿Por impotencia?	Ceres
06:34	No, son hipócritas.	Atenea
06:36	Pues por lo mismo, bueno...	GabyF

06:38	La comodidad	Hestia
06:39	Partiendo de esto...	GabyF
06:40	Se les va a acabar toda la comodidad, como dice Hestia.	Atenea
06:42	Pues en ocasiones podemos llorar las mujeres hay miles de motivos se llora por tristeza, se llora por alegría.	GabyF
06:49	Por coraje...	Mine
06:50	Yo cuando estoy muy enojada, a mí se me salen las lágrimas de enojo y cuando estoy muy triste me cuesta más trabajo, entonces volvemos a lo mismo ya es como la particularidad de cada persona, no todos lloramos por lo mismo, es más a veces yo misma, no siempre cuando me enojo se me salen las lágrimas, depende de la intensidad, tal vez de mi enojo, o de lo que me lo esté aguantando, no sé muchos factores, entonces es más bien pues irnos primero conociendo no, para entonces yo decidir qué quiero y qué cambio, y como bien decía Mine pues es gradual, digo tampoco a veces nos queremos comer todo en un día y quererle dar la vuelta ¿cuántos años nos llevó aprender todo eso?	GabyF
7:32	Pues yo tengo 37.	Atenea
7:39	Imagínate también cuánto nos llevaría desaprenderlo.	GabyF
7:42	Pero los malos hábitos los aprendí hace 12 años cuando me case con él.	Atenea
07:49	Y entonces ahora hay que...re aprender	GabyF
07:52	Te tienes que renovar Atenea.	Ceres
07:53	Qué, pues el divorcio pues qué otra cosa.	Atenea
08:00	Este pues ahorita se nos fue la sesión muy rápido, pero si me gustaría como manera de conclusión, brevemente que cada una compartiéramos como lo que principalmente nos dimos cuenta cada una hoy, si es que hay algo y este y que todas nos comprometiéramos a realizar una pequeña actividad en el transcurso de la semana tomar como que nuestras notas, y las siguiente y el siguiente jueves empezamos compartiendo eso, ¿les parece?	GabyF
8:27	La actividad eh...ehh...	MineF
08:29	Yo creo que voy a faltar el otro Jueves por eso no quise faltar es que mi mamá está muy enferma, y está en Zacatecas allá tiene dos semanas muy mala y yo soy la única hija más cerca que puede ir y no sé cómo la vea si vengo, pero si no vengo me puede mucho si no viniera pero si tengo porque ya está grande, ahora con lo de mi hija que vino a visitarme hace pues la vez que falte vino a visitarme por eso no vine porque ya me venía y llego y viene de Zacatecas y está muy acabada, está muy viejita, y no estaba así ,hace un año todavía se veía fuerte y... yo pienso que le deprimió mucho vernos porque a todas nos vio muy delgadas, mis hijas están bien delgadas y se enfermó y está enferma y no se levanta y calló en cama y pues me hablan que vaya y pues yo siento la necesidad de ir porque yo digo si esta grave pues y yo digo a lo mejor ya toca que ya, porque ya está grande y quisiera ir, no sé si venga pero igual si no vengo por eso les aviso.	Hestia
09:47	Ya sabemos porque no.	MineF
09:50	No me gustaría faltar, pero si faltara ese es el motivo, pero también nada más sería ese y vengo.	Hestia
10:00	Pero de igual manera aunque digo ojala y si, digo aunque no nos pudieras acompañar si sería bueno que de todas formas hicieras la actividad y haber tu que rescataste y cuando te reincorpores pues igual no.	GabyF
10:15	La actividad es de lo que vimos hoy o de.	Venus
10:18	Ah primero me gustaría como que cada una dijéramos brevemente las conclusiones y ya en base a eso vemos un poquito el enfoque de la actividad sale, ¿alguien quiere empezar? Alguna conclusión.	GabyF
10:33	Breve dos o tres palabras.	MineF

10:35	Una conclusión de todo esto que hice hoy, yo resumo tanto	GabyF
10:39	Bueno yo aprendí que el cambio está en ti, no esperes a que las personas cambien tú eres la que tienes que cambiar por ti y para ti, para mejorar y pues ignorarlos pues porque él no va a cambiar, él va a seguir siendo igual la que vas a cambiar eres tú.	Venus
10:58	Yo aprendí que todo lo que todo lo de medias es compartido, pero a veces no lo dejamos cargar o nosotras mismas no lo cargamos, entonces todo eso, todo eso es compartido hacia el hombre y la mujer y eso lo debe uno que aprender para que no te sientas como lo pusimos hace rato con toda la carga en uno mismo.	Atenea
11:26	Por eso andamos así todas tensas.	Hestia
11:30	Yo digo lo mismo que como te llamas miya Gaby la verdad.	Ceres
11:36	Que el cambio está en ti	GabyF
11:37	Exactamente y siempre ser positivas a todo lo que uno quiera hacer se pueda lograr.	Ceres
11:46	Es importante para el cambio	GabyF
11:47	Si	Ceres
11:49	Gracias	MineF
11:50	Pues yo también como me siento hoy siento que es por lo poco que he aprendido y me doy cuenta pues que tengo que seguir luchando por... lograr más cosas a ese cambio por mí, porque ya se me fue una vida y no voy a esperar que sean los demás porque.	Hestia
12:20	Como un pedacito ¿no? a partir de hoy quiero...	GabyF
12:24	Como un pedacito a partir de hoy quiero para de aquí para arriba, para un día ser esa mariposa que voló y nadie vio hasta donde llego su vuelo.	Hestia
12:31	Imagínate hasta donde voy a llegar yo	Ceres
12:34	Y lo que nos falta, porque si queremos podemos a no depender con que si se enojan que se enojen es muy su problema me contaron un chiste, que una o sea porque dije si se enoja es su pedo, que era la sirvienta y la pareja que la Sra. le dijo al esposo oye me dijeron que la sirvienta está embarazada que le dijo si mujer pero es su pedo, si pero que es tuyo, es mi pedo, pero yo soy tu mujer ,pues es tu pedo se quedó en pedos, (Risas)	Hestia
13:24	Pues en palabras esta cada quien de lo que hacemos no y lo vamos decidiendo, y hacernos responsables de nuestros....(risas)	GabyF
13:34	Y fíjate que pa' poder estar bien uno, si uno está bien tus hijos van a estar bien, porque si uno esta acá todo deprimido aunque uno no les diga a los niños ellos son unas esponjitas que absorben todo.	Ceres
13:47	Porque ellos están en esta etapa todavía.	GabyF
13:49	Exactamente, porque aunque tú no digas nada y te vean tus fisonomías y te vean toda triste, que tienes mami porque estas tan pensativa, no, uno debe de estar bien, para transmitirles lo bueno y lo positivo a los hijos.	Ceres
14:03	Como compartir eso.	
14:05	Exactamente ahora yo estoy viniendo y llevo apenas como tres terapias y la verdad y me siento bien y debo de cambiar y me tengo que alejar de la gente que es negativa, porque la gente que es negativa no te va a llevar, ni te va sacar adelante.	Ceres
14:23	Como aprender a seleccionar sus recursos ¿no?, pues la actividad que nosotras proponemos, que la hagamos todas, en la semana digo es traer una hojita como muy chiquita pues que la traigamos en la mano y cada que nos cachemos haciendo algunos actividad aprendida de los roles como todo esto que ya nos habíamos cargado aquí, anotarlas... a ver no se poner la falda, sencillas nada más anotando, cosas que hacemos nosotras que creemos o que es de mujer y no de hombres y las vamos anotando así toda la semana, y un día antes de venir al ladito le vamos anotando como cambios que quisiéramos, no de todas he tal vez anoto 10 y nomas quiero	Gaby F

	cambiar dos, se vale no, o tal vez ya cambié unas pero hoy otra vez, no sé ir como que viendo un poquito para conocernos un poquito más, que hemos ido aprendiendo, ir viendo que es cultural no se irlo aterrizando un poquito todavía en que parte de esto todavía lo traemos acá, digo ahorita ya nos dimos cuenta que todas deberían de estar de estar en medio, pero vamos viendo cuales todavía seguimos trayendo ahí pegados...si, ¿les late?.	
15:42	Y cuáles se quieren ir quitando también.	MineF
15:45	Los hábitos que quiero cambiar o....	Venus
15:46	los hábitos que tu reconoces en ti todavía, que traes todavía por ejemplo no sé este... que podríamos decir por ejemplo esto... lavar la ropa, no si hoy yo me puse lave la ropa y no lo dejé lavarla, a pues nomas la moto pues ha a hoy yo la lavo, a mira se nos ponchó la llanta y la cambio él y no más y ahí los anotamos y cual de esos que vimos si nos gustaría ir pasando al centro primero pero eso es hasta al último , primero ahorita es anotando lo que vamos viendo.	GabyF
16:23	Como ir viendo que sucede alrededor... explorar...	GabyF
16:27	Nada más como que ir viendo día a día que tanto de esto... seguimos cargándonoslo hacia nosotras, ¿sale? porque acuérdate que el cambio no es cambio si no lo empezamos a...	
16:39	A ejercerlo.	Atenea
	Entonces primero hay que ir viendo como le hacemos al día a día ¿no?, digo ahorita ya nos dimos cuenta de esto pero hay que empezar a pasarlas para acá sale entonces nada más es eso, ocupo que vayan anotando la semana las cosas que se cargaron de su lado y un día antes principalmente las que les gustaría ir cambiando y el jueves empezamos compartiendo eso ¿les parece?, pues por nuestra parte seria todo este... fue un gusto otra vez como siempre, nosotras también estamos esperando ya los jueves y nosotras también aprendemos muchísimo, digo simplemente al ir este plateando la actividad digo nosotras también ayer separando las destas (tarjetas) hay Dios nosotras como...	GabyF
17:26	Para nosotras también es como refrescar muchas cosas no y es lo que íbamos explorando al viendo las tarjetas obviamente como decíamos en esto pues en este grupo todas aprendemos de todas y eso es como la yo me quedo satisfecha con eso.	MineF
17:40	¿Yo puedo comentarles algo antes de irnos?	Hestia
17:41	Si	MineF
17:42	Yo tengo... me detectaron una enfermedad que se llama.... pues no la se pronunciar pero se las voy a decir así que se llama Guillán Barré que poco a poco voy a ir que dando sin movilidad, porque es de los nervios y se queda tenso todo.	Hestia
18:05	Los nervios se hacen rígidos	Atenea
18:08	Y hay medicamento, ¿te lo tomas?	GabyF
18:10	Es como fibrosis muscular que se van paralizando	
18:17	Pues a lo mejor sí, pero a mí me le dieron ese nombre, me dicen que si hay este medicamento pero que es muy caro que la o mejor el seguro no... no lo da, a lo mejor ahorita todavía no siento su hubo un tiempo que yo ya me sentía así como los dientes, como que me mordía mucho como si mediera, como si ya me diera dificultad para subir un pie o cosas así.	Hestia
18:19	Pues yo te veo muy bien.	GabyF
	Pero ahorita no sé si porque he venido a terapia o sea como que no sé si esto me va ayudar o por eso no quiero faltar, pues me dicen que vaya pues me voy y ya o sea ya no me siento así, hay días en que si me muerdo un poquito y me preocupo pero no quisiera llegar a eso pues, no quisiera llegar a eso porque eso si me... yo creo mejor no vivía porque fíjate ahorita que	Hestia

	puedo moverme que hago y deshago, de estar ahí en una cama qué sería de mí, quién...pues no, no este...no me gustaría eh yo quisiera aprender, esto pues me ayuda porque si ya no me siento, te digo que ya sentía así como que no podía y ahorita corro, camino, me muevo pue, y ya no me muerdo tanto, algún día si siento que me muerdo pero digo no, no estoy como nada más metida ahí nada más pensando, pero si para a lo mejor de aquí unos diez años no lo sé en cuanto.	
19:55	Ya está más relajada y con mucha tensión es cuando se empieza a morder verdad.	Atenea
20:00	Entonces igual que Atenea, tu detectas que cuando estás bien emocionalmente también te sientes mejor.	GabyF
20:09	Mjm, sí, este yo ahorita tengo algo que tengo mucho rencor pero no me muerdo se me está cayendo el pelo mucho pues nada más ni me muerdo no estoy, no sé cómo decirte si me agachaba ya tenía dificultad para pararme y ahorita no incluso hasta quiero irme a bailar zumba para eso no para estar así.	Hestia
20:39	Entonces, quisieras como ir trabajando esa parte con algunas actividades adicionales.	MineF
20:43	Porque no quisiera llegar a eso, pues entonces no quiero porque digo depender de los demás pues no.	Hestia
20:50	Por eso un día nos vamos a bailar todas	Atenea
	(Risas)	
20:54	Ay sí quiero entrar a por eso quise comentar eso por no sé si es virus, o es...un doctor a mí me dijo que había sido la vacuna de la influenza la que me dejó eso, pero no creo porque cuando me la detectaron yo todavía no me ponía esa vacuna, pues no sé a ver más adelante.	Hestia
21:19	A ver cómo te vas sintiendo ¿no? en este proceso	MineF
21:21	Sí cuantas veces no nos dice un doctor uy no esto y.... la enfermedad o lo que tenemos va teniendo como otro curso, entonces vamos viendo, y proponiendo eh, también esta parte de echarnos una bailada un día mí me.... si pues nos desestresamos como no.	GabyF
21:40	Verdad que si a ver si nos dejan salir porque con ese de que no me puedo ni bañar porque ya voy a salir con la niña tengo que pedir permiso, pues vámonos.	Atenea
	(Risas del grupo)	
21:51	Pues mejor pides perdón ya lo bailado quien te lo quita	Hestia

Apéndice 6: Ejemplo de unidad temática



TALLER III	W-206
UNIDAD TEMATICA: SESION 10	
MTRO. ENRIQUE LUENGO	
ALUMNAS: MINERVA DEL SOL CONTRERAS Y S GABRIELA GALEAZZI GONZALEZ	

	UNIDAD TEMÁTICA	TEMA CENTRAL	FUNDAMENTO ECP-DH
ATENE A	“hay pues yo este venía bien revuelta, por lo de la otra semana pues no me fui porque como que mi mamá no me creía que si me iba a ir y ya cuando vio las cosas serias como que no quiso o sea no me lo dijo con la boca pero me lo dijo con su actitud, entonces este eso como que me tumbó, me tumbó y como que no tenía más a donde irme pues...pues....pues el sábado me despedí de mis hijas (Llanto) y yo ya me iba y...” (TS 10, Atenea)	Acción y toma de primeras decisiones Frustración	Atenea experimenta una sensación derrumbe, que podemos interpretar como frustración, al recibir una respuesta negativa de apoyo ante una primera acción para generar alternativas de vida diferentes.
	“Ya no puedo más yo te he dicho muchas veces que esto ya...como que él también no creía y pues se me vino toda la adrenalina le dije todo lo que yo sentía...pero como se lo había dicho pero como que él no me lo había creído, me vio que ya había hecho mis bolsas, mis triques y todo...y este y pues me pidió los mil perdones y me dijo que le iba a echar ganas, que le diera otra oportunidad, que nos diéramos otra oportunidad por las niñas [...]él prometió echarle ganas se ha ido a buscar trabajo” (TS 10, Atenea)	Ciclo de la Violencia: fase luna de miel	Atenea relata respecto a lo sucedido con su iniciativa de irse, las fases del ciclo de la violencia, al haber un estallido (intento de irse, salirse a la calle) y al detenerla las promesas de cambio y solicitud de oportunidad por parte de su esposo. Ella no lo reconoce como tal.
	“Me salió trabajo y yo me estoy yendo [...]estoy contenta por eso porque ya les puedo arrimar algo seguro a mis hijas y este ahorita de aquí me voy a ir para allá y él me dijo ahorita este oye pero... o sea cuando él ya ve un que va haber dinero pone como un pretexto entonces este le dije no, no, no lo mío es mío le dije yo voy a ir a ganar voy a trabajar le dije pero es para mis hijas así que tu vete a vender” (TS 10, Atenea)	Límites Anticipación de violencia económica	Además de la iniciativa de separarse Atenea consiguió un trabajo estable, con lo cual, ha anticipado ciertas situaciones de violencia económica y comenzado a plantear límites específicamente con su relación marital.
	“ya no me tiene tan tensa bueno...si les coso frijoles y un arroz y un bistec, se puede decir... si me explico o sea el tener comida segura de ellas a mí me	Necesidades básicas de Maslow	Atenea reconoce que al tener seguridad en las necesidades básicas como

	tranquiliza y hasta ahorita pues todo va bien... dentro de lo que cabe todo va bien.” (TS 10, Atenea)		es el alimento, se ha sentido menos tensa y más tranquila.
	“Pues yo me sentí así como...me sentí así como....como si yo fuera hacerle un estorbo o sea en la actitud [...] No, yo me siento bien, o sea yo me siento bien ya poniéndole mis límites a mi mamá porque, porque mi mamá trae tantas cosas desde su niñez que ella quiere que yo viva lo que ella vivió hasta con eso tengo que cargar” (TS 10, Atenea)	Sensaciones e interpretaciones contradictorias Límites y nuevas formas de relacionarse	Atenea menciona primero sentirse un estorbo para su mamá, y posteriormente menciona sentirse bien con los límites que ha puesto en la relación con ella, y finaliza diciendo que las expectativas de la madre es algo con lo que tiene que cargar. Se puede deducir que racionalmente hay un mayor entendimiento de la dinámica sin embargo aún genera emociones difíciles de manejar para Atenea.
	“Claro cada quien decide lo bueno y lo malo que quiere vivir, quieres vivir diario con problemas pórtate mal y ándate por el lado que no debes de andar, quieres vivir bien sé lo mejor que puedas como persona hacia los demás para que no te metas en problema cada rato, si me explico” (TS 10, Atenea)	Responsabilidad, empoderamiento	Atenea comienza a identificar y reconocer la responsabilidad que tenemos respecto a nuestros estilos de vida y del poder que tenemos para cambiarlo. El discurso victimizante ha disminuido.

HESTIA	UNIDAD TEMÁTICA	TEMA CENTRAL	FUNDAMENTO ECP-DH
	“Como decir lo que me trae a mi así o a lo mejor no tiene nada que ver, pero es la emoción de mi hija lo que me trae así, siempre vive conmigo, duermo con ella, amanezco con ella desde que la encontré en el SEMEFO la tengo en mi mente, amanezco... en las noches la sueño mucho y antes no la soñaba y si la soñaba no la veía y siempre estoy llorando, despierto y ya estoy llorando, aunque no recuerde el sueño y me pasó que fui a la penal a ver cómo va el proceso” (TS 10, Hestia)	Sueños Asuntos inconclusos	Al parecer Hestia está reflejando por medio de sus sueños algunos asuntos pendientes e inconclusos que tiene con su hija fallecida
	“El... fui ayer y antier, antier no me acuerdo el día porque me bloqueo haz de cuenta que me quedo así porque... al subir con el ministerio público a ver cómo va el proceso, empiezo a hojear el expediente y la veo como esta ella ahí desnuda y eso me trae un sentimiento como que vuelvo a vivir, porque yo aunque la traigo aquí (se toca el pecho) a veces me imagino que no está, que está de viaje que un día la voy a ver y eso me adormece mi cuerpo, me bloquea, yo voy para hablar, para preguntar para saber y ya no sé, me duele mucho no sé qué sentimiento me da...y no me deja dormir” (TS 10, Hestia)	Revive situaciones dolorosas y traumatizantes Contacto con sensaciones corporales	Hestia reconoce exponerse a situaciones que le hacen revivir el suceso, pareciera que una parte de ella no quisiera soltar a su hija. También identifica varias sensaciones corporales que va experimentando: identifica a su hija en el pecho, dolor, adormecimiento y bloqueo corporal.
	“Pues sacarlo que se vaya, que no me duela tanto, porque yo veo sus fotos le platico pero cuando la veo en el expediente como quedo, como le cortaron su cuello y como está dormida... reacciono y...no sé, siento mi cuerpo adormecido, siento que se me olvida hasta quien soy, siento un sentimiento muy fuerte” (TS 10, Hestia)	Necesidad de expresión del dolor Duelo	Hestia continúa explorando ese dolor, podemos inferir que este es tan fuerte que una manera que tiene su cuerpo de afrontarlo es el bloqueo y adormecimiento. Proponemos acompañarla para ir atendiendo y liberando esos asuntos inconclusos que le provocan tanto dolor, facilitando un dialogo con su hija.
	“No sé, es algo yo quisiera decirle tantas cosas que no pude decirle. (Llanto) Hija, Te quiero decir que te quiero mucho que me perdones, por qué te fuiste de mí,	Duelo Asuntos pendientes Catarsis	Hestia comienza a llorar y hablar con su hija, expresando ideas y emociones que tiene dentro. Podemos definirlo como catarsis ya que una vez que contacto fue como un

no tuve tiempo de despedirme [...]te regañé mucho, te hablé mucho mi amor porque yo no quería que te pasara eso, nunca te dije nada malo, ahora mi sufrir es tu hijo que a diario me pregunta por ti y yo no sé qué decirle, lo llevo a pura mentiras él sabe que tú ya no estás, Karen te quiero mucho hija descansa en paz [...]. Mi dolor fue es no haberte encontrado con vida pero te busqué tanto, que si esos me hubieran pedido mi vida a cambio se las hubieras dado hija, debería de haberme ido y tú te hubieras quedado por tú hijo [...]estos procesos que pasan que para mí son tan duros, yo ya no quiero vivir, no quiero vivir ya, ahhhhhhh si no es por tu hijo que a diario anda tras de mí, mamacita como te extraño, quisiera olvidarte pero los días que me quedan de vida te llevo en mí, con mucho dolor que no sale y que no sale que no cicatriza” (TS 10, Hestia)		estallido, le costaba trabajo respirar y era más fuerte el llanto y sollozos. El acompañamiento estuvo enfocado a dejarlo salir brindándole un espacio de seguridad y cuidando su respiración.
“Gracias hija por haberme escuchado yo sé que tú vas ayudarme a superar esto yo te pido que en la primera oportunidad que tengas nos lleves a tu hijo y a mi contigo, yo sé que tú no puedes curarme mucho porque lloras igual que yo, sufres igual que yo, pero quiero decirte que estés tranquila [...]quiero que descanses en paz que esté a gusto y que ya no llores, yo me hago la fuerte para no llorar pero hay días en que ya no aguanto, que yo desde que te fuiste de mí ya no soy feliz, no tengo alegría, no tengo paz quisiera pasar nada más estar dormida, voy a hacer lo posible para que ya no me vean sufrir, aunque yo veo que tu si sufres, te amo, te quiero mucho, (TS 10, Hestia)	Expresión, catarsis	Una vez que Hestia logra expresar mucho de lo que tiene guardado fuimos enfocando el contacto a que cerrara esta experiencia, agradeciéndole a su hija y pidiéndole como quiere que estén de ahora en adelante, con el propósito de que le ayudara a Hestia a encontrar un cierre y evitar dejar el asunto inconcluso y vulnerable.
Sí, ya no tengo ese peso que sentía, lo que me oprime mi	Fluir de emociones Expresión de asuntos	Al parecer Hestia identifica cambios corporales positivos ante la experiencia

pecho ya no siento mi cuerpo a adormecido estoy sudando como que me está saliendo hacia afuera como que me siento mejor” (TS 10, Hestia)	pendientes	de contactar con su hija.
“Nada más estoy bien, ya me siento bien. Gracias por el momento... que me dan porque en mi casa para hacer esto porque siempre que quiero llorar me ando cuidando del niño, porque me está cuidando porque lloras mamá, no, no estoy llorando.” (TS 10, Hestia)	Represión vs Expresión	Hestia identifica que no tiene oportunidad de expresar ese dolor que siente, teniendo que reprimirse cada que se manifiesta.
“Que me acompaña pero no tan fuerte como que aprendo a vivir con él voy aprendiendo a vivir con él conforme va pasando el tiempo, pero ya cuando veo eso ya me bloquea no sé, me ha pasado algo, muy raro” (TS 10, Hestia)	Dolor ¿Qué hay además del dolor intenso?	Hestia reconoce una alternativa de vida relacionado con su dolor: aprender a vivir con el en lugar de negarlo y/o querer evitarlo.
“Y luego yo fui a todos nos daban terapia pero nadie quiso nada más yo fui a la Procu y hasta deje de ir porque ya cuando vine aquí como es allá el jueves, también allá era a las 9 pero ahora era nada más lo psiquiatra no te dije que era hombre él psicólogo ya me andaba enamorando, así los 2 hombres que me han tocado psicólogos yo no sé por qué yo digo, yo no me siento que les platico para que ellos me contesten así para que me salgan con no yo platico como que sincera, soy sin malicia. Porque yo pienso mujeres si hombres no donde me manden mujeres pero hombres no” (TS 10, Hestia)	Nuevamente violencia sexual Desconfianza en figuras de ayuda masculinas Reforzamiento de miedo a los hombres	Hestia relata un hecho de violencia sexual por figuras de ayuda, en el cual, ha habido un reforzamiento de miedo a los hombres. Debido a lo fuerte de la dinámica de contacto con su hija, no profundizamos más en este aspecto ya que aún estaba vulnerable y recuperando la calma.
“Mira ya hasta me siento como que veo bien, como no sé qué voy en otra liviana como que si voy a volar no sé siento algo, muy bien como que yo traía un peso como que algo que me traía agotada” (TS 10, Hestia)	Contacto con sensaciones	Hestia retoma el contacto con nuevas sensaciones en su cuerpo a raíz de la fantasía guiada con su hija.
“Y a veces yo pienso no es cierto que me quiero morir yo sola me pongo a pensar si fuera cierto ya me al 380 ni polvo queda de mí,	Pensamiento alternativo	Al parecer, esta sensación de bienestar y menos pesadez le permite generar pensamiento alternativo e identificar ganas de vivir.

	ahí me embarra porque viene diario ahí en el periférico” (risas) (TS 10, Hestia)		
	“No pues gracias por existir y por escuchar que si existan personas como ustedes como que hay siempre alguien que nos escucha se agradece” (TS 10, Hestia)	Cierre	Cierre de la experiencia. Reconoce la importancia de ser escuchada, que suponemos tiene mucho que ver con la represión constante que menciono anteriormente.