

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



TESIS DE GRADO

Resiliencia en mujeres que asisten a CEPROSI

POR: GINA MELGAREJO LAIME

TUTORA: LIC. SUSANA DORA ELENA ARAMAYO SALINAS

LA PAZ - BOLIVIA

2017

ÍNDICE

DEDICATORIA	7
AGRADECIMIENTOS	8
INTRODUCCIÓN	9
Capítulo I.....	12
PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	12
I. ÁREA PROBLEMÁTICA.....	12
A. Lugar y momento de la investigación.....	12
B. Marco de hechos	12
C. Marco de investigaciones.....	16
1. Estrategias para la prevención de la violencia doméstica	16
2. Programa de resiliencia	17
3. Programa de autoestima, habilidades sociales y sentido del humor	18
4. Programa de fortalecimiento de la autoestima	19
5. Resiliencia social en adolescentes.....	20
6. Factores de resiliencia en mujeres víctimas de violencia conyugal	21
II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	22
A. Planteamiento del problema.....	22
B. Formulación del problema de investigación.....	23
III. OBJETIVOS	24
A. Objetivo general.....	24
B. Objetivos específicos	24
IV. HIPÓTESIS.....	24
V. JUSTIFICACIÓN	25
Capítulo II	28
MARCO TEÓRICO.....	28
I. VIOLENCIA.....	28
A. Concepto de violencia.....	28
1. Violencia de género.....	30
2. Modelos teóricos de la violencia hacia la mujer	33

B.	Tipos de violencia hacia la mujer	34
1.	Violencia física.....	35
2.	Violencia psicológica	35
3.	Violencia sexual	36
4.	Violencia económica.....	37
5.	Violencia simbólica.....	37
6.	Violencia social.....	38
7.	Violencia ambiental	38
C.	El ciclo de la violencia conyugal	38
D.	La psicología de los actores de la violencia.....	40
1.	La psicología del agresor	40
2.	La psicología de la víctima	42
E.	Normativa actual en casos de violencia en Bolivia	45
1.	Ley 348 para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia	46
2.	Ley 243 contra el acoso y violencia política hacia las mujeres	47
3.	Ley 263, ley integral contra la trata y tráfico de personas	47
4.	Ley 045 contra el racismo y toda forma de discriminación	48
II.	RESILIENCIA	48
A.	El origen de la resiliencia.....	48
B.	El concepto de resiliencia	51
1.	Los modelos en resiliencia.....	54
2.	La resiliencia como proceso y como resultado	55
3.	Los puntos de crisis en la definición de la resiliencia.....	56
C.	La resiliencia desde la psicología positiva.....	57
1.	Emociones positivas y emociones negativas.....	60
2.	Optimismo.....	64
3.	Las relaciones interpersonales y su relación con la felicidad	65
D.	Respuestas posibles frente a la adversidad	66
E.	Características de las personas resilientes	68
F.	Dimensiones y factores para promover la resiliencia	70
III.	CEPROSI	73
A.	Servicios.....	74
B.	Estructura organizativa	76

C.	Principios y valores.....	77
D.	Compartiendo cuentos de vida.....	78
Capítulo III.....		82
METODOLOGÍA.....		82
I.	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	82
II.	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	83
III.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	84
IV.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	86
A.	Encuesta.....	87
B.	Taller investigativo.....	89
C.	Observación participante.....	90
D.	Discusión.....	91
E.	Grupo focal y análisis de contenido.....	91
V.	CATEGORÍAS INCLUIDAS.....	92
VI.	AMBIENTE Y RECURSOS DE INVESTIGACIÓN.....	94
VII.	PLAN DE ACTIVIDADES Y PROCEDIMIENTO.....	94
VIII.	CRONOGRAMA.....	97
Capítulo IV.....		98
PROGRAMA DE RESILIENCIA.....		98
I.	FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA.....	98
II.	OBJETIVOS.....	99
III.	CONTENIDOS.....	100
IV.	METODOLOGÍA.....	103
V.	RECURSOS.....	105
A.	Ambientes.....	105
B.	Recursos humanos.....	105
C.	Materiales.....	106
VI.	REGLAS Y OTRAS CONSIDERACIONES.....	106
VII.	EVALUACIÓN.....	109
VIII.	PROTOCOLO DE TRABAJO.....	109
Capítulo V.....		113

RESULTADOS.....	113
I. ESCALA DE RESILIENCIA	113
A. Descripción del proceso de aplicación (etapa diagnóstica)	114
B. De los resultados	115
1. Aspectos generales	115
2. Fortaleza y confianza en sí misma	116
3. Competencia social	118
4. Apoyo familiar	119
5. Apoyo social	120
6. Estructura	121
II. TALLER PARTICIPATIVO	122
III. DIARIO DE SESIONES.....	126
A. Primera sesión (soy comunidad 1 ^{ra} parte).....	126
B. Segunda sesión (soy comunidad 2 ^{da} parte).....	132
C. Tercera sesión (comunicando con el cuerpo)	138
D. Cuarta sesión (¡aquí mando yo!... ¿o mis emociones?).....	143
E. Quinta sesión (bailando por un sueño)	148
F. Sexta sesión (¿cómo quiero ver mi realidad?).....	154
G. Séptima sesión (yo soy así).....	158
H. Octava sesión (construyendo mi altar).....	164
I. Novena sesión (¿cómo me veo mañana?).....	170
IV. FASE EVALUATIVA	174
A. Cierre de sesiones: discusión	175
B. Grupo focal	177
1. Categoría autoestima.....	177
2. Categoría comunicación.....	179
3. Categoría positividad	180
4. Categoría resiliencia.....	182
5. Categoría habilidades sociales	183
6. Categoría emociones	184
V. ANÁLISIS GLOBAL	185
A. Datos significativos.....	186
B. Resultados paradójicos	189

Capítulo VI.....	191
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	191
I. CONCLUSIONES	191
II. RECOMENDACIONES	197
BIBLIOGRAFÍA	199
ANEXOS	204
1. Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M).....	204
2. Escala de resiliencia validada	205
3. Escala final (con fiabilidad)	207
4. Tablas de vaciado de la escala	208
5. Programa de resiliencia: cartillas de trabajo	209
Primera sesión: soy comunidad.....	209
Segunda sesión: comunicando con el cuerpo.....	221
Tercera sesión: ¡aquí mando yo!... ¿o mis emociones?	228
Cuarta sesión: “bailando por un sueño”	233
Quinta sesión: ¿cómo quiero ver mi realidad?	238
Sexta sesión: “yo soy así”	245
Séptima sesión: “construyendo mi altar”	251
Octava sesión: ¿cómo me veo mañana?.....	261
6. Tabla de vaciado de grupo focal	266
7. Guía de tópicos del grupo focal	275

DEDICATORIA

A la persona que siempre me brindó su apoyo incondicionalmente y depositó su confianza en mí, respetando mis ideas y decisiones.

Gracias por apoyarme en todas las etapas de mi vida, buenas y malas.

A quien me dio la vida “mamita “Elizabeth.

Y al ángel que desde pequeña me inculcó a salir adelante, que aunque ya no esté conmigo lo sigo recordando y queriendo mucho, porque sé que donde estés me sigues protegiendo y acompañando en todo momento.

Siempre te recuerdo “Papá” Norberto.

AGRADECIMIENTOS

La realización de este trabajo no habría sido posible sin el apoyo de las personas a las cuales expreso mi más sincero agradecimiento.

En primer lugar a Dios, por guiar mi camino en todo momento.

Al grupo “Suma Estrellas”, a mis queridas señoras que me brindaron su apoyo trabajando desinteresadamente, gracias por los aprendizajes, por las alegrías y por todos los momentos que compartimos juntas. De igual manera, a la Dr. Ana María Vargas y a CEPROSI, por la confianza depositada en mi persona, el apoyo, generosidad y fortaleza que me brindo.

A mi tutora Lic. Susana Aramayo, quien con sus conocimientos guió y orientó este proyecto y siempre estuvo dispuesta a colaborar y compartir sus enseñanzas.

A mi amigo Alexis, al que agradezco de todo corazón su paciencia, generosidad y conocimientos compartidos.

A Olga Ferreira y Justa Copa, compañeras y amigas que siempre estuvieron dispuestas a ofrecerme su ayuda.

A mi familia, a mi mamá que ha dado todo por mí; a mi esposo Emanuel y mi hijo Ian, por ser mis compañeros en las alegrías y tristezas, apoyándome incondicionalmente para concluir este proyecto; a mis suegros José Luis e Isabel y mis cuñados Luis y Milenka, siempre interesándose por mi trabajo y dándome ánimos; a mi tío Remberto por acompañarme en todos los momentos de mi vida.

INTRODUCCIÓN

La problemática de violencia hacia las mujeres no es de reciente aparición, sino que se ha dado desde tiempo atrás, con severas repercusiones en la sociedad, en la comunidad y en las familias. En Bolivia, socialmente las mujeres son consideradas como el sexo débil y pareciera ser que éste adjetivo ha sido uno de los que ha dado pie para que se sucedan una serie de abusos; así, la violencia contra las mismas es un problema generalizado que afecta su vida, obstaculiza el desarrollo y dificulta el ejercicio de sus derechos como ciudadanas, causando daño en las familias y en las comunidades.

Por esa situación el Estado Plurinacional de Bolivia plantea un conjunto de medidas que han sido canalizadas a través del Ministerio de Justicia. Dicho Ministerio es la entidad responsable de coordinar la realización de políticas integrales de prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia hacia las mujeres. Sin embargo, a pesar de todos los esfuerzos que se han realizado hasta el momento la violencia continúa, su erradicación es un tema de prioridad nacional y un problema de salud pública, desde un enfoque de prevención, de intervención y también de promoción. Es por ello que se precisa un trabajo mancomunado y buscar nuevas formas de afrontamiento para lograr en las mujeres el fortalecimiento de las cualidades resilientes.

A partir de lo expuesto el presente estudio se propuso incrementar la experiencia de emociones y estados afectivos positivos como estrategias que permitan desarrollar el proceso de resiliencia en casos de violencia, sin que para ello sea necesario que las mujeres se encuentren atravesando una situación de maltrato sino más bien que procesen las experiencias vividas, obtengan información de ellas, recuperen los aprendizajes y se fortalezcan para afrontar situaciones futuras.

De allí que la intervención se centrara en mujeres que asisten a los talleres de formación de CEPROSI¹ (grupo de atención y prevención a mujeres y familias en situación de violencia de la zona de El Tejar, las cuales fueron víctimas de violencia en diferentes circunstancias) para potenciar sus cualidades positivas, tener motivación, esperanza y energía asumiendo una mejor calidad de vida.

El objetivo principal que orientó la investigación fue describir los recursos internos de las mujeres que asisten a CEPROSI, para el desarrollo de percepciones positivas en la vida cotidiana. El mismo fue abordado con un enfoque basado en la psicología positiva, que está centrada en comprender y explicar la felicidad y el bienestar subjetivo y en predecir con precisión los factores que influyen en estos estados. Para el cumplimiento de éste objetivo fue preciso identificar las cualidades resilientes de las participantes, diseñar las estrategias de intervención organizadas en un programa, su aplicación y posterior evaluación.

En cuanto al enfoque teórico está basado en tres aspectos de los cuales dos fueron determinantes para el trabajo: la violencia en función a la realidad en la que se desarrollan las participantes las cuales fueron víctimas de violencia en diferentes circunstancias; esto permitió contar con un acercamiento a su realidad y considerar ciertos efectos que pudieran estar presentes luego de la violencia experimentada (o que experimentaban al momento de llevar a cabo el estudio). En segundo lugar la resiliencia como la capacidad para afrontar la adversidad, superarla y continuar, vista desde su concepción general pero también con el respaldo del enfoque de la psicología positiva para mejorar el bienestar subjetivo y la felicidad. Finalmente, una corta “mirada” a CEPROSI como institución para tener la perspectiva contextual necesaria.

En relación al enfoque metodológico éste fue cualitativo con un diseño de investigación-acción puesto que a partir de las necesidades y requerimientos de la

¹ Centro de Promoción y Salud Integral.

población se pasó a realizar la intervención a través de un programa de ocho sesiones. El programa fue realizado en CEPROSI y asistieron de manera regular 11 personas. En cuanto a las técnicas empleadas estas fueron un taller investigativo, una encuesta (Escala de Resiliencia Mexicana, adaptada, validada y confiabilizada al contexto), la observación participante (vaciada a través de un diario de sesiones) y el grupo focal (con una guía de tópicos referente a las temáticas abordadas en el programa).

Como resultados relevantes se encontró que en la medida en que las personas se hacen conscientes de sus recursos internos y la importancia que estos tienen, empiezan a emplearlos con mayor frecuencia, perciben las situaciones en que son útiles y con ello los desarrollan como herramientas para afrontar la adversidad. En este sentido, las mujeres que experimentaron o experimentan violencia en su vida en primera instancia deben fortalecerse internamente, es decir, elevar sus niveles de autoestima a la vez que reconocen sus cualidades y las emplean para interactuar con su entorno. Es a partir de éste elemento al que se suma la positividad y las habilidades sociales lo que les permite desarrollar la resiliencia.

En el caso de las participantes del estudio empezaron a reflexionar acerca de sus propias vidas y los eventos que en ellas se desarrollaron y asumieron una actitud proactiva presente, considerando que debían ser más conscientes de su valor como personas, mujeres, madres, esposas, amigas y a partir de ello valerse de sus propios recursos personales (especialmente el optimismo, la flexibilidad, el buen humor y la comunicación asertiva) no sólo para mejorar su calidad de vida sino también la de su familia y el entorno que les rodea.

Capítulo I.

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

I. ÁREA PROBLEMÁTICA

Al interior del área problemática se detalla el lugar donde se realizó la investigación y el tiempo de la misma.

A. Lugar y momento de la investigación

El área problemática en estudio se centró en población de mujeres que han vivido o son propensas a vivir violencia intrafamiliar, con el propósito de establecer un marco de resiliencia que no sólo les permita afrontar la problemática, sino que también esté en función a un crecimiento personal.

En este sentido la investigación se la realizó en la ciudad de La Paz, con mujeres que asistían a CEPROSI, grupo “Suma Estrellas” de la zona El Tejar, entre los años 2014 a 2016.

B. Marco de hechos

Actualmente la violencia es reconocida como un hecho que sobrepasa los límites de lo personal para constituir un problema de toda la sociedad, dada la gravedad de sus consecuencias. Por tanto, es objeto de debate, de leyes y también de investigaciones que buscan conocer mejor esta dolorosa realidad para así intervenir sobre ella.

Como toda situación que afecta a la integridad de las personas, la violencia es una realidad cuyas manifestaciones y consecuencias son en parte muy visibles y en parte permanecen ocultas, más aún debido a los lazos afectivos frecuentemente presentes

entre víctimas y responsables de los actos de violencia. De allí que no cabe duda que la violencia en la familia es quizás la más dañina puesto que no sólo afecta al individuo el momento en que madres y/o padres dañan tanto física como psicológicamente a sus hijos o lo hacen directamente entre ellos, sino que también afecta a la sociedad puesto que están delimitando un modelo a seguir para los niños basado en la agresión y falta de respeto al “otro”, perpetuando así el ciclo de la violencia.

Ahora bien, se reconoce que la violencia es un fenómeno que afecta a ciudadanos de todos los países, de todas las clases sociales, culturas y edades. Sin embargo existen grupos considerados de alto riesgo o con mayor vulnerabilidad, entre los que se encuentran los niños, las personas de la tercera edad, personas con necesidades especiales y las mujeres.

En el último caso (las mujeres), socialmente son consideradas como el sexo débil y pareciera ser que éste adjetivo ha sido uno de los que ha dado pie para que se sucedan una serie de abusos; así, la violencia contra las mismas es un problema generalizado que afecta su vida, obstaculiza el desarrollo y dificulta el ejercicio de sus derechos como ciudadanas, causando daño en las familias y en las comunidades, propiciando de esta manera una violación constante a sus derechos humanos.

Y esto en Bolivia es una realidad indiscutible: las personas más afectadas por la violencia doméstica y familiar, llamada generalmente violencia intrafamiliar, son las mujeres, con un porcentaje de 87% de las denuncias registradas (Brigada de Protección a la Familia, 2010: 4). Al igual que en muchas regiones del mundo, las mujeres bolivianas son sujeto de diversos actos de agresiones, a consecuencia de las desigualdades y las relaciones de poder que ejercen los hombres sobre las mujeres, no siendo un hecho casual o fortuito en la mayoría de los casos.

A pesar de todos los esfuerzos que se han realizado hasta el momento, la violencia continúa. Su erradicación es un tema de prioridad nacional y un problema de salud pública, desde un enfoque de prevención, de intervención y también de promoción.

De allí que la protección a las mujeres en situación de violencia y la sanción a los agresores haya sido una de las políticas más trabajadas por el actual gobierno. El Estado Plurinacional de Bolivia plantea un conjunto de medidas que han sido canalizadas a través del Ministerio de Justicia. Dicho Ministerio es la entidad responsable de coordinar la realización de políticas integrales de prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia hacia las mujeres. Pero esta problemática no sólo ha quedado en discursos, sino que se han decretado normas que tienen como fin garantizar a las mujeres una vida libre de violencia. En tal sentido, la Constitución Política del Estado², en su Artículo 15 establece:

I. Toda persona tiene derecho a la vida y a la integridad física, psicológica y sexual. Nadie será torturado, ni sufrirá tratos crueles, inhumanos, degradantes o humillantes [...].

II. Todas las personas, en particular las mujeres, tienen derecho a no sufrir violencia física, sexual o psicológica, tanto en la familia como en la sociedad.

III. El Estado adoptará las medidas necesarias para prevenir, eliminar y sancionar la violencia de género y generacional, así como toda acción u omisión que tenga por objeto degradar la condición humana, causar muerte, dolor y sufrimiento físico, sexual o psicológico, tanto en el ámbito público como privado.

Asimismo, la Ley N° 348³, en su Artículo primero indica:

² Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia, del 7 de febrero de 2009.

³ Ley N° 348, Ley Integral para Garantizar a las Mujeres una Vida Libre de Violencia, del 9 de marzo de 2013.

ARTÍCULO 1. La presente Ley se funda en el mandato constitucional y en los Instrumentos, Tratados y Convenios Internacionales de Derechos Humanos ratificados por Bolivia, que garantizan a todas las personas, en particular a las mujeres, el derecho a no sufrir violencia física, sexual y/o psicológica tanto en la familia como en la sociedad.

Pero no son las únicas normas decretadas al respecto; se encuentran también la Ley 1674 (Contra la Violencia Familiar o Doméstica y su Reglamento); la Ley 996 (Código de Familia); la Ley 1599 (Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer); la Ley 243 (Contra el Acoso y la Violencia Política hacia las Mujeres) y también la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Aun así, no es suficiente la promulgación de las Leyes, sino que también se requiere de mecanismos de control. Por ello, el Ministerio de Justicia crea nuevas instancias de atención para las mujeres en situación de violencia en los diferentes niveles autonómicos del Estado. Así se tiene en la ciudad de La Paz los Servicios Legales Integrales Municipales (SLIM's) ubicados en cada sub alcaldía que proveen de apoyo integral, legal, psicológico y social a mujeres víctimas de violencia.

Se encuentran también el Centro de Información y Desarrollo de la Mujer (CIDEM), Fundación La Paz, SartasiWarmi, ComaiPachamama, Defensoría del Pueblo, Coordinadora de la Mujer, Servicios Integrales Municipales, las Brigadas de Protección a la Familia y, entre muchos otros, el Centro de Promoción de Salud Integral (CEPROSI).

Bajo este contexto, CEPROSI es una institución social sin fines de lucro que contribuye a promocionar la salud integral de la mujer y la familia de las zonas periurbanas de la ciudad de La Paz para un cambio de actitud con acciones de educación, comunicación e incidencias en políticas públicas. Trabaja desde 1988 con

un compromiso social a favor de la promoción de la salud integral, la educación y la equidad entre hombres y mujeres.

Es por ello que se eligió como foco de intervención este Centro ya que se asume que es necesario realizar un análisis y reflexión y así trabajar en espacios educativos para que las mujeres que pasan situaciones de violencia no se conviertan en reproductoras de la misma y más bien sean capaces de vivir sin miedo, con respeto y protegidas... y quién mejor que ellas mismas para lograr que los ambientes en los que se desenvuelven y en los que crían a sus hijos sean realmente confiables, seguros y proveedores de una calidad de vida digna y respetable.

C. Marco de investigaciones

A continuación se presentan los trabajos de investigación e intervención encontrados que se relacionan de manera cercana al estudio que se realizó.

1. Estrategias para la prevención de la violencia doméstica

El año 2013, Carla Paulette Arcienega Meneses, presentó la tesis “estrategias para la prevención de la violencia doméstica en mujeres de la ladera Este de la ciudad de La Paz”, para optar por el título a licenciatura en Psicología. Este trabajo de investigación se realizó para responder a la necesidad de estrategias para la prevención de violencia doméstica en mujeres, partiendo del fortalecimiento de la autoestima, comunicación asertiva y habilidades de afrontamiento.

La investigación está respaldada por enfoques teóricos y conceptos que aluden a la violencia doméstica o intrafamiliar sus manifestaciones, modelos explicativos y consecuencias; también se desarrollan de forma amplia las teorías respecto a la autoestima, la comunicación asertiva y las estrategias de afrontamiento.

El método que empleó partió de un diseño no experimental de corte propositivo con la participación de 48 mujeres. Los resultados indican que la mayoría de las mujeres que asistían eran casadas, se capacitaban en áreas técnicas como tejidos, sastrería, corte y confección, alimentación y otros; además se dedicaban a diversas actividades para el sostenimiento familiar como el comercio informal. Presentaban un nivel de autoestima medio, cercano a bajo lo que implicaba que tenían poca confianza en sí mismas, se sentían insatisfechas e indecisas.

En conclusión el estudio propuso una estrategia de mejoramiento de la autoestima, la comunicación, asertividad y el afrontamiento de problemas; la autora sostiene que las participantes adquirieron ciertas habilidades asertivas para defender sus derechos y para tomar decisiones en forma autónoma sin ofender a los demás. Sin embargo, no se conoce acerca de un seguimiento longitudinal para determinar hasta qué punto dichas habilidades se mantuvieron en el tiempo y se siguieron desarrollando.

2. *Programa de resiliencia*

La tesis titulada “programa de resiliencia dirigido a madres adolescentes de la Fundación Senda Nueva, como alternativa eficaz de afrontamiento en situaciones adversas de riesgo”, de la egresada Juana Liliana Canaviri Poma fue realizada el año 2004 y se orientó desde un punto de vista académico al desarrollo de la capacidad de afrontamiento en el ser humano y desde el punto de vista social a la atención de una población vulnerable como las madres adolescentes.

El programa denominado “amor formación resiliente como una herramienta eficaz para lograr el afrontamiento en situaciones de riesgo” se compone de cuatro módulos divididos en diferentes sesiones, bajo una metodología cualitativa y un diseño de intervención acción participativa.

De acuerdo a las características de la población se verificó que existía una baja valía personal, inestabilidad, desánimo y conformación ante los acontecimientos del entorno por ser el blanco de prejuicios de la sociedad y más aun de la propia familia.

El programa proporcionó al grupo herramientas y aprendieron a aceptar y valorarse tal como son, identificando en su vida motivos para salir adelante, aprendiendo reflexivamente que lo importante es cómo se es y cómo se actúa, además de dotarles de un adecuado afrontamiento a situaciones de riesgo, iniciando sobre esa base una nueva manera de vivir una vida cálida.

La limitación radica en que se debe mejorar el instrumento en su constante aplicación para alcanzar su efectividad óptima.

3. *Programa de autoestima, habilidades sociales y sentido del humor*

María Luz Blanco Coaquira en el año 2004 presentó un proyecto de grado para optar por la licenciatura en Psicología, mismo que se tituló “programa de autoestima, habilidades sociales y sentido del humor como componentes de la resiliencia para niños de sectores urbano populares”.

El proyecto se realizó para proporcionar el diseño y desarrollo de tres programas: autoestima; habilidades sociales y sentido del humor como componentes de la resiliencia; con la finalidad de fortalecer las capacidades de los niños para desarrollar en ellos respuestas positivas en diferentes contextos con adversidades; estos programas ofrecen recursos metodológicos, estrategias y técnicas para su implementación así como también dan a conocer contenidos de la resiliencia y sus componentes.

La investigación fue de carácter explicativo y un diseño cuasi experimental que contó con grupo control y la respectiva administración de pre-test y pos-test. La evaluación

del proyecto permitió comprobar que la aplicación de los tres programas fue efectiva, puesto que desarrolló en los niños una capacidad de afrontamiento con actitud positiva, hubo un incremento significativo en los niveles de autoestima, autoimagen, así como el empleo de habilidades sociales como las respuestas asertivas.

En cuanto al sentido del humor logró desarrollar expresiones y difusión permitiendo actitudes resilientes. Es necesario en este caso no sólo el seguimiento a lo largo del tiempo de estos niños sino también corroborar de qué manera adaptan lo aprendido a nuevos espacios sociales que se les van abriendo según su desarrollo.

4. Programa de fortalecimiento de la autoestima

La tesis con título “programa de fortalecimiento de la autoestima aplicando la psicología positiva en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar o doméstica del SLIM Max Paredes”, fue elaborada por Marco Félix Bautista el año 2013. La investigación promueve la autoestima a partir del autoconcepto en función a la psicología positiva en todas sus dimensiones, como ser las virtudes y fortalezas personales. El programa se basó en un diseño de investigación descriptivo, con pre-test y pos test (test de autoestima de Rosenberg) administrado a 12 mujeres.

A lo largo del proceso se logró fortalecer la autoestima, generar una autoimagen positiva y desarrollada, así como una aceptación personal que se vio canalizada en actitudes de respeto consigo mismas y con los demás. También se trabajó sobre facultades intelectuales, emocionales y espirituales para crecer tanto en lo personal como en lo social.

Los logros obtenidos con la aplicación del programa fueron visibles al momento en que se observó que estas mujeres víctimas de violencia se desenvolvían con facilidad, confianza y confidencialidad; la fraternización, compañerismo, solidaridad, empatía y

compresión de los problemas, sensibilización del problema y conocimiento de conceptos fueron elementos básicos del éxito del programa.

La limitación de este programa fue el tiempo y las circunstancias de las mujeres abordadas, puesto que el SLIM es más un lugar al que acuden las mujeres para realizar las denuncias, espacio en el que se constituyen básicamente bajo una mirada de victimización.

5. *Resiliencia social en adolescentes*

El año 2010 Tania Viscafé Agreda presentó la tesis denominada “resiliencia social en adolescentes privados de libertad del Penal de San Pedro”. La autora afirma que desde la psicología positiva la teoría de la resiliencia sugiere que un privado de libertad puede desarrollar su capacidad de afrontamiento a partir de factores protectores como la autovaloración, competencia social, resolución de problemas, sentido de humor y significado propositivo de vida.

El programa se desarrolló en cinco fases: contacto con la población; diagnóstico; planificación y diseño del programa “videos felices”; ejecución (en cinco módulos: autovaloración, competencia social, resolución de problemas, sentido del humor, significado y propósito de vida); y evaluación. Los resultados mostraron que fue posible potenciar la capacidad de afrontamiento incrementando los comportamientos resilientes.

En conclusión el aporte empírico y teórico del presente programa para la institución consistió en la oportunidad de un desarrollo integral de los adolescentes privados de libertad del Penal de San Pedro, proporcionándoles mayores proyecciones y percepciones positivas y alentadoras respecto al futuro de ellos mismos, constituyéndose en una herramienta de intervención que reconoce la necesidad de una formación resiliente. Lamentablemente las políticas estatales actuales no incluyen

este tipo de programas para las personas que se encuentran privadas de libertad, con lo que la población carcelaria simplemente retroalimenta cualidades personales negativas.

6. *Factores de resiliencia en mujeres víctimas de violencia conyugal*

Maribel Robles Araya y Noily Quesada Chacón, el año 2003 presentaron la tesis “factores de resiliencia de las mujeres sobrevivientes de violencia conyugal” para optar por el grado de licenciatura en el área de Trabajo Social, en la Universidad de Costa Rica.

El problema de estudio planteado fue: ¿cómo inciden los factores de resiliencia en las estrategias utilizadas por mujeres sobrevivientes a la violencia conyugal? El mismo fue abordado con un enfoque cualitativo, con base en el método fenomenológico, tanto en la recolección como en el análisis de la información. Las técnicas utilizadas en el trabajo de campo consistieron fundamentalmente en la observación así como en la entrevista en profundidad, en estudios de caso.

De acuerdo con el relato de las experiencias, se llevó a cabo el análisis del proceso que las mujeres recorren antes de lograr romper con la relación de maltrato. En dicho análisis se determinaron tres momentos: impacto, transición y consolidación, durante los cuales se ponen en práctica diversas estrategias que enlazadas con los factores de resiliencia, logran reducir los efectos de riesgo y finalmente, mantenerse fuera de dicha relación. La contribución de las estrategias en la ruptura del ciclo, avanza de manera paulatina, con lo cual la mujer logra avanzar de un estado de total sumisión, hacia otro de independencia emocional y de mayor autodeterminación. Sin embargo, es un proceso lento en el que si el medio social no coadyuva existen grandes posibilidades de recaída.

II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Una vez analizado el problema en el contexto en que se desarrolla, se pasa a analizar el planteamiento de dicho problema.

A. Planteamiento del problema

Si bien existe la aceptación y preocupación social, jurídica, política y científica acerca de la violencia y las diversas formas en las que ésta se presenta así como las consecuencias que acarrea, es necesario reconocer que a pesar de los muchos esfuerzos que se realizan aún no es posible afirmar que se ha encontrado la “fórmula” para contener este mal, o simplemente controlarlo. Es por ello que la pregunta es si se está abordando dicha problemática de la forma correcta o si es que existen otros medios a través de los cuales es factible conseguir mejores resultados.

Sin embargo, parte del sentido común el afirmar que no existe una solución única, sino más bien la idea probable de que muchas soluciones aplicadas al unísono podrían generar consecuencias más beneficiosas para la calidad de vida. Diversos estudios sostienen, al respecto, que experimentar procesos de resiliencia favorece al pensamiento creativo para la solución de problemas permitiendo así a las mujeres adaptarse a pesar de la adversidad y que estas experiencias vividas se convierten en experiencias de aprendizaje logrando que las personas se sobrepongan de manera positiva ante las tragedias, traumas, frustración y culpabilidad.

Es por eso que si no sólo se penaliza la violencia o se trabaja con el agresor para que éste aprenda a controlar su ira, sino que también se trabaja con la mujer es posible que la situación cambie positivamente. En éste contexto se vio por conveniente conocer cuáles son las características resilientes que poseen las mujeres que están siendo sometidas a violencia o que en algún momento de sus vidas lo fueron, para

apoyar el desarrollo de aquellas cualidades que les permiten sentirse mejor consigo mismas y que al mismo tiempo les permiten enfrentar las vicisitudes de la vida.

De allí que fuera importante conocer cuáles eran las cualidades resilientes que poseían las participantes del programa, cuáles las que requerían ser fortalecidas. Pero también se constituyó en un aspecto desconocido cuál el componente o los componentes más importantes al interior de la resiliencia en el entendido que éste es un concepto que en sí mismo aglutina otros o que requiere de determinadas características personales para que pueda presentarse.

Asimismo fue importante conocer en qué medida elementos tales como la comunicación o el apoyo social, sin importar si las personas los conceptualizan de ésta manera, son empleados y reconocidos como estrategias que mejoran no sólo la interacción social sino que permiten de una forma más fácil hacer frente a las diferentes problemáticas que se suscitan en la vida.

Por otra parte, y por tratarse de mujeres que habían experimentado violencia en sus vidas y que probablemente la seguían viviendo, era preciso develar cuáles eran las creencias (como factor cognitivo) que sostuvieron o sostienen esa violencia y si estos hechos a pesar de pertenecer al pasado habían sido superados y se había rescatado conocimiento de los mismos o si simplemente no habían sido elaborados y por tanto requerían ser aun resueltos. Bajo esta visión, se intentó determinar si la resiliencia todavía era aplicable o si ella depende de un tiempo de reacción inmediato.

B. Formulación del problema de investigación

Es así que a partir de todo lo dicho se plantean las preguntas de investigación, mismas que parten de la pregunta inicial: ¿cuáles son los recursos internos que poseen las mujeres que asisten a CEPROSI? A partir de esta pregunta surgen las siguientes:

- ☞ ¿Qué cualidades resilientes pueden identificarse en mujeres que asisten a CEPROSI?
- ☞ ¿Qué herramientas y estrategias son las adecuadas para fortalecer la resiliencia?
- ☞ ¿Cuál la percepción de las participantes acerca del alcance de la intervención?

III. OBJETIVOS

A continuación se presentan los objetivos del estudio, mismos que dirigirán las acciones a llevar adelante.

A. Objetivo general

- ☞ Describir los recursos internos de las mujeres que asisten a CEPROSI, para el desarrollo de percepciones positivas en la vida cotidiana.

B. Objetivos específicos

- ☞ Identificar cualidades resilientes en mujeres que asisten a CEPROSI.
- ☞ Diseñar herramientas y estrategias enfocadas al crecimiento personal, a partir del fortalecimiento resiliente.
- ☞ Evaluar el alcance de la intervención a través de la percepción de las participantes.

IV. HIPÓTESIS

A mayor recurso interno resiliente de la persona, será mayor el desarrollo de percepciones positivas en la vida cotidiana.

V. JUSTIFICACIÓN

La problemática de violencia se constituye en un fenómeno multicausal que fue estudiado con mayor énfasis a partir de los años 70, cuando se visibiliza como un problema social que iba en aumento. En la actualidad sigue siendo considerado un problema creciente, el cual se encuentra presente en la sociedad boliviana y cuyas repercusiones están en el ámbito laboral, familiar y social.

La violencia es un tema que permanece oculto en la intimidad de las personas y de las familias debido a situaciones condicionadas por la clase social y la cultura, entre ellas, las creencias, la vergüenza y el miedo a las represalias. La violencia que se vive en los hogares ha obligado a muchos países a tomar medidas para su prevención y tratamiento, desarrollando programas de intervención para afrontar este problema, la naturaleza y magnitud creciente hacen que la atención, los servicios sociales, psicológicos y comunitarios sean insuficientes.

Es así que, en consonancia con la preocupación que genera esta problemática social y con los múltiples esfuerzos que se realizan para controlarla, la intención del estudio se enfocó en realizar acciones preventivas, promocionales e intervenir directamente con las participantes para que trabajaran sobre su autoestima y se apropiaran de herramientas que les permitieran actuar ante situaciones de violencia.

Algo importante es el proceso de resiliencia trabajado ya que no se enfoca simplemente en el afrontamiento de experiencias traumáticas sino que también incluyó elementos que mejoran las relaciones humanas, que brindan seguridad personal y flexibilizan el pensamiento; lo que es de gran ayuda el momento de la toma de decisiones.

La investigación se llevó a cabo en las dependencias del Centro de Salud “El Tejar”, con el grupo denominado “Suma Estrellas” dependientes de la institución CEPROSI

de la ciudad de La Paz, lugar en el cual existe mayor afluencia de mujeres víctimas de violencia intrafamiliar, existiendo ambientes adecuados para la evaluación de la población objetivo.

De allí que la presente investigación benefició a participantes que por su situación económica no podían acceder a la atención de profesionales psicólogos privados pero que requerían recibir apoyo psicológico que les permitiera iniciar procesos de transformación positivos en sus vidas y sus entornos y apropiarse de herramientas para prevenir situaciones de violencia.

En el ámbito social la investigación puede ser parte de los muchos esfuerzos que se agilizan para resolver la problemática psico-social de violencia ya que es necesario que la sociedad tome real conciencia del problema que surge debido a que en un futuro los hijos de padres violentos tienen mayores posibilidades de repetir estas conductas en sus propias familias creando así un ciclo de violencia; a diferencia de ello se apoyó a que las personas participantes modificaran sus sistemas familiares, creando relaciones afectivas adecuadas con su entorno y liderando un proceso de cambio.

Así también se pretendió que las estrategias y herramientas planteadas se constituyeran en nuevas formas de abordar la problemática a nivel institucional; en otras palabras, CEPROSI cuenta con una nueva forma de abordar, prevenir y proporcionar estrategias para afrontar y fortalecer los procesos humanos, proporcionando actitudes resilientes para evitar la escalada de la violencia. A la vez permite a las demás instituciones que se preocupan por esta temática, elaborar proyectos que puedan modificar el patrón de conducta tanto de agresores como víctimas e incidir en las familias con riesgo de violencia intrafamiliar, sirviendo además de base a programas de atención, formación y especialmente en los sistemas de prevención.

La investigación responde en el ámbito Psicológico a la necesidad de proponer estrategias para la prevención de la violencia doméstica considerando las adversas consecuencias que genera en la vida de las víctimas, en sus hogares, en el ámbito laboral y en la sociedad en su conjunto y así ser utilizadas para próximos estudios. Al mismo tiempo se aportó mayor conocimiento teórico en el ámbito de la resiliencia (bajo la mirada de la psicología positiva) de manera que se atienda con calidad a las personas vinculadas con el ciclo de la violencia, que también presentan conflictos emocionales que afectan sus relaciones familiares, sociales y laborales.

Capítulo II

MARCO TEÓRICO

I. VIOLENCIA

La violencia se constituyó en un elemento de importancia para el estudio debido a que la población con la que se trabajó estuvo en el pasado sometida a experiencias de ésta índole o probablemente aun lo está. Es por ello que fue importante conocer un marco referencial de violencia para considerar sus implicaciones, consecuencias y causas, aunque no se hiciera un abordaje desde ésta perspectiva.

En tal sentido, para Bosque y Ramírez (2005: 1) la violencia es una expresión de la potencia o el ímpetu de las acciones físicas o espirituales, es la fuerza que se hace a alguna cosa o persona para sacarla de su estado, modo o situación natural.

En la misma línea Gómez et al. (2008: 532) indican que la violencia es definida como la acción u obra con ímpetu y fuerza y quien se deja arrebatar por ella, se deja llevar por la ira. Sin embargo, afirman estos investigadores, hay muchas formas de definir la violencia, por lo que es mejor utilizar un concepto que sea aceptado mundialmente; Así la OMS (Organización Mundial de la Salud) la define como el “uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hechos o como amenaza contra uno mismo, otras personas o un grupo o comunidad que tenga probabilidad de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastorno de desarrollo o privaciones”.

A. Concepto de violencia

Diversos estudios se han ocupado de definir la violencia como una forma de relación que “implica siempre el uso de la fuerza para producir un daño” (Corsi, 1995, en Asociación Pro Derechos Humanos, 1999: 23); se trata de acciones que buscan

eliminar los obstáculos que se oponen al propio ejercicio de poder, a través del control que se ejerce en la relación, control logrado a partir del uso de la fuerza.

La raíz etimológica de la palabra violencia remite al concepto de “fuerza”. La violencia implica siempre el uso de la fuerza para producir daño (Whaley, 2001: 21). En todos los casos el uso de la fuerza remite al concepto de poder.

En relación a la violencia contra la mujer, la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer señala que se debe entender por violencia contra la mujer cualquier acción o conducta basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado. Además la convención indica que violencia contra la mujer incluye la violencia física, sexual y psicológica (De medina, 2001: 19), ejercida en diferentes interacciones (relaciones de pareja, familia, trabajo, etc.), por cualquier persona (padre, esposo, jefe, amistad, etc.).

Finalmente, el Centro de Atención a Víctimas de Violencia Intrafamiliar de la Procuraduría de Justicia del Distrito Federal (México), define la violencia en la familia como:

Todos aquellos actos u omisiones que atentan contra la integridad física, psicológica o sexual y moral de cualquiera de los integrantes de una familia, señalando acciones tangibles o evidentes y que dejan huella corporal, también incluyen los actos que lesionan la integridad psicoemocional de los individuos, como la negligencia o las omisiones teniendo repercusión en las esferas física y emocional, que se reflejan en el estado de salud de quien las vive o en los casos extremos de abandono (Whaley, 2001: 21).

1. *Violencia de género*

El género define el conjunto de características diferenciadas que cada sociedad asigna a hombres y mujeres⁴. Ruiz-Jarabo y Blanco (2004: 2) sostienen que debido a que la asignación se realiza en el nacimiento, en función de los genitales externos, se suele confundir sexo con género, es decir, lo biológico con lo social.

Al respecto y bajo el recorrido histórico que presentan Gil y Lloret (2007: 13-14) la primera persona que introdujo la idea de que las diferencias entre hombres y mujeres van más allá de las diferencias biológicas fue Simone de Beauvoir, quien ya en 1949 hizo famosa la frase según la cual “no se nace mujer sino que se llega a serlo”. Con esta idea intentaba romper con la vieja aunque actual idea según la cual hombres y mujeres son como son porque así lo determina la naturaleza.

En 1964 Robert Stoller introduce el término “género” (Gil y Lloret, 2007: 14) y a partir de allí se entiende el concepto de sexo como naturaleza o cuerpo; y género como cultura o razón; ambas, por tanto, son categorías excluyentes. Aun así, hay que fijarse que su definición también supone una correspondencia absoluta, de manera que a un cuerpo de mujer le corresponde un género femenino, mientras que a un cuerpo de hombre le corresponde un género masculino (Gil y Lloret, 2007: 16).

Lógicamente bajo este punto de vista lo que busca el género es la igualdad de derechos, pero no la uniformidad de las personas, hombres y mujeres, respetando las diferencias interpersonales, que incluyan diferencias intra e intergeneracionales, puesto que hombres y mujeres no son seres eternos e inmutables, sino sujetos históricos, contruidos socialmente, productos del tipo de organización social de género prevalente en su sociedad (Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 33).

⁴ Si bien las características y valores asignados a mujeres y hombres se diferencian de cultura en cultura, la mayoría sostiene que los hombres han de tener valor, fortaleza, autoridad y dominio; y las mujeres, en el polo opuesto, han de ser fundamentalmente buenas, en el sentido de obedientes y sumisas.

Las teorías y corrientes que han estudiado el tema de género presentan, de manera general, tres enfoques diferentes (Quintela et al., 2004: 1- 2):

- 1) La corriente universalista de los derechos humanos: plantea la hermandad de todas las mujeres del mundo por la propia condición que tienen de ser mujeres y de estar oprimidas frente a los hombres.
- 2) La corriente culturalista: a partir de los estudios sobre la antropología de las mujeres se hace hincapié en la propia especificidad de las culturas, etnias y contextos, por lo que entienden que las mujeres son diferentes en ámbitos diferentes.
- 3) La corriente de la construcción social del género o feminismo socialista: dentro de esta corriente se encuentra la teoría del patriarcado⁵ y de las clases sociales así como la de la colonización que está vigente en Latinoamérica⁶.

El hecho de entender el género como un imperativo social que obliga a llevar a cabo comportamientos y deseos sólo en una determinada dirección es una parte fundamental de lo que hoy en día se denomina violencia de género. Ser hombre o mujer conlleva una serie de comportamientos y de deseos que difícilmente se puede dejar de asumir si se quiere ser aceptado socialmente (Gil y Lloret, 2007: 17). Entre estos mandatos e imperativos socioculturales, entre pasados y actuales se tienen (Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 33, 42):

⁵ El patriarcado es entendido como un sistema de organización social en el que el poder político, económico, religioso, militar y la organización familiar están encabezados por hombres. Alicia Puleo (en Gil y Lloret, 2007: 24) distingue entre “patriarcado de coerción” que impone normas rígidas para los roles masculino y femenino y con ellas castigos que pueden comportar incluso la muerte y el “patriarcado de consentimiento” que está implícito en las sociedades desarrolladas, en las que existe mayor flexibilidad pero no por ello igualdad.

A su vez Yubero et al., (2007: 112) diferencian entre sexismo hostil y benévolo; el primero predice las reacciones negativas hacia las mujeres que desafían el poder de los hombres (ejecutivas, feministas “seductoras”), mientras que el benévolo predice las reacciones positivas hacia las mujeres que se ajustan a sus roles (asimismo, si desobedecen deben ser castigadas y de allí se infiere que la culpa recae sobre la mujer; como la que al vestir inadecuadamente provoca su propia violación).

⁶ En Bolivia el abordaje de género se lo realiza desde un análisis que incluye variables culturales y de contexto, pero también toma en cuenta el tema del colonialismo, neocolonialismo y del capitalismo como factores “contaminantes” que influyen en la realidad que viven las mujeres (Quintela et al., 2004: 1-2).

- ☞ La valía y el éxito de una mujer dependen de su capacidad para mantener la familia unida, por ello debe tolerar y perdonar el maltrato, ocultarlo.
- ☞ “Quien bien te quiere te hará llorar”.
- ☞ El caos es normal, las relaciones afectivas son dolorosas y turbulentas, las personas somos víctimas o abusadoras.
- ☞ El varón es quien tiene la razón y con ella el poder y el dominio. Si golpea a la mujer es porque quiere educarla y encarrilarla hacia “el bien”.

Esta aceptación de las normas se explica por la necesidad de establecer vínculo afectivo con los otros, lo que hace que sea preferible aceptar las categorías sociales que someten a las personas antes que la ausencia de existencia social, el miedo a perder el amor de los otros favorece la negación de los deseos que no siempre se orienta en la dirección apuntada por el orden social imperante (Gil y Lloret, 2007: 21).

Esto conllevó a que la violencia y los malos tratos formaran parte de la vida cotidiana de las mujeres a lo largo de la historia, como una violencia normalizada y naturalizada, por lo que era invisible, no tenía reconocimiento y, por tanto, estaba silenciada y oculta (Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 39). Recién a partir de los años setenta en Estados Unidos y en algunos países de Europa, el movimiento feminista inicia de forma colectiva y organizada acciones contra la violencia que comienzan a tener un impacto social, realizando campañas que hacen visible la extensión y gravedad de la violencia contra las mujeres, animan a las mujeres a que denuncien las agresiones sexuales y los malos tratos, crean las primeras casas de acogida y centros de ayuda, consiguen que este problema comience a hacerse público.

Algunas mujeres profesionales de la salud que participaron activamente en las organizaciones feministas, como Eleanore Walker, Andrea Kwordin, Diana Rusell, Susan Browmiller y Graciela Ferreira, también llevaron a cabo estudios, investigaciones y publicaron los primeros manuales con propuestas de atención a las

mujeres que sufrían violencia y las medidas para erradicarlas (Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 39).

En la última década, los organismos internacionales reconocen en sus documentos que la violencia contra las mujeres es una vulneración de los derechos fundamentales (Conferencia Mundial de la ONU celebrada en Viena en 1993) y un factor esencial en el deterioro de la salud, responsable de uno de cada cinco días de vida perdidos por las mujeres (Organización Mundial de la Salud y Banco Mundial). La plataforma de Acción de la IV Conferencia Mundial sobre las mujeres, celebrada en Pekín en 1995, insta a los gobiernos a tomar medidas conjuntas para prevenir y eliminar la violencia contra las mujeres. En 1997, la Comisión Europea también incluye la violencia en el programa político de la Comunidad Europea y pone en marcha una campaña de concienciación a favor de una actitud de “tolerancia cero”, fomentando también medidas preventiva (De Medina, 2001: 19).

2. *Modelos teóricos de la violencia hacia la mujer*

Cinco son los modelos teóricos que destacan en relación a la violencia ejercida hacia la mujer por parte de su pareja (Bosque y Ramírez, 2005: 2).

- a) Modelo psiquiátrico: se basa en las características de personalidad del agresor, apuntando a aspectos psicopatológicos y uso y abuso de alcohol y drogas; la crítica radica en que no considera aspectos ni sociales ni culturales.
- b) Modelo psicosocial: se enfoca en la etiología de la violencia. Por un lado el esquema que considera que “la agresión es el resultado de cierto estilo de interacción conyugal”; este sistema queda conformado por una persona que maltrata y la otra que sostiene ese tipo de relación. Así se entiende que la víctima es quien invitaría al ejercicio de la violencia con el objeto de sostener el sistema que la contiene.

- c) Modelo sociocultural: parte de concebir a la violencia como consecuencia de la estructura de la sociedad global. Por un lado está la mayor o menor cantidad de recursos personales que se posee (económicos, inteligencia, saber, prestigio, respeto, autoridad, etc.) por lo que la violencia sería una defensa contra la frustración; por otro lado están los esquemas familiares donde la edad y el sexo de las personas ubican en posiciones de prestigio y privilegio a la persona.
- d) Otras teorías sostienen que existe una estrecha relación entre la violencia sufrida por los protagonistas durante su infancia y la agresión desplegada o sufrida en la vida conyugal, lo que implica que tanto agresor como víctima aprendieron a asumir esos roles.
- e) Modelo ecológico: este modelo integra las variables planteadas en los anteriores modelos al interior de un sistema. Primero está el macrosistema que incluye las formas de organización social más abstractas (creencias, estilos y prácticas de vida que prevalecen). El segundo, el exosistema, incluye instituciones de las comunidades (escuela, iglesia, medios de comunicación, ámbitos laborales, instituciones recreativas, organismos judiciales y de seguridad) que hacen de mediadores entre los macrosistemas de la cultura y los microsistemas. Y el tercero, el microsistema, que es el contexto más inmediato e incluye la red de relaciones directas y personales, con la familia como estructura básica (Gil y Lloret, 2007: 42-43).

B. Tipos de violencia hacia la mujer

En líneas generales se reconoce tres tipos básicos de violencia: física, sexual y/o psicológica. Sin embargo, también se mencionarán la violencia económica, simbólica, social y ambiental.

1. *Violencia física*

De Medina (2001: 21) argumenta que violencia física es cualquier ataque dirigido hacia una persona que le produce dolor y malestar; es decir, conductas que causan lesión interna o externa o cualquier otro tipo de maltrato que afecte la integridad física, en este caso, de las mujeres (Quintela et al., 2004: 7).

Puede variar en frecuencia e intensidad según los casos; va desde un golpe (heridas, hematomas) hasta una paliza (mutilaciones, intentos de estrangulamiento) que pueden poner en riesgo la integridad física e incluso la vida de la mujer; lógicamente van deteriorando o afectando progresivamente la salud. Estos actos pueden ser ejecutados por el atacante usando su propio cuerpo para golpear o cualquier tipo de armas u objetos con el mismo propósito (De medina, 2001: 21-24; Quintela et al., 2004: 7; y Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 41).

2. *Violencia psicológica*

De Medina (2001: 21-24) menciona que el maltrato psicológico es la forma más generalizada de violencia. Se define como las acciones y omisiones dirigidas a un miembro de la familia que afectan su salud mental y emocional y produce daño en su autoestima y en sus capacidades como ser humano por ello se afirma que estas conductas perturban emocionalmente a la mujer, perjudicando su desarrollo psíquico y emotivo.

Puede materializarse a través de expresiones verbales (palabras groseras, frases hirientes, gritos, amenazas, acusaciones durante las relaciones sexuales, chantajes, burlas, críticas constantes); expresiones no verbales (gestos, miradas despectivas y silencios); maltrato emocional y sentimental (desvalorización, adulterio, infidelidad, trato como si la mujer fuera un objeto, desprecio, abandono); control (negarle la oportunidad de trabajar o estudiar, cuando la persona lo desea y está en condiciones

de hacerlo, salir, reunirse con amistades o familiares); y privaciones de libertad (encerrándola en la casa, el cuarto, el armario o a través del secuestro).

Lógicamente, estas acciones en contra de la mujer le generan sentimientos negativos como tristeza, frustración, subvaloración, humillación, soledad, susto, rechazo, ansiedad, inutilidad y otros (De medina, 2001: 21-24; Quintela et al., 2004: 7; y Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 41).

Las conductas pueden variar en frecuencia e intensidad y se pueden dar solas o acompañadas de violencia física o de otro tipo de violencia (Quintela et al., 2004: 7). Es más, Ruiz-Jarabo y Blanco (2004: 41) afirman que no siempre se produce violencia física, pero a la física siempre le acompaña la violencia psicológica.

3. *Violencia sexual*

Básicamente se trata de conductas, amenazas o intimidaciones que afectan la integridad sexual o la autodeterminación sexual de las víctimas. Esto implica desde imposiciones para llevar a cabo relaciones sexuales no deseadas, posturas, gestos, actos o formas de vestir, orientación e identidad sexual, la mutilación genital femenina y otras prácticas tradicionales dañinas para la mujer, el tráfico sexual de las mujeres y la prostitución forzada (Quintela et al., 2004: 7 y Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 41).

Sin embargo socialmente se la relaciona más con el coito forzado o violación sexual que combinan la violencia física y psicológica principalmente para lograr contacto sexual. Dicho contacto puede ser genital, oral, corporal, logrado sin la aceptación de la persona y a través del chantaje, las amenazas, la fuerza o la acción. Por lo general es ejercida por la persona que ejerce el poder, porque tiene mayor edad, por género, posición de autoridad o situación económica (De medina, 2001: 21-24; Quintela et al., 2004: 7; y Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 41).

4. *Violencia económica*

Este tipo de violencia está relacionada con los bienes y el dinero. Se puede dar de dos maneras: por un lado el hombre intenta hacer de la mujer una persona dependiente (control y manejo del dinero, propiedades y todo bien material) lo que incluye que la mujer tenga que dar todo tipo de explicaciones cada vez que necesita dinero, ya sea para uso de la familia o del suyo propio; dar menos dinero sabiendo que necesita, a pesar de contar con liquidez; inventar que no hay dinero para gastos que la mujer considera importantes; gastar sin consultar con la mujer cuando el hombre quiere algo o considera que es importante; disponer del dinero de la mujer (sueldo, herencia, y otros); que el hombre tenga a su nombre las propiedades derivadas del matrimonio; privar de vestimenta, comida, transporte o refugio (Ministerio de Desarrollo Sostenible, 2005 y De medina, 2001: 21 a 24).

Por otro se da el caso de abandono de la pareja, con hijos o sin ellos; el hombre se desentiende de su familia o pareja en todos los sentidos, pero sobre todo en lo económico, privándolos de recursos para el sustento familiar. Las dos acciones más características de este tipo de violencia son: el abandono del hogar y el no reconocimiento de los hijos (Quintela et al., 2004: 8).

5. *Violencia simbólica*

Tiene que ver con valores que se manejan en las sociedades y culturas respecto a las relaciones entre hombres y mujeres, y también con jerarquías y sistemas de prestigio dentro de la sociedad (Bourdieu, 2000; Montecino, 1996, en Quintela et al., 2004: 1). Este tipo de violencia está relacionada con los roles asignados tradicionalmente a los sexos por la cultura, que relega a las mujeres al ámbito privado y a los hombres al ámbito público. La socialización diferente de hombres y mujeres, dentro de esta lógica de dominación masculina, hace que las propias mujeres sean las principales reproductoras de este tipo de violencia.

6. *Violencia social*

Graciela Ferreira (en Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 41) incluye los malos tratos sociales vistos como humillaciones, descalificaciones y burlas en público; el hombre se muestra descortés con las amistades o familia de ella, seduce a otras mujeres en presencia de la pareja, la trata como a una sirvienta en presencia de otras personas.

7. *Violencia ambiental*

Se entiende por violencia ambiental cualquier acto, no accidental, que provoque o pueda producir daño en el entorno al objeto de intimidar. Por ejemplo, dar golpes a puertas, romper o golpear cosas, destruir objetos con especial valor sentimental para la mujer, maltratar a los animales domésticos, desordenar o ensuciar a propósito (Benavente y Rodríguez, 2011: 29 y Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 41).

C. El ciclo de la violencia conyugal

La violencia puede iniciarse en el noviazgo y aumentar con la convivencia o después del matrimonio. El hombre que ha asumido los valores y la masculinidad “tradicional” siente que tiene derecho a ser cuidado y atendido, a ser complacido, a que la mujer esté a su disposición. La mujer siente que es su deber, su obligación, cuidarle, atenderle, estar disponible para él (Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 46). De allí que al no sentirse satisfecho el hombre con la atención de la mujer pueda iniciar un ciclo de violencia.

El ciclo de la violencia, descrito por la investigadora estadounidense Leonore Walker en 1979, explica y ayuda a entender cómo se produce y se mantiene la violencia en la pareja (Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 48 y Mora, 2008: 8-9):

- 1) Fase de tensión: se caracteriza por una escalada gradual de tensión que se manifiesta en actos que aumentan la fricción y los conflictos en la pareja. El hombre expresa hostilidad pero de manera controlada; la mujer intenta calmar, complacer o, al menos evitar molestar a la pareja.

Al principio el agresor está irritable y enfadado, culpando a la víctima; se vuelve más reservado, pero insulta y desprecia a la víctima; en su aislamiento se siente confuso y angustiado lo que intensifica el abuso verbal y las amenazas físicas.

- 2) Fase de agresión: estalla la violencia psíquica, física y/o sexual. En esta fase la mujer suele denunciar los malos tratos y se decide a contar lo que le pasa.

Es una fase de explosión violenta puesto que el agresor descarga súbitamente la tensión acumulada; insulta, amenaza, lanza objetos y arremete contra una víctima que no reacciona, quedando el agresor con el dominio de toda la situación.

- 3) Fase de conciliación o “luna de miel”: el hombre violento se arrepiente, pide perdón, hace promesas de cambio o regalos. Este momento supone un refuerzo positivo para que la mujer mantenga la relación. También le permite ver el “lado bueno” de su pareja, fomentando la esperanza de que puede llegar a cambiar.

En realidad se trata de una fase de reconciliación, o manipulación, donde el agresor promete cambiar, demuestra su afecto a través de regalos y palabras afectuosas y la víctima cree ésta falsa ilusión.

En todo este proceso cíclico la mujer sufre lo que Seligman (1975, en Benavente y Rodríguez, 2011: 29) denominó indefensión aprendida:

Los acontecimientos violentos entremezclados con episodios de ternura y arrepentimiento actúan como estímulo aversivo administrado al azar que, a largo plazo, provocan en ella una falta de relación entre su comportamiento y las consecuencias del mismo, por lo que queda paralizada y, posteriormente,

ya en intervención, la lleva a verbalizar que no sabía qué hacer, ni a qué se debía lo que ocurría (Benavente y Rodríguez, 2011: 29).

Esto explica por qué las mujeres levantan sus denuncias o soportan años de maltrato hasta realizarlas. Pero si este ciclo no se rompe a tiempo, las agresiones se repetirán con más frecuencia y más intensidad, con mayor gravedad y riesgo para la mujer (Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 47-48).

El agresor, cuando se siente perdonado, volverá a la primera fase, cuando llegue de nuevo a la segunda fase, la única opción de la víctima, si no huye, será la de esperar que vuelva la tercera fase. Mientras el maltrato, cada vez será más frecuente y más severo. La tercera fase es cada vez más corta pudiendo llegar a desaparecer (Mora, 2008: 9).

Por otra parte, Benavente y Rodríguez (2011: 29) mencionan el modelo de la persuasión coercitiva aplicado a la violencia de género que explica que el maltratador emplea estrategias definidas de persuasión coercitiva con el fin de perpetuar el control que tiene sobre la mujer. Para ello requiere ser impredecible en su accionar y aislar a la víctima lo que genera miedo y paraliza posibles acciones que pudiera tomar la mujer en su contra: la descalifica, distorsiona la interpretación del origen de la violencia y atribuye su causa original a la propia víctima; por tanto la mujer se siente culpable, avergonzada y sola.

D. La psicología de los actores de la violencia

1. La psicología del agresor

En la actualidad la violencia ha estado más asociada al varón y hasta se ha dicho que su accionar es propio de su naturaleza; sin embargo, queda claro que la violencia es

aprendida socialmente, no es innata a la biología o genética del varón⁷ (Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 32): al niño se lo motiva a realizar deportes duros y se valora especialmente la fuerza y no así la expresión de sentimientos; los medios de comunicación exponen actitudes y comportamientos machistas y agresivos como deseables; la violencia está tanto en las noticias como en las series infantiles; la mujer es atractiva y deseable y por ello debe estar bajo la protección masculina (García y Carrasco, 2003: 22).

Así, el hombre violento es generalmente una persona de valores tradicionales y estereotipos sexuales machistas, que ha internalizado profundamente un modelo de hombre como ideal: fuerte, autosuficiente, en control de su entorno, protector (García y Carrasco, 2003: 23).

Los golpeadores habituales suelen insultar, humillar, avergonzar y maldecir a sus esposas, a diferencia de aquel que lo hace de una forma aislada, los primeros lo hacen con el propósito de debilitar sus autoestima y volverlas “más manejables”. Mientras que los segundos lo hacen de una forma aislada incontrolada y sin un fin predeterminado (Whaley, 2001: 63).

Según Mora (2008: 5-6) el maltratador puede ser cualquier persona, con cualquier trabajo, cualquier tipo de educación, pero siempre bajo una de estas dos categorías:

- 1) Maltratadores dominantes: muestran un perfil criminológico caracterizado por una personalidad antisocial, violenta y agresiva en todo ámbito. Entre sus características:
 - ☞ Celos y posesión excesivos.
 - ☞ Consumo alto de alcohol o drogas.
 - ☞ Desplazamiento de los problemas a terceros.

⁷ Con excepción de los trastornos mentales: paranoia, esquizofrenia, trastorno bipolar, trastorno obsesivo compulsivo, etc. (García y Carrasco, 2003: 23).

- ☞ Falta de control de impulsos.
- ☞ Labilidad en los estados de ánimo.
- ☞ Antecedentes de maltrato familiar.
- ☞ Violencia extrema en estados de ira.
- ☞ Estereotipo cultural: la mujer ha de estar sometida al hombre.
- ☞ Autoestima baja.

2) Maltratadores dependientes: su perfil criminológico es más introspectivo o depresivo, por lo que ejercen la violencia sólo dentro del domicilio⁸.

Característica:

- ☞ Suelen ser personalidades dependientes.
- ☞ Labilidad emocional (inseguridad).
- ☞ Carencia de empatía (ponerse en el lugar del otro).
- ☞ Autoestima baja.
- ☞ Dificultad en el control de impulsos.
- ☞ Celotípicos, dominantes o posesivos.
- ☞ Utilizan comportamientos defensivos como negación (“yo no lo hice”), minimización (“solo la empujé un poco”), racionalización (“a pesar de todo, ella es feliz conmigo”), justificación (“si supiera lo que yo he aguantado”), desplazamiento de la culpa.

2. *La psicología de la víctima*

La víctima en este caso es una persona que ha recibido una lesión física demostrable, deliberada, grave y repetida por parte de su compañero marital o cohabitante (Whaley, 2001: 55). Para desarrollar el perfil de la víctima, cabe recurrir a las

⁸ El hombre dependiente emocional no puede expresar sus sentimientos libremente en su entorno por lo que se aísla y su pareja se constituye en la única fuente de apoyo, cariño, intimidad y comprensión. De allí el control, vigilancia estrecha y celos irracionales. En sus relaciones sociales y laborales tiende a mantener una actitud pasivo-agresiva; ante su imposibilidad de defenderse en el ambiente socio laboral, descarga su frustración en el seguro ambiente doméstico (García y Carrasco, 2003: 25).

circunstancias detectadas en estas mujeres y así referenciar características comunes (Mora, 2008: 4):

- 👉 Poseen un nivel instruccional mínimo.
- 👉 Dedicación total o casi total a tareas domésticas de su domicilio.
- 👉 Dependencia económica total o casi total del otro cónyuge.
- 👉 Apoyo social escaso y deficientes medios vitales para el desarrollo de la vida familias (económico, de dimensiones de la vivienda, etc.).
- 👉 Personalidad dependiente.

Pero a este perfil se llega a través de un camino relacionado con (Mora, 2008: 4):

- 👉 Sistema de creencias: estereotipos desde la niñez sobre roles masculinos y femeninos. Niños es igual a ganadores, luchadores, atacantes, niñas es igual a sumisas, dialogantes, obedientes, débiles.
- 👉 Circunstancias personales: tales como la ausencia o carencia de apoyos en la propia familia o en el círculo de amistades.
- 👉 Contexto familiar desfavorable: donde se evidencia consumo de alcohol, conductas desadaptadas, escasos recursos sociales y económicos, etc.
- 👉 Características personales que predisponen: tales como: sumisión, relación inmadura con predominio de un excesivo romanticismo, dependencia económica, desconocimiento de que se cuenta con derechos, etc.

Ruiz-Jarabo y Blanco (2004: 49), Mora (2008: 4) así como Whaley (2001: 55-57) enlistan algunos aspectos que “impiden” a la mujer denunciar a su maltratador o “escapar” del círculo de violencia en el que está inmersa:

- 👉 Reconocerse como mujer maltratada es muy doloroso pero también vergonzoso y muchas mujeres se sienten culpables por ello.

- ☞ La idea y el valor social de que una mujer debe mantener la familia unida, lo que deriva en un temor al juicio social y familiar.
- ☞ Algunos conceptos de amor en pareja, en la familia y en la relación entre las personas se prestan para apuntar y justificar abusos.
- ☞ La incondicionalidad del amor de pareja y a la familia las llevan a velar por las necesidades de los “otros” antes que por sí mismas.
- ☞ La falta de apoyo familiar y social a la separación.
- ☞ El aislamiento al que ha estado sometida.
- ☞ El deterioro en su salud, tanto física como emocional y psíquica, producto de la violencia sufrida, que la hace sentirse incapaz de iniciar una nueva vida. Siente que ha perdido su poder propio.
- ☞ Las dificultades económicas, sociales, procesos judiciales a los que se tendrá que enfrentar con su salud muy deteriorada.
- ☞ El miedo a que la violencia continúe o sea aún mayor.
- ☞ Idea de cambio en la actitud del agresor
- ☞ Vínculo emocional víctima/agresor.

Asimismo existen algunos factores que impulsan a las mujeres a tomar la decisión de no tolerar por más tiempo la violencia y pedir ayuda (Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 49):

- ☞ Cuando ya no existe la fase de “luna de miel”, y la tensión y la agresión se suceden.
- ☞ Cuando la violencia comienza a dirigirse también hacia las hijas e hijos.
- ☞ Si el nivel de intensidad de violencia aumenta y se percibe como grave.
- ☞ Cuando hay recursos socio-sanitarios accesibles.
- ☞ Si existe apoyo de la familia o de otras personas cercanas

E. Normativa actual en casos de violencia en Bolivia

La normativa emitida por el Estado Plurinacional de Bolivia respecto a la violencia contra las mujeres deviene de los tratados y normas internacionales por lo que es preciso realizar un breve recorrido por éstas últimas (Asociación Pro Derechos Humanos, 1999: 17 y Ruiz-Jarabo y Blanco, 2004: 18-19):

- ☞ En 1980 las Naciones Unidas reconoce que la violencia contra las mujeres en el entorno familiar es el crimen encubierto más frecuente en el mundo.
- ☞ En 1993 la Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre Derechos Humanos reconoce los derechos de las mujeres como derechos humanos.
- ☞ La Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (El Cairo, 1994), reconoce que el avance de la igualdad en materia de género, el empoderamiento de la mujer y la eliminación de toda la forma de violencia contra la mujer, son las piedras angulares de los programas relacionados con la población y el desarrollo.
- ☞ Un año después, en la Cumbre Mundial para el Desarrollo Social (Copenhague, 1995) se condena firmemente la violencia contra la mujer centrándose en la violencia contra el niño y la niña, la violencia en el hogar y la violación.
- ☞ En la IV Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing, 1995) se reconoció que la eliminación de la violencia contra la mujer es esencial para la igualdad, el desarrollo y la paz.
- ☞ La Organización Mundial de la Salud en la 49ª Asamblea Mundial de la Salud (1996) adoptó una resolución declarando la violencia prioridad de salud pública en todo el mundo.
- ☞ El Comité de Derechos Humanos (1997), condenó nuevamente todos los actos de violencia contra la mujer y recalco la responsabilidad de los gobiernos de abstenerse de cometer actos violentos contra las mujeres y prevenir y castigar aquellos cometidos por el Estado y por particulares.

- ✎ En el año 2000 el informe de Población que realiza anualmente Naciones Unidas, afirma que “a pesar de los tremendos cambios del siglo XX, la discriminación y la violencia contra las mujeres continúan firmemente ancladas en culturas de todo el mundo”.

Ante esta realidad ya en 1995 se aprobó en Bolivia la Ley 1674 de Violencia Intrafamiliar y/o doméstica. Sin embargo, el informe Violencia contra la Mujer en América Latina y el Caribe elaborado por la OPS/OMS (2000) determinó que aun así Bolivia ocupa el primer lugar en violencia física y el segundo en violencia sexual, después de Haití. El consumo de bebidas alcohólicas, la infidelidad y la falta de trabajo son las principales causas desencadenantes de la violencia (López, 2014: 2); estos datos llevaron a determinar que la violencia contra la mujer es un problema de salud pública en el que se violan los derechos humanos y que se constituye en una barrera al desarrollo económico de la mujer y su familia. Por ello el Estado Plurinacional de Bolivia, aprobó cuatro leyes en favor de las mujeres, siendo agilizadas por acontecimientos penosos ocurridos a partir de las víctimas.

1. Ley 348 para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia

La ley 348 de 9 de marzo de 2013 fue promulgada tras ocho años de desarrollo e impulso, por parte del movimiento de mujeres. Su aprobación sorpresiva se debió al asesinato de la periodista Hanalí Huaycho Hannover cuyo esposo, un ex teniente de policía, le asestó 15 puñaladas (López, 2014: 3).

Esta ley define la erradicación de la violencia como un tema de prioridad nacional y como un problema de salud pública, desde un enfoque de prevención, protección de las mujeres en situación de violencia y la sanción de los agresores. Incorpora como delitos contra la mujer la violencia económica, violencia patrimonial y sustracción de utilidades de actividades económicas familiares. Además, plantea un conjunto de medidas de prevención en diferentes niveles y ámbitos, que pretenden contribuir a

modificar los comportamientos violentos, tanto individuales como colectivos y estructurales, que toleran, naturalizan y reproducen la violencia, priorizando medidas de prevención en los ámbitos familiar, comunitario, educativo, de salud, laboral y comunicacional, estableciendo tareas de cumplimiento obligatorio (Ley 348, art. 17).

Contempla la adopción de medidas inmediatas de protección para salvaguardar la vida, integridad física, psicológica, sexual, derechos patrimoniales, económicos y laborales de las mujeres en situación de violencia, entre ellas la creación de Casas Comunitarias y Servicios de Rehabilitación de los Agresores (Ley 348, art. 32).

2. *Ley 243 contra el acoso y violencia política hacia las mujeres*

Esta ley promulgada el 28 de mayo de 2013 debe su aprobación al asesinato de la concejala de Ancoraimes, Juana Quispe Apaza, ahorcada y echada al río (López, 2014: 3). Tiene por objeto establecer mecanismos de prevención, atención, sanción contra actos individuales o colectivos de acoso y/o violencia política hacia las mujeres, para garantizar el ejercicio pleno de sus derechos políticos (Ley 243, art. 2).

Busca eliminar actos, conductas y manifestaciones individuales o colectivas de acoso y violencia política que afecten directa o indirectamente a las mujeres candidatas, electas, designadas o en ejercicio de funciones político-públicas, así como garantizar el ejercicio de los derechos políticos de estas mujeres a partir del desarrollo e implementación de políticas y estrategias públicas para la erradicación de toda forma de acoso y violencia (Ley 243, art. 3).

3. *Ley 263, ley integral contra la trata y tráfico de personas*

Ley 263 del 31 de julio del 2012. Fue aprobada a raíz del secuestro de Zarlet Clavijo Martínez el 4 de junio de 2012. Tiene por objeto combatir la trata y tráfico de personas, y delitos conexos, garantizar los derechos fundamentales de las víctimas a

través de la consolidación de medidas y mecanismos de prevención, protección, atención, persecución y sanción penal de estos delitos (Ley 263, art. 1).

Asimismo, establece medidas de prevención de delitos de trata y tráfico de personas, y delitos conexos y busca implementar y consolidar políticas públicas de protección, atención y reintegración integral, para las víctimas (Ley 263, art. 3).

4. *Ley 045 contra el racismo y toda forma de discriminación*

Promulgada el 8 de octubre de 2010 tiene por objeto establecer mecanismos y procedimientos para la prevención y sanción de actos de racismo y toda forma de discriminación. Asimismo busca eliminar conductas de ésta orientación y consolidar políticas públicas de protección y prevención de delitos en ésta área (Ley 045, art. 1).

II. RESILIENCIA

A. El origen de la resiliencia

Ya en la segunda mitad del siglo XVII se relacionaba a la resiliencia con la ley de la elasticidad que hacía referencia a la propiedad por la cual ciertos objetos rebotan. Por esta razón la elasticidad pasa rápidamente a formar parte del significado de resiliencia de tal forma que una persona resiliente es aquella que al ser flexible es capaz de volver a un estado anterior positivo después de una disrupción.

De allí que Forés y Grané (2012: 22) señalen que algunas definiciones de la resiliencia la ligan a procesos de superación de la adversidad que son vistos como extraordinarios, y en los que la persona ejerce fuerzas positivas que contrarrestan los factores negativos.

Pero si se quiere tener una idea más clara de su evolución es preciso iniciar el recorrido en la década de los 80's del siglo pasado⁹. Por esa época aparece el término invulnerabilidad que es considerado como precursor para la definición del término resiliencia en psicología; la invulnerabilidad era utilizada para describir niños que a pesar de vivir en periodos de adversidad y estrés psicológico, presentaban salud emocional de alta competencia.

Fue Michel Rutter¹⁰ (1985, 1993), psiquiatra de profesión, quien destacó en el estudio de la invulnerabilidad¹¹. Para él esta característica en las personas significaba una resistencia absoluta al estrés, además de ser una característica no sujeta a cambios.

Los orígenes del estudio de la resiliencia también tienen su contexto en estudios de psicología, en torno a conceptos como el de vulnerabilidad¹² (que significa afrontamiento) y el de invulnerabilidad. Así, Rutter comenzó a estudiar la resiliencia como resultado del análisis de tres aspectos (Puig y Rubio, 2011: 34):

- 1) Los datos que se tenían acerca de las diferencias individuales en situaciones de riesgo.
- 2) Los estudios sobre temperamento.

⁹ Es preciso aclarar que la resiliencia humana existía ya con los primeros seres humanos. De hecho, en muchas culturas las leyendas, las canciones o las historias cotidianas están inspiradas en temas relacionados con la resiliencia. Uno de los ejemplos más celebres es el diario de Ana Frank, un testimonio de resiliencia, a pesar de que en ningún pasaje se mencione expresamente la palabra. Episodios de vida tan impactantes inducen a reflexionar y plantearse preguntas ¿cómo ha podido desarrollarse tan bien una niña que ha vivido en condiciones tan extremas (holocausto) y durante todo aquel tiempo? (Puig y Rubio, 2011: 12-13).

¹⁰ Rutter, a partir de sus investigaciones, llegó a determinar que no es la presencia de un único estresor lo que causa un impacto significativo, sino más bien la combinación de dos o más estresores la que tiende a disminuir las consecuencias positivas, aumentando así el impacto de los estresores presentes.

¹¹ Sin embargo cabe reconocer que en 1974 el psiquiatra infantil E. J. Anthony fue quien introdujo el término invulnerabilidad en la literatura de la psicopatología para describir a los niños que a pesar de prolongados periodos de adversidad y estrés psicológico presentaban buena salud emocional y alta competencia (Dalbosco et al., 2006: 50).

¹² Para entender la invulnerabilidad es preciso entender inicialmente la vulnerabilidad; ésta deriva del latín vulnerare, es un término utilizado para referirse a la predisposición a desordenes o tendencia al estrés. La vulnerabilidad predispone al individuo para el desencadenamiento de psicopatologías y de comportamientos ineficaces en situaciones de crisis evitando que se responda de forma satisfactoria al estrés, dando respuestas mal adaptadas que producen resultados negativos (Dalbosco et al., 2006: 38-39). Los investigadores han sugerido que resiliencia y vulnerabilidad son los polos opuestos del mismo continuo (Becoña, 2006: 132).

3) Las diferencias al enfrentar las situaciones de la vida.

De allí que el mismo Rutter (1993, en Puig y Rubio, 2011: 34) justificó el por qué el concepto de invulnerabilidad perdió vigencia: “como la invulnerabilidad implica una resistencia absoluta al daño, sugiere que la característica se aplica a todas las circunstancias de riesgo e implica una característica intrínseca del sujeto y estable en el tiempo”. Estos hechos no eran reales puesto que el dinamismo del ser humano los contradecía; de allí que estas críticas empujaron a los investigadores a desarrollar un nuevo concepto: resiliencia.

A partir de los 90's del siglo pasado la escuela anglosajona empezó a estudiar la resiliencia y se dedicó a identificar factores de protección frente a los riesgos; entre los factores que destacó como características de la personalidad estaban la autoestima, la competencia, la empatía y el sentido del humor, junto con la presencia de apoyo por parte de algún adulto significativo (éste último aspecto en relación a que estos términos empezaron a ser estudiados en niños). En su formulación teórica la resiliencia era vista como lo opuesto al riesgo o como la capacidad de recuperación ante un trauma¹³ (Forés y Grané, 2012: 23).

Asimismo hace su aparición la perspectiva holística que propone el uso del término factores de resiliencia en vez de factores de protección (Forés y Grané, 2012: 26); sin embargo, hablar de protección alude al término “riesgo” y ello no era correcto para quienes defendían esta postura puesto que implicaba por un lado prevención (prevenir el riesgo, siendo que la perspectiva holística no buscaba prevenir sino promocionar) y

¹³ En la base de la resiliencia, existen ciertos procesos y/o mecanismos amortiguadores o moderadores del estrés que contrarrestan el riesgo. Masten y Garmezy (1985, en Barrón, 2005: 30) agruparon algunas variables que según sus observaciones, operarían como factores protectores: a) rasgos de personalidad tales como autonomía, autoestima y orientación social positiva; b) cohesión familiar, calidez y ausencia de graves conflictos; c) disponibilidad de sistemas de apoyo externo que refuercen y alienten los esfuerzos de enfrentamiento de la persona. Sin embargo Rutter (1990 en Barrón, 2005: 30) advierte que esta clasificación no difiere en gran medida de las concepciones sobre riesgo, puesto que estos factores no son más que antónimos de las variables de riesgo.

por otro lado asumir una visión negativa del riesgo, sin considerar variables culturales ni contextuales¹⁴.

B. El concepto de resiliencia

Rutter (1993, en Becoña, 2006: 25) define a la resiliencia¹⁵ como el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan el enfrentamiento exitoso a la adversidad; esto implica que los factores son tanto personales como sociales. A su vez, Alicia de Rendo y Viviana Vega (en Gamboa, 2008: 33) afirman que el concepto de resiliencia significa:

- ☞ Capacidad o habilidad del individuo que, habiendo sido expuesto a adversidades físicas, psicológicas y/o sociales, puede enfrentarlas y acceder a una vida significativa y productiva.
- ☞ Resistencia frente a la destrucción, capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y, además, capacidad de construir positivamente pese a circunstancias difíciles.
- ☞ Un proceso de adaptación exitosa y la expectativa de continuar con baja susceptibilidad a futuras circunstancias adversas.
- ☞ Una capacidad que tiene que ver con características propias del modo de ser de la persona y de la interacción con el ambiente.
- ☞ Una capacidad no definitiva o estable.

¹⁴ Los factores de protección funcionan para neutralizar el riesgo, creando cierta inmunidad ante el mismo y si esto se logra, la resiliencia no sería necesaria. El modelo de promoción es más consistente con el modelo resiliencia, que con el de prevención, porque no se debe olvidar que la resiliencia es un proceso que implica la promoción de los factores que la caracterizan y que requiere un compromiso con el comportamiento resiliente. Este se inicia con un “darse cuenta o insight” de la adversidad, luego se selecciona la clase de respuesta apropiada, se logra aprender de la experiencia, se valora el impacto sobre otras personas para no perjudicarlas y se reconoce el bienestar y el mejoramiento de la calidad de vida (Kalbermatter et al., 2006: 11-12).

¹⁵ El término resiliencia procede del latín *resilio*, que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar (Becoña, 2006: 25).

Sin embargo y sobre el concepto en sí mismo, dos tendencias se muestran contrarias: la de raigambre cognitivo-conductual, en la que las conductas adaptativas frente a extensores ambientales acumulativos (siempre en situaciones de pobreza) promoverían patrones comportamentales. La segunda línea que combina perspectivas de sistemas, interaccionismo, y otras vertientes teóricas, plantea a la resiliencia como un potencial humano (innato o no) que se desarrollaría cada vez frente a factores de riesgo y/o situaciones traumáticas, pudiendo no desarrollarse para la misma persona frente a factores diversos (Llobet, 2008: 11-12).

Ante tal situación (Madariaga, 2014) afirma que el análisis de los procesos resilientes sólo es posible desde perspectivas holísticas y ecosistémicas que aportan formas interpretativas de dinámicas más complejas y globales indeterminadas a priori y que implican la participación personal y social.

Esos procesos de construcción social de la resiliencia se encuentran mediatizados por los recorridos y aprendizajes históricos y contenidos culturales que son propios de un contexto determinado; ellos condicionan los significados individuales y colectivos, la percepción social que de ellos se tiene, las imágenes sociales y en general todas las construcciones de índole social que se vinculan a los procesos resilientes y por tanto también determinan la posible resiliencia emergente. De allí que la resiliencia es dinámica, creativa y de alguna manera dependiente del entorno social por lo que en función del contexto adverso que se presente el mismo será interpretado de una manera específica y la respuesta también será determinada.

Esta visión fluida e interactiva permite entender que la resiliencia no sólo surge en contextos de riesgo ante graves adversidades, ni tampoco exclusivamente en la niñez. Se trata entonces de “formas de visualizar la realidad” más que de la presencia de

factores de riesgo y factores de protección (totalmente opuestos entre ellos)¹⁶, tal y como lo afirma Madariaga (2014). Por ello el modelo holístico de resiliencia propone un nuevo constructo: la no resiliencia, que estaría formada por todo lo que inhibe, ralentiza o detiene el flujo natural de la resiliencia, pero no por ello es contrario a la resiliencia en sí misma¹⁷.

Mediante este término se supera el carácter proyectivo y la posible arbitrariedad de los factores de riesgo, ya que los factores de no resiliencia responden a unos criterios observables dentro de una narrativa personal y se determinan a partir de los efectos que han tenido, o tienen, en cuanto a ralentizar u obstaculizar el proceso de superación de la adversidad. Además los factores de no resiliencia son sensibles a la persona y a los marcos socioculturales específicos¹⁸ (Forés y Grané, 2012: 27).

Entonces, un concepto de resiliencia que se adapta a estas nuevas formas de concebir la respuesta humana es aquel que la entiende como la capacidad para mantener un funcionamiento adaptativo de las funciones físicas y psicológicas en situaciones críticas, por lo que no se trata de una habilidad o capacidad absoluta o que se adquiere de una vez y es para siempre. La resiliencia sería la resultante de un proceso dinámico y evolutivo que varía según las circunstancias, la naturaleza de la situación, el contexto y la etapa de la vida, y que puede expresarse de muy diferentes maneras en diferentes culturas o entornos (Carretero, 2005).

¹⁶ Grotber (2001: 19, en Madariaga, 2014) propone la denominación de factores de resiliencia en vez de factores de protección, explicando que “el término factores de protección es especialmente inadecuado porque los factores de resiliencia no protegen contra las adversidades de la vida”.

¹⁷ “Todo lo que ralentiza, obstaculiza o frena el flujo natural de la resiliencia, la no resiliencia no es lo opuesto a la resiliencia, porque no constituye fuerzas que se muevan en direcciones opuestas” (Madariaga, 2014).

¹⁸ Entiéndase esta diferencia a partir de la metáfora de un río. Los factores de resiliencia constituirán el caudal del río en forma de diversos riachuelos que alimentan la corriente. De esta manera, cuantos más factores de resiliencia estuvieran presentes, más caudal tendría ese río. A su vez, los factores de no resiliencia serían los obstáculos que se interponen al curso del río. Frente a unos factores de no resiliencia importantes o numerosos, unos factores de resiliencia escasos o débiles no son capaces de conseguir que el proceso de resiliencia continúe su avance, como sucedería en un río de escaso caudal frente a obstáculos importantes que ralenticen o interrumpan su curso (Forés y Grané, 2012: 27).

La capacidad, fruto de la interacción de diferentes variables personales con factores ambientales, que permite al individuo enfrentarse y resolver, de manera adecuada e integrada en su entorno cultural, diferentes situaciones de adversidad, riesgo o traumáticas por diferentes motivos, permitiéndole alcanzar una situación normalizada y adaptada a su medio cultural (Carretero, 2005).

De todas formas y a pesar de la inclinación por un concepto en éste estudio, así como de la diversidad de definiciones que se han propuesto a lo largo de la historia, es posible reconocer que existen tres ideas comunes en toda definición que se ha dado y que son fundamentales para entender el concepto de resiliencia (Carretero, 2005):

- ☞ Resiliencia como proceso, y no como algo acabado. Todos los autores coinciden en señalar que resiliencia no es algo acabado, o algo que algunos tienen y otros no, en todas las definiciones aparece la idea de proceso, y por tanto, de aprendizaje.
- ☞ Resiliencia como producto de la interacción entre persona y entorno. Aparece la idea de que la resiliencia depende de factores ambientales y personales, y de la interacción de estos.
- ☞ Resiliencia como habilidades o capacidades para enfrentarse o resolver de manera adecuada situaciones adversas, de riesgo o de exclusión. Así la resiliencia se infiere de las conductas llevadas a cabo en situaciones adversas.

1. *Los modelos en resiliencia*

Según Becoña (2006: 140) son tres los modelos identificados en la resiliencia:

- 1) Modelo compensatorio: cuando un factor de protección contra actúa u opera en una dirección opuesta a un factor de riesgo; es decir que se presenta cuando la persona despliega acciones contrarias al riesgo.

- 2) Modelo protector: es aquel en el que una cualidad o los recursos moderan los efectos de un riesgo sobre un resultado negativo. En otras palabras, la persona intenta aminorar los efectos que se producen o se producirán por la presencia del riesgo.
- 3) Modelo desafiante: es aquel en donde un factor de riesgo y un resultado es curvilíneo.

2. *La resiliencia como proceso y como resultado*

La resiliencia ha sido estudiada tanto como proceso como también como resultado. La investigación sobre el proceso de resiliencia se ha orientado principalmente a conocer los procesos y mecanismos que actúan para modificar el impacto de una situación de riesgo, al tiempo que también investiga el proceso por el cual las personas se adaptan exitosamente en situaciones diversas o más bien en situaciones que para otros serían obstaculizantes, riesgosas o negativas.

Para esto se han analizado tanto los factores de riesgo como los de protección relacionados con el modo en que el individuo responde ante la adversidad. Es así que los factores de riesgo se encuentran asociados a una vulnerabilidad mayor, mientras que los de protección están más relacionados con una mayor resiliencia (Rutter, 2000, en Becoña, 2006: 139), aunque se ha logrado comprobar hoy en día que unos y otros operan independientemente.

Los factores que promueven la resiliencia se han estudiado en tres áreas principales nivel individual, familiar y social. Entre los recursos a nivel individual incluyen la resiliencia constitucional, la sociabilidad, la inteligencia, las habilidades de comunicación y los atributos personales; en los recursos a nivel familiar las familias que proporcionan apoyo; y, en los recursos a nivel de la comunidad los recursos a nivel social y ambiental, las

experiencias de la escuela y las comunidades que proporcionan apoyo (Becoña, 2006: 139).

A nivel de resultados, o de la resiliencia como resultado, se ha hecho hincapié en el mantenimiento de la funcionalidad en personas que han sido expuestas a situaciones de riesgo, tanto a un nivel conductual como también afectivo. Es factible esperar que una persona que mantiene una adecuada salud mental, es competente socialmente, posee una red de apoyo así como también muestra un funcionamiento adecuado tenga características de un funcionamiento resiliente; sin embargo en personas que poseen características contrarias y emociones negativas también se ha visto, aunque ocasionalmente, afrontamientos exitosos.

En esta línea Garmezy (1991: 463, en Becoña, 2006: 140) define la resiliencia como “la adecuación funcional [el mantenimiento de un funcionamiento competente a pesar de la emocionalidad interfiriente] como el punto de referencia de la conducta resiliente bajo estrés”. Es decir que los mayores niveles de resiliencia serán vistos en personas que son competentes, aun cuando mantienen un afecto negativo significativo (emoción negativa).

3. *Los puntos de crisis en la definición de la resiliencia*

A pesar de que pueden existir muchos acuerdos hay también puntos que no quedan claros o en los que no hay un total consenso. Uno de ellos se refiere a si la resiliencia es un rasgo de personalidad o más bien es un patrón conductual.

Definirlo como uno u otro es sumamente importante puesto que permite delimitar las intervenciones, ya sea para incrementar la protección ante posibles conductas problema en las personas con un nivel bajo de la misma o para apuntar simplemente a intervenciones de afrontamiento conductual.

Así, para Herrenkohl et al. (1994, en Becoña, 2006: 138) la resiliencia “es un constructo que implica la interacción entre las características biológicas del niño y su personalidad, sus influencias ambientales y sus experiencias, y la habilidad que tiene el niño de madurar psicológicamente”. Ello implicaría que se trata sobre todo de aspectos que se encuentran involucrados en la personalidad pero al mismo tiempo que es preciso que la persona aprenda a responder a través de una conducta adecuada con la situación.

Otro tema sobre el que no hay consenso es si la resiliencia es un rasgo personal o un proceso dinámico en sí mismo. Esta discusión en gran medida deriva del planteamiento de Block (1980, en Becoña, 2006: 138) bajo el cual presenta un constructo que denomina la ego-resiliencia que básicamente es una característica personal del individuo. Para Luthar et al. (2000, en Puig y Rubio, 2011) esta postura no es correcta, puesto que implicaría que la resiliencia radica simplemente en la personalidad del individuo cuando es necesario concebirla como un proceso dinámico, junto a que la ego-resiliencia no implica la exposición a una adversidad, como lo implica la resiliencia. Por ello, Masten (2001) sugiere que el término resiliencia se utilice solo para el mantenimiento del ajuste positivo bajo los retos de las condiciones de la vida (Becoña, 2006: 138).

C. La resiliencia desde la psicología positiva

En líneas generales la psicología positiva tiene como principal objetivo comprender y facilitar la felicidad y el bienestar subjetivo, a través de sensaciones positivas como la alegría o la serenidad y estados positivos como los que suponen la fluidez y la absorción.

La psicología positiva se centra en comprender y explicar la felicidad y el bienestar subjetivo y en predecir con precisión los factores que influyen en estos estados. Así desde el punto de vista clínico, la psicología positiva se

ocupa de mejorar el bienestar subjetivo y la felicidad en lugar de centrarse en remediar déficits, lo que [implica] que la psicología positiva no sustituye a la psicología clínica tradicional, sino que la complementa (Carr, 2007: 23).

Ahora bien, bajo el entendido de que la psicología positiva busca entender los procesos y factores que proporcionan el desenvolvimiento psicológico sano, así como también conocer qué elementos simplifican el fortalecimiento de la construcción de competencias para las personas, la resiliencia resulta ser un concepto que encaja a la perfección con ésta nueva corriente psicológica (Dalbosco et al., 2006: 25).

La resiliencia entendida como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves, se sitúa “naturalmente” en la corriente de la psicología positiva como una dinámica de fomento de la salud mental y parece una realidad confirmada por el testimonio de muchísimas personas que, aun habiendo vivido una situación traumática, han conseguido encajarla y seguir desenvolviéndose y viviendo, incluso en un nivel superior, como si el trauma vivido y asumido hubiera desarrollado en ellos recursos o latentes e insospechados (Herreros 2007: 248).

Mientras que la resiliencia ha analizado las circunstancias negativas del individuo, y como de ellas saca todo lo positivo que tiene para superar las situaciones traumáticas o difíciles, la psicología se ha centrado especialmente en lo negativo, en relación con el estudio de la patología. La psicología positiva, de modo semejante a la resiliencia, lo que plantea es que hay que centrarse en lo positivo (Becoña, 2006: 136).

La psicología positiva pretende contribuir con el desenvolvimiento o el “funcionamiento” saludable de las personas, grupos e instituciones (Dalbosco et al.,

2006: 71), aspecto que como ya se dijo es compatible con la resiliencia, a través del potenciamiento de recursos que siempre han estado presentes en las personas.

En un ámbito motivacional incluye el optimismo, el bienestar, la felicidad y la satisfacción; en lo intelectual la originalidad, la creatividad, el talento o genialidad, la sabiduría y la inteligencia emocional; en la interacción social la empatía, las habilidades interpersonales, la conducta prosocial y la espontaneidad; y, en la estructura social, la red social y apoyo social, las oportunidades sociales, la diversidad física y social y los recursos igualitarios socioeconómicos (Becoña, 2006: 136).

Pero, ¿cómo se liga la resiliencia con las emociones? Entiéndase inicialmente que las emociones pueden ser definidas como estados afectivos producidos como respuestas fisiológicas y cognitivas que motivan las acciones. En este sentido las emociones positivas promueven salud física y mental que a su vez amplían el repertorio de acciones y pensamiento y construyen recursos personales que son necesarios para la vida de los individuos. Así, se puede inferir que la resiliencia es un recurso psicológico producido por las emociones positivas (Dalbosco et al., 2006: 75)

De tal forma, las emociones positivas serían un elemento positivo ante la adversidad y favorecedores del surgimiento de la resiliencia. Mayor nivel de felicidad, mayor protección ante la depresión y la ansiedad, mejor perspectiva de futuro ante una solución problemática o conflictiva provendrían de las emociones positivas y ello facilitaría la resiliencia (Becoña, 2006: 136).

Para la psicología positiva, bajo la visión de Martin Seligman (2011), la resiliencia se basa en la comprensión del modelo CAC: cómo las creencias (C) sobre una adversidad (A), y no la adversidad en sí, provocan los sentimientos consiguientes (C).

Este es un punto importante de aprendizaje puesto que permite entender que las emociones no son consecuencias inexorables o forzosas de los acontecimientos externos, sino de lo que se piensa de dichos acontecimientos y que es posible cambiar aquello que se piensa.

Ello implica que se encuentra inmersa la percepción y con ello la “lectura” de la realidad; claro está que hasta la misma cultura afecta en la forma en que se percibe la realidad pero aun así es factible aprender a desacelerar el proceso CAC utilizando un pensamiento más flexible y atinado (Seligman, 2011).

Debido a la gran importancia que las emociones tienen en la resiliencia, a continuación se verá un detalle de las mismas, así como del optimismo que es el punto central resultante del CAC.

1. Emociones positivas y emociones negativas

Según Martin Seligman (2002, en Carr, 2007: 35) las emociones positivas y negativas se pueden distinguir en función de la medida en que preparan a la persona para realizar transacciones perder – perder o ganar – ganar, o juegos de suma cero y de suma no cero. Desde el punto de vista de la evolución, emociones negativas como el miedo o la ira son la primera línea de defensa contra las amenazas.

Las emociones positivas se caracterizan por dar lugar a estados afectivos placenteros y beneficiosos, así la mayoría de ellas (alegría, orgullo, amor, interés, estar contento) aumentan los repertorios de actuaciones de las personas y constituyen sus recursos personales de manera duradera en lo físico, intelectual, social y psicológico (Seligman, 2007: 56).

Para Carr (2007: 24) el objetivo fundamental del estudio de las emociones positivas y la felicidad es encontrar una manera sencilla de distinguir con claridad los estados

afectivos positivos y negativos, así las personas felices sobreestiman sus aptitudes y recuerdan más los sucesos positivos que los negativos, pero toman mejores decisiones al planificar su vida porque usan estrategias importantes, como buscar información relacionada con riesgos para la salud (Aspinwall y otros, 2001, en Carr, 2007: 35).

Las emociones positivas se entienden en términos de aumento de los repertorios pensamiento-acción y describen su función en términos de construcción de recursos personales duraderos (aumentan el alcance de la atención cognición y acción). Es decir, las emociones positivas aumentan el bienestar psicológico y físico y son un recurso para compensar los efectos nocivos de las emociones negativas, facilitando la adaptación a la adversidad y esta adaptación supone satisfacción, la cual favorece más emociones positivas dando lugar a una espiral positiva (Seligman 2007: 57).

Bajo estas premisas la alegría es considerada una emoción que tiene lugar en contextos familiares o de confianza, generando el impulso de actuar, no sólo física y socialmente sino también intelectual y artísticamente. Esta emoción es muy valorada en el ambiente laboral debido a su asociación con el comportamiento proactivo y la conducta emprendedora, ya que su tendencia de respuesta más común es la acción (Seligman 2007: 57).

Muy cerca a la alegría se sitúa la emoción de disfrutar, aunque a ésta se asocian menos manifestaciones externas y menor grado de arousal¹⁹. Por otra parte, el gozo, se entendería como una emoción más auto-referida y con niveles más bajos de activación que las dos anteriores. Otras emociones positivas serían el interés ya que aumenta el impulso por explorar, obtener información y nuevas experiencias y el orgullo, que suele suceder a un logro y que impulsa a compartir los resultados y logros con otros haciendo prever los buenos resultados.

¹⁹ Concepto hipotético que mide la activación fisiológica y psicológica de un cuerpo.

Un rasgo común a todas las emociones positivas es que, aunque sean momentáneas y brevemente experimentadas, el efecto incidental produce un aumento de los recursos personales que se integra como duradero y que pueden ser utilizados en otro momento, en ocasiones posteriores (Seligman, 2007: 57). En sus inicios Seligman (2002, en Carr, 2007: 24), clasifica las emociones positivas en tres categorías:

- ☞ Las relacionadas con el pasado, siendo las principales la satisfacción, la realización personal, el orgullo y la serenidad.
- ☞ Las relacionadas con el presente que son dos: los placeres, que son momentáneos, y las gratificaciones, que son más duraderas. Los placeres pueden ser corporales y superiores. Los placeres corporales se logran por medio de los sentidos. Las sensaciones provocadas por las relaciones sexuales, los buenos perfumes y los sabores deliciosos pertenecen a esta categoría. En cambio, los placeres superiores surgen de actividades más complejas e incluyen sensaciones como la dicha, la alegría, el bienestar, el éxtasis y el entusiasmo
- ☞ Las relacionadas con el futuro, incluyen el optimismo, la esperanza, la seguridad, la fe y la confianza.

A su vez la profesora Barbara Fredrickson (2002, en Carr, 2007: 36) de la Universidad de Michigan desarrolló la teoría de amplificación y construcción de las emociones positivas para explicar que las experiencias afectivas positivas no sólo indican el bienestar personal, sino que también contribuyen al crecimiento y el desarrollo de la persona.

Muchas emociones negativas, como la ansiedad o la ira, reducen el repertorio momentáneo de pensamiento-acción de la persona de modo que esté lista para actuar de una forma concreta orientada a la autoprotección. En cambio las emociones positivas amplían este repertorio momentáneo de pensamiento acción, este ofrece la oportunidad de desarrollar recursos personales duraderos que, a su vez, ofrecen la

posibilidad de crecimiento y de transformación personal mediante la creación de espirales positivas o adaptativas de emoción, cognición y acción.

Las emociones positivas amplían la atención y hacen que las personas sean conscientes del entorno físico y social más amplio. Esta atención expandida las prepara para que estén abiertas a nuevas ideas y prácticas y sean más creativas que de costumbre (Isen, 2000, en Carr, 2007: 35). Así pues, las emociones positivas ofrecen oportunidades de establecer mejores relaciones y de manifestar una mayor productividad, facilitan el pensamiento tolerante y creativo y la productividad.

Recapitulando, Seligman (2007: 51) menciona que los sentimientos positivos acerca de una persona u objeto hacen que la persona se acerque a ellos, mientras que los negativos conducen a evitarlos. Por lo mismo las emociones negativas, como el temor, la tristeza y la ira, son la primera línea de defensa contra las amenazas externas, que hace que el sujeto se emplace a los puestos de combate. El temor es la señal de que acecha un peligro, la tristeza anuncia que la pérdida es inminente y la ira indica que alguien está abusando de “uno mismo”.

Las emociones negativas desempeñan un papel dominante en los juegos victoria-derrota y cuanto mayor importancia implique el resultado, más intensas y desesperadas serán las emociones involucradas. Todas las emociones tienen un componente sentimental, uno sensorial, uno de reflexión y uno de acción. El componente sentimental de las emociones negativas es la aversión: indignación, temor, repulsión, odio y similares. Estos sentimientos se inmiscuyen en la conciencia e invalidan todo lo que esté pasado, lo que culmina en una acción rápida y contundente: luchar o protegerse (Seligman, 2007: 52- 53).

Por ello es que Carr (2007: 35) afirma que las emociones negativas concentran la atención en el origen de la amenaza y movilizan a la persona para luchar o escapar.

Las emociones negativas preparan para juegos de suma o cero donde hay un ganador y un perdedor y donde la cantidad a perder y ganar es la misma, por lo que no se obtiene un beneficio neto de la transacción. De ahí la expresión de “juego de suma y cero”.

2. *Optimismo*

Zuazua (2007: 95) menciona que en la actualidad la psicología positiva se refiere a experiencias tales como la esperanza y el optimismo y a rasgos positivos de la personalidad tales como la disposición hacia el futuro, así define el optimismo como una “propensión a ver o esperar lo mejor de las cosas”, la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables.

La psicología positiva considera el optimismo como la tendencia a mantener un punto de vista positivo y se constituye en un rasgo de personalidad que media entre los eventos externos y la interpretación personal que se le da. El talante optimista es un rasgo relativamente estable que tiene una sólida base genética y mucho de aprendizaje.

Las personas necesitan un optimismo inteligente y realista²⁰ acompañado de la acción para realizar planes a largo plazo o hacer cambios en su vida; así ser optimista no implica negar los problemas que la realidad presenta, sino asumir sus existencias y definir estrategias de acción basadas en la esperanza para afrontar la realidad y transformarla (Zuazua, 2007: 96).

²⁰ Un optimismo realista consiste en ser indulgente en la evaluación de sucesos pasados, apreciar activamente los aspectos positivos de la situación actual y poner énfasis habitualmente en las posibles oportunidades que ofrece el futuro. Esta característica se relaciona con un humor positivo y una moral alta; con la perseverancia, la resolución de problemas, el logro, el éxito académico y ocupacional; con buena salud física y psíquica, mejores hábitos de salud y mejores estrategias de afrontamiento de la adversidad (Zuazua, 2007: 96).

Las personas optimistas asumen la responsabilidad de lo que ocurre, interpretando más como causas aquello que les sucede, pueden ser más perseverantes y por ello ver realizados sus proyectos en mayor medida que las pesimistas. Tienden más a percibir los aspectos positivos que a afrontar situaciones generadoras de estrés y tienden a experimentar estados de ánimo menos negativos que los pesimistas. Así, las emociones del optimista se mueven en un espectro que incluye el coraje, el entusiasmo, la pasión, la confianza, la esperanza o el ver los errores como oportunidad para aprender (Zuazua, 2007: 96-97).

3. *Las relaciones interpersonales y su relación con la felicidad*

Para Carr (2007: 36) las relaciones asociadas a la felicidad y al bienestar duradero son: el parentesco, las amistades íntimas, la cooperación con conocidos, las prácticas religiosas y espirituales y el matrimonio (Carr, 2007: 46-48):

- ☞ Parentesco: las relaciones de apoyo muy estrechas entre padres e hijos, entre hermanos y entre miembros de la familia extendida refuerzan el apoyo social disponible para todos los miembros de la familia y es necesario para aumentar la felicidad mantener un contacto regular (mejor si es físico) con miembros de la familia.
- ☞ Amistad: mantener unas cuantas relaciones de confianza está correlacionado con la felicidad y el bienestar subjetivo. Es probable que las relaciones de confianza estén asociadas a la felicidad por tres razones. En primer lugar, puede que las personas felices sean seleccionadas con más frecuencia como amigas y confidentes porque ofrecen una compañía más atractiva que las personas tristes. En segundo lugar, las relaciones de confianza satisfacen la necesidad de afiliación y hacen que “nos sintamos felices y satisfechos”. En tercer lugar, las amistades íntimas ofrecen apoyo social.
- ☞ Conocidos: la cooperación con conocidos que no son familiares ni amigos íntimos es una fuente potencial de felicidad y una forma de evitar la

infelicidad debida a la pérdida de posición social y a las desigualdades que son inevitables cuando se compite con frecuencia.

- ☞ **Matrimonio:** una de las relaciones más relevantes en la vida de las personas es el matrimonio. Según Myers (2000, citado por Carr, 2007: 44) las personas casadas son más felices que las divorciadas, las separadas o las solteras. Sin embargo las menos felices son las que están atrapadas en un matrimonio desgraciado. La diferencia de felicidad entre mujeres que están casadas y las que no están es la misma que en el caso de los hombres. Por lo tanto hombres y mujeres obtienen del matrimonio los mismos beneficios desde el punto de vista de la felicidad persona.

D. Respuestas posibles frente a la adversidad

Cada persona concibe y percibe al mundo en función de sus aprendizajes y experiencias. Esto implica que no todos evaluarán las mismas situaciones como estresantes, retardoras o insignificantes, puesto que la respuesta que se dé está condicionada por un proceso cognitivo mediante el que se evalúa el riesgo de la amenaza (Puig y Rubio, 2011: 158-159). De allí que los principios para que se active una respuesta al estrés son:

- 1) Existe una amenaza considerable.
- 2) Se duda de poseer las capacidades necesarias para afrontar la amenaza.
- 3) La amenaza pone en peligro el bienestar personal.

Sin embargo un mismo estímulo causa diferentes respuestas en las personas y esto se entiende en función al segundo punto mencionado. Cuando se activa el estrés en alguien se debe no sólo a las demandas del medio, sino también a la autopercepción que se tiene de los recursos propios con que se cuenta para hacer frente a la situación.

Claro está que la autopercepción dependerá también de la interpretación o valoración (evaluación) que cada persona haga de ese estímulo en relación con sus recursos y capacidades para hacerle frente; cuando se considera que la amenaza es grande y que va dirigida al propio bienestar y que los recursos que se posee no son suficientes, se genera entonces una respuesta de estrés.

Pero esto implica también incluir en esa vivencia subjetiva la naturaleza de la propia adversidad. Por ello se han definido cuatro características que debe reunir una situación para que produzca estrés, no siendo necesario que aparezcan todas ellas para que se inicie el proceso aunque lógicamente, cuántas más estén presentes, más probable que la intensidad del estrés sea mayor (Puig y Rubio, 2011: 159):

- 1) La novedad, lo que pasa es desconocido para la persona.
- 2) La impredecibilidad.
- 3) La sensación de que no se controla en absoluto la situación.
- 4) Debe representar una amenaza para la personalidad.

Si bien estas situaciones fácilmente llevan a pensar en una catástrofe natural (sobre la que no se tiene control, es impredecible, por lo general un fenómeno desconocido y atenta directamente contra la persona) también hay que hacer referencia a otro tipo de adversidades que están presentes en todo ámbito, clase social, tiempo y situación, las cuales se sustentan en mecanismos de riesgo tales como (Kalbermatter, 2006: 11):

- ☞ Familias disfuncionales: en las que existe déficit en la comunicación, falta de preocupación y control, abandono emocional o moral, comparaciones desfavorables, maltrato físico y/o emocional, necesidades básicas insatisfechas, desocupación, miembros de la familia con enfermedades psiquiátricas, etc.

- 👉 Modelos de conducta desviados y aceptados por el entorno (progenitores u otros familiares con antecedentes judiciales, presencia de adicciones como el alcohol, cigarrillo u otras drogas).
- 👉 Fracaso escolar o deserción.
- 👉 Ausencia de grupos de amigos saludables.
- 👉 Tiempo libre gastado de forma no creativa.
- 👉 Ausencia de diálogo con otros adultos significativos ajenos a la familia.
- 👉 Personalidad muy influenciable.

E. Características de las personas resilientes

Ante las situaciones descritas anteriormente es posible afirmar que las respuestas no serán iguales; es decir, todas las personas reaccionan de manera diferente a los golpes de la vida. Habrá algunas que sientan una sacudida emocional que los deprima o enfurezca; otros directamente se sienten tan desesperados y sobrepasados por la situación que se paralizan; habrá quienes se sientan víctimas y culparán a los demás por su “mala fortuna”; pero también hay quienes se enfrentan a la angustia, se orientan rápidamente a la nueva realidad y se adaptan con retos inmediatos, entran en una espiral positiva de la que salen más fortalecidos y mejor que antes (Siebert, 2007: 13-14).

Estas personas suelen ser flexibles lo que les permite adaptarse con mayor facilidad a las nuevas circunstancias y hacer frente al cambio constante de un mundo tan complejo como el actual. Y lo más importante: esperan responder al cambio (Siebert, 2007: 14). ¿Pero qué hace que mientras unos se sienten “ahogados” por las circunstancias otros encuentran en la misma situación el “medio” para mejorarse a sí mismos?

Dar características de la resiliencia es difícil puesto que todo depende de cómo sea entendida la misma. Aun así, Polk (1997, en Becoña, 2006: 129) determinó seis

características: atributos psicosociales, atributos físicos, roles, relaciones, características de solución de problemas y creencias filosóficas. A su vez los atributos psicosociales y físicos fueron combinados, así como los roles y relaciones, creando una clasificación de cuatro patrones para la resiliencia: el patrón disposicional, el patrón relacional, el patrón situacional y el patrón filosófico. La combinación de ellos englobaría completamente el constructo de resiliencia.

A su vez Gamboa (2008: 51) concentró tales características en tres aspectos que, para él, son genéricos:

- 1) En el momento mismo del trauma y de la crisis el resiliente ya piensa qué va a hacer cuando salga de ella. La presencia de una idea de futuro, de una expectativa de salida y no importa su grado de verosimilitud, hace más soportable el dolor y se convierte en una parte fundamental del proceso de superación de la crisis.
- 2) El resiliente es capaz de formular una explicación, un relato de lo que le sucedió. Articular el conjunto de situaciones, imágenes, sentimientos y representaciones asociadas al trauma y a la crisis en una secuencia con sentido permite dar coherencia a los acontecimientos y, de esa forma, sus afectos son más soportables y susceptibles de ser enfrentados.
- 3) Los resilientes han tenido vínculos especiales con una o varias personas que les han permitido fortalecer su autoestima y su confianza en las posibilidades para superar las situaciones de crisis. La confianza no significa evitar esfuerzos, sino fortalecer la capacidad para realizarlos.

Se puede llegar a la conclusión entonces, que la resiliencia no es un rasgo de personalidad, sino que las personas son actores y fuente de las adaptaciones resilientes, y las familias, escuela, comunidades, servicios sociales, son el escenario de promoción de resiliencia, y propician el despliegue y/o proveen de los factores protectores (Llobet, 2008: 14).

F. Dimensiones y factores para promover la resiliencia

Las dimensiones más importantes para indagar y promover resiliencia son (Llobet, 2008: 12-13; Kalbermatter, 2006: 11; Puig y Rubio, 2011: 128):

- a) La autoestima, que supone las apreciaciones que la persona hace de sí misma y que se deriva de experiencias personales y vínculos afectivos, y que influirá en el desarrollo de estrategias para enfrentar las situaciones de tensión.
- b) Los vínculos afectivos primero con la familia y luego en el contexto social que permitirá que la persona desarrolle la capacidad de experimentar confianza y a consecuencia, consolidar relaciones estables, incluyendo la ambivalencia de sentimientos, aceptando los aspectos positivos y negativos de los otros y de sí.

Si se quiere encontrar una definición más amplia al respecto es la de apoyo social²¹; el papel que juega la red social ante las adversidades es innegablemente valioso puesto que mitiga los efectos nocivos del estrés. Se trata de la ayuda que se recibe de otras personas que se encuentran a disposición del individuo, para hacer frente a situaciones vitales.

- c) La creatividad y el humor son desarrollados en y a partir del juego, suponen tolerancia a la ambigüedad y a la desorganización, flexibilidad para solucionar los problemas, permiten procesar las experiencias traumáticas con menos angustia, y son un recurso para enfrentar situaciones de estrés.
- d) La red social e ideología personal. El enriquecimiento de la vida cotidiana con la creación o suscripción de valores para los eventos configura recursos extra para los sujetos cuando se encuentran en circunstancias difíciles. Estos símbolos no necesariamente son religiosos, aunque algunos autores plantean

²¹ Según Dean (1986) y Gottlieb (1983) el apoyo social tiene por lo menos dos dimensiones: el área estructural (número e intensidad de vínculos o redes de apoyo) y el área funcional o expresiva (referente al tipo de apoyo que se puede recibir) y que a su vez se subdivide en: (1) emocional, referido a muestras de cariño, empatía o confianza; (2) instrumental, referidas al acompañamiento y resolución de problemas; y (3) informativo, obtención de información útil para solventar el problema (Puig y Rubio, 2011: 128).

la religiosidad como la ideología personal más importante. Como voluntad de sentido también puede considerarse la responsabilidad por la propia vida y los actos, en un plano que extrae esta dimensión del ámbito de la religiosidad o trascendencia.

Por su parte Siebert (2007: 11) y Gamboa (2008: 61) añaden algunos elementos que es posible desarrollar, tanto en el ambiente familiar²² como en la vida cotidiana y que fortalecerán la resiliencia:

- 👉 Conservar la salud, la energía y las emociones positivas en los peores momentos.
- 👉 Mejorar la capacidad analítica, creativa y práctica para resolver problemas.
- 👉 Reforzar la confianza, autoestima y el concepto que se tiene de sí mismo.
- 👉 Desarrollar los atributos y habilidades concretos característicos de las personas muy resistentes.
- 👉 Construir el talento para la serendipia²³.
- 👉 Brindar afecto y apoyo: todos, hasta los pares y mascotas, pueden funcionar como constructores de resiliencia para adultos y niños.
- 👉 Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas que obren como incentivos eficaces.
- 👉 Proporcionar oportunidades de participación significativa, que es conceder responsabilidad en la toma de decisiones y la resolución de problemas.

²² La resiliencia en familias es un constructo relativamente nuevo que busca los aspectos y sucesos buenos del grupo familiar en vez de destacar los desajustes y fallas. De allí que se entienda por familia “resiliente” aquellas que resisten a los problemas y se adaptan a situaciones de crisis, posibilitando de esta manera la resiliencia en todos sus miembros (Dalbosco et al., 2006: 58-59).

²³ A pesar de que el término serendipia no se encuentra definido por la Real Academia de la Lengua Española es utilizado en diferentes ámbitos. Se trata de una palabra que está relacionada con un descubrimiento o un hallazgo afortunado e inesperado que se produce cuando se está buscando otra cosa distinta. También puede referirse a la habilidad de un sujeto para reconocer que ha hecho un descubrimiento importante aunque no tenga relación con lo que busca. En términos más generales se puede denominar así también a la casualidad, coincidencia o accidente (<https://es.wikipedia.org/wiki/Serendipia>).

Finalmente menciona Henderson Gotberg (2006), investigadora actual sobre esta temática, que se podría organizar los factores resilientes en cuatro categorías:

Yo tengo (apoyo)	Yo soy	Yo estoy	Yo puedo
De personas significativas que me quieren y cuyas conductas son modelos a seguir. Adultos que me ponen límites. Personas que promueven mi autonomía.	Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño. Feliz cuando hago algo bueno por los demás y les demuestro mi afecto. Respetuoso de mí mismo y del prójimo.	Dispuesto a responsabilizarme de mis actos. Seguro de que todo saldrá bien.	Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan. Buscar la manera de resolver los problemas. Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso. Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar. Encontrar alguien que me ayude cuando lo necesito.

Fuente: Kalbermatter et al., 2006: 11 y Gamboa, 2008: 62

La adquisición de habilidades interpersonales o sociales, de resolución de conflictos, que se orientan a la acción, y que entran en juego en la interpretación de lo que Gotberg denomina “yo puedo”, son destrezas y habilidades que pueden ser adquiridas y entrenadas por las personas lo que las convierte en fortalezas intrapsíquicas, pilares de resiliencia. Por tanto, son observables y susceptibles de ser fortalecidas, además de depender del contexto y del momento evolutivo. Como ejemplo de estas manifestaciones, Lemaitre y Puig plantean una ampliación del “yo puedo” (Puig y Rubio, 2011: 102):

PILAR RESILIENCIA	HABILIDADES PARA LA ACCION			
Sentido del humor	Hacer reír a otras personas.	Buscar lo positivo en las vivencias negativas.	Reírse de sus limitaciones.	Encontrar nuevas formas de mirar las cosas.
Confianza	Pedir ayuda cuando lo necesita.	Expresar sentimientos.	Establecer relaciones positivas.	Habilidades para la comunicación verbal.
Iniciativa	Proponer algo.	Tomar decisiones.	Probar cosas nuevas.	Decisión ante los riesgos.
Moralidad	Hacer algo por otros.	Capacidad para empatizar.	Conocer los valores universales.	Colaborar con otros.

PILAR RESILIENCIA		HABILIDADES PARA LA ACCION		
Independencia	Control sobre elementos del ambiente.	Respetar normas y límites.	Responsabilizarse de algo.	Hacer algo autónomamente.
Espiritualidad	Verbalización sobre un futuro mejor.	Metas a corto plazo.	Crear en algo o alguien firmemente.	Capacidad para descubrir la belleza de la naturaleza.
Identidad	Autoimagen positiva.	Sentido de pertenencia.	Conocimiento de su cultura.	Hacer una descripción de sí mismo.
Creatividad	Utilización de la imaginación.	Dar soluciones alternativas.	Crear algo nuevo distinto del modelo.	Capacidad para concentrarse.
Comunicación	Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.	Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.	Sentir afecto y expresarlo.	Buscar la manera de resolver mis problemas.

Fuente: Puig y Rubio, 2011: 102-103

III. CEPROSI

El Centro de Promoción y salud Integral (CEPROSI) es una institución sin fines de lucro fundada el 25 de febrero de 1988 con Resolución Ministerial N° 216540. Tiene por objetivos: contribuir a la prestación de los servicios de salud y educación integral, fortalecer los grupos de mujeres y hombres formando líderes comunitarios y promover análisis y discusión en el ejercicio democrático en instancias de decisión (PEI, 2010: 3).

La organización trabaja en áreas urbano- marginal, donde la presencia de artesanas es de un 75%. De este porcentaje, 19% de las mujeres son comerciantes y sólo el 6% ha logrado conseguir un empleo estable; otro aspecto preocupante es el analfabetismo de las mujeres que llega a un 19.5%. Este problema de las mujeres con bajos niveles de instrucción es tan alto que se constituye en causa de altos índices de morbi-mortalidad

de los niños menores de cinco años; asimismo es causa del proceso lento de asimilación en los hábitos saludables (PEI, 2010: 3).

En el tiempo de permanencia en estos sectores, CEPROSI ha trabajado en base a tres áreas: salud comunitaria; mujer, familia y comunicación; y educación. La población que se beneficia de estos programas son mujeres, hombres, niños, niñas, jóvenes y adultos con una población que asciende a las 5.000 personas en forma directa o indirecta (PEI, 2010: 3). Bajo este contexto el área de influencia de CEPROSI, es urbano-marginal, cuyo detalle es el siguiente:

- ☞ Zona de Munaypata del Macro Distrito 1 Noreste de la Sub Alcaldía Maximiliano Paredes de la Ciudad de La Paz.
- ☞ Zona de San Juan Cotahuma, Alto Tembladerani de la Sub Alcaldía de Cotahuma, Distrito 5.
- ☞ Zona Ciudad Satélite, 31 de Octubre y Tarapacá del Distrito 8 de la Ciudad de El Alto (PEI, 2010:3).

En estas áreas se tienen establecidos 15 Centros de mujeres en diferentes zonas: Sartasiñani yatekeri, Sartasiñani Warminakas, Santa Teresita, Suma Estrellas, Esmeralda, Kori Warmi, Suma Wayrurito, Kory Pankaritas, Chaskañawis, Fortaleza, Suma Qanthati, Kori Warminaka, Inti Pajsi y Qanthati (PEI, 2010: 16).

A. Servicios

En concordancia con la Constitución Política del Estado, las leyes del Estado Plurinacional de Bolivia y demás legislación vigente, los servicios que CEPROSI debe brindar son (PEI, 2010: 6):

- ☞ Capacitación, orientación y organización de mujeres de la comunidad.

- ☞ Atención directa en salud preventiva con la aplicación de la estrategia de la Atención Primaria de Salud, a la comunidad vecinal y realizar trabajos de investigación sobre temas específicos en salud.
- ☞ Coordinar tareas de publicaciones sobre todo el avance de conocimiento y experiencias acumuladas en el desarrollo del trabajo, con el objeto de que estos conocimientos y experiencias sean de uso y utilidad de la comunidad en general y las comunidades vecinales.
- ☞ Efectuar campañas de educación en salud preventiva o primaria de manera masiva.

Es necesario mencionar que antes de elaborar el diagnóstico de la organización, y como producto de trabajo en grupo, se identificaron los servicios que actualmente brinda los clientes o beneficiarios de los mismos (PEI, 2010: 6):

SERVICIOS	CLIENTES
Atención de casos de violencia, trabajo y salud	Mujeres, hombres, jóvenes y niños /as
Capacitación en ramas técnicas (pollería, macramé, pintura en tela, tejidos, etc.)	Centros de Mujeres
Capacitación en 4 componentes (salud, protección, nutrición y educación temprana)	Educadores, niños, niñas y padres de familia
Capacitación coyuntural	Mujeres
Gestión, asesoramiento y seguimiento de Micro créditos	Mujeres artesanas/os
Alfabetización	Mujeres
Tienda comunal	Mujeres y familias
Capacitación, investigación, difusión y sensibilización (violencia y pobreza)	Organizaciones de mujeres e Instituciones demandantes
Cursos de inglés y capoeira	Mujeres, hombres, jóvenes y niños/as

Fuente: equipo técnico (PEI, 2010: 7).

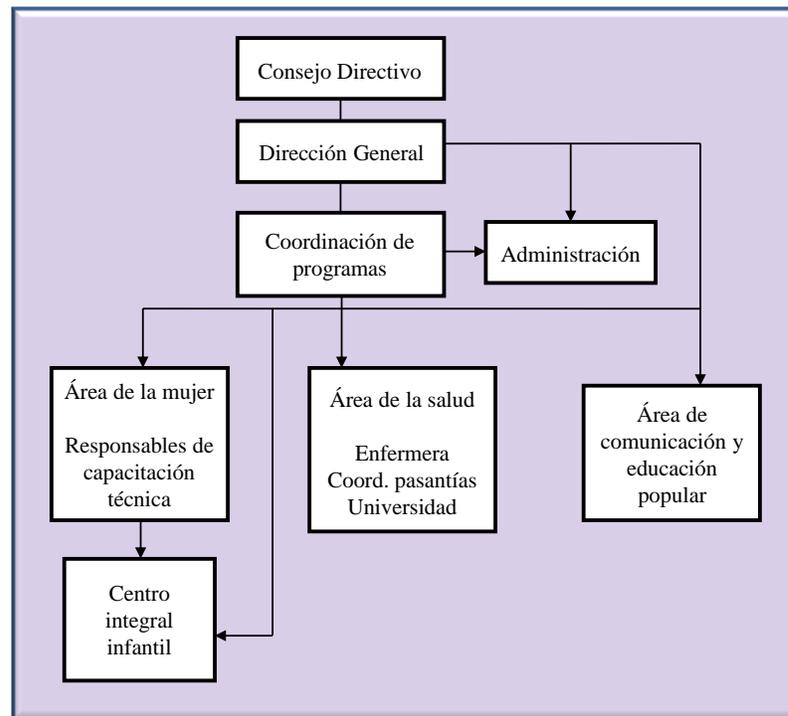
En este sentido se generaron programas que pudieran ser trabajados en los diferentes Centros de atención y que cubren los servicios especificados (PEI, 2010: 16):

- 1) Formación de agentes en Salud Comunitaria Integral de la Mujer y la Familia: el objetivo de este programa es formar recursos humanos para que contribuyan en la prevención de los riesgos de la salud de la comunidad.
- 2) Escuela de Liderazgo para Mujeres y Hombres: programa que tiene por objetivo fortalecer y capacitar a mujeres adultas y jóvenes para que constituidas y fortalecidas, ejerzan su influencia en las políticas de beneficio social y económico y contribuyan al mejoramiento de sus programas de promoción de forma viable y sostenida.
- 3) Red Local Intercultural de Atención y Prevención de Violencia: la red es una alianza estratégica que impulsa acciones sinérgicas entre instituciones del Estado de la Sociedad civil, realiza acciones de promoción, prevención y atención integral a personas en situación de riesgo y violencia en el ámbito familiar.
- 4) Atención y prevención a mujeres en situación de violencia y/o familias monoparentales: CEPROSI cuenta con un equipo de psicólogos que tiene a su cargo la atención y prevención a mujeres en situación de violencia y/o familias monoparentales, mediante terapias breves de familia y de pareja.
- 5) Grupos de Autoayuda: son grupos de personas que comparten experiencias e informaciones de manera activa y positiva con el apoyo de una psicóloga una vez por semana durante 3 horas.
- 6) Organización y fortalecimiento a centros de mujeres: este programa está diseñado para el fortalecimiento organizacional de los centros de mujeres a través de la capacitación técnica artesanal, fomento a iniciativas económicas y formación política para que sus integrantes contribuyen en el proceso de transformación social de su comunidad.

B. Estructura organizativa

Debido a las múltiples responsabilidades adquiridas y a otros factores, entre ellos los financieros, hasta la fecha la organización funciona bajo una Estructura en Comité,

este tipo de estructura es aquella donde la autoridad y la responsabilidad son compartidas conjuntamente por un grupo de personas en vez de una. En este marco, a continuación se presenta el organigrama con el que cuenta la organización (PEI, 2010: 9).



Fuente: Coordinadora de Proyectos (PEI, 2010: 10).

C. Principios y valores

Los principios están basados en la solidaridad, en la independencia de sus opiniones y decisiones, en el compromiso con el desarrollo integral de la mujer y familia, en los valores de la ética, la moral, la equidad y el respeto por los demás, en especial los más desfavorecidos (PEI, 2010: 10).

- ☞ Neutralidad política partidaria.
- ☞ Independencia en sus opiniones y decisiones.
- ☞ Compromiso con el desarrollo integral de la mujer y la familia.

- ☞ Honestidad y transparencia en su accionar.

Bajo el contexto de que la misión es la razón de ser de una organización y que ésta se establece en concordancia con el instrumento jurídico de creación de cada institución, la misión de CEPROSI es: “CEPROSI es una institución sin fines de lucro que contribuye a mejorar la Salud Integral de la mujer y comunidad de las zonas urbano marginales para un cambio de actitud con acciones de Educación, Comunicación en las áreas de Salud, Mujer, Jóvenes; niños/as e influenciar en políticas públicas” (PEI, 2010: 10).

Su visión: “CEPROSI es una organización competitiva con una estructura institucional definida, sostenible, integradora y formadora de recursos humanos comprometidos con la prestación de servicios integrales de salud y educación, servicios que se brindan con calidad y calidez y donde la mujer y la familia son los beneficiarios directos” (PEI, 2010:11).

D. Compartiendo cuentos de vida

Una de las actividades más destacadas fue la presentación del libro “Compartiendo Cuentos de Vida”, mismo que es producto de esfuerzos compartidos de la Asociación de Centro de Mujeres “Sembrando Semillas”. Se trata de historias de vida que han sido escritas por mujeres sencillas, amas de casa, jóvenes, adultas quienes revelan temas de represión social, rol de la mujer, violencia psicológica, física, pobreza, acoso sexual, las mismas asistieron a la Escuela de Liderazgo de Mujeres de CEPROSI.

Una de las historias relatadas en el libro es de la señora María Salomé Avalo Quispe, del Centro Suma estrellas. El mismo titula “mis dos madres” y el cual es presentado de manera resumida a continuación.

Mi nombre es Salome Avalo de Quispe, tengo 64 años soy una mujer aymara de pollera, no voy a contar un cuento porque cuando eres pobre no puedes vivir de fantasía, uno vive y recuerda su realidad todos los días, por eso voy a relatar la historia de mi vida.

Nací en la comunidad de Guarayá, provincia Ingavi del departamento de La Paz, muy cerca de las ruinas de Tiwanaku. La familia de mi madre fue muy pobre no tenía tierras, ni ganado, menos para comer. A sus 6 años mi madre fue regalada a una señora de buen corazón que tenía muchas vacas y terrenos, pero a los pocos años la señora murió dejándola a cargo de su hija, quien no pudo soportar el peso de una extraña en su casa y la entrego a otra familia, para que ayude en el pastoreo de las ovejas, vacas y al cuidado de los chanchos, tareas que son comunes para las “wawas” (niñas) del campo.

Mi mamá se llamaba Barbará y desde pequeña tenía que trabajar para alimentarse; en sus pastoreos que realizaba en la pampa conoció a un “huayna” (joven), este se enamoró de mi madre cuando ella tenía 14 años de edad, al poco tiempo mi mamá quedó embarazada y por temor, escondió su embarazo hasta el día del parto. Cuando yo estaba por nacer, su verdadera mamá, mi abuela, se había enterado y vino muy enojada a buscarla a la casa de su patrona; al momento de dar a luz, mi abuela entró donde mi madre y la golpeó sin importar su estado de gestación, la insultaba y maldecía. Mi madre, una niña de 14 años, cómo se habría sentido en ese momento.

La tensión que generó esa situación fue mucho para ella, y ante semejante agresión física y moral, mi pobre madre no pudo soportar la humillación, la vergüenza y falleció. La patrona de mi mamá cortó el cordón umbilical para salvarme. Una vez que nació me envolvieron en trapos para ponerme al lado de mi madre. Siempre revivo el dolor de haberla perdido. Nací de una niña, madre soltera.

La compasión de una humilde mujer llamada Dionisia, que era la yerna de la patrona, después de ocho horas de escuchar mi llanto, me arrebató del cadáver de mi madre y me dio la oportunidad de vivir al lado suyo, en la más humilde condición. Nunca recibí leche del pecho de mi madre, pero recibí unas gotas de agua confitada con sultana para apaciguar mi hambre (le ponían un confite de carnaval a un vaso de agua y me daban en cucharillas como leche), era el manjar que me dio la fuerza para seguir viva.

Cuánta habrá sido la pobreza en la que esa familia vivía, que al poco tiempo fui entregada a manos de otra mujer llamada Natividad, ella era casada y sin hijos, me cuidó ocho días, antes de devolverme a las manos de la humilde mujer que me vio nacer, a la que llamé y llamo hasta el día de hoy mi querida madre Dionisia.

Ella y su noble corazón me dieron la vida, a pesar de la pobreza, ella en su dolor, en su hambre, en su pena me cuidó siempre. Sin embargo por culpa de sus hijos padeció una serie de malos tratos...Recuerdo los golpes, la sangre en mi rostro cayendo por mis cabellos, por mi cara, me ahogaba en llanto y dolor, hasta el día de hoy tengo las cicatrices en mi cuerpo, las marcas de dolor en mi corazón por la pérdida de quien yo consideraba mi madre.

Un recuerdo triste es el de Semana Santa, el perro se comió uno de los quesos y la hija mayor de mi madre descargó su furia contra mí me golpeó la cabeza hasta romperme, quebró mis rodillas, tanto habría sido mi llanto y dolor que perdí el sentido, tenía 8 años y llevaba malos recuerdos, marcas y sufrimientos lo que me hizo escapar de la casa.

Me escapé y llegué a Tiwanaku a la casa de un zapatero, me cobijó una semana y me trajo a La Paz, me llevó a la casa de uno de sus hijos para que trabajase como empleada, eran ocho hermanos y se turnaban para que yo trabajase con ellos.

En la casa de ellos a la una de la mañana me despertaban me entregaban dos latas para ir a buscar el agua, lavaba la ropa, limpiaba la casa y nunca estaban conformes con lo que hacía, mi único compañero era el perro. Una de las hijas me llevó a los Yungas para ayudarla en una fiesta, quede sorprendida al ver tanta fruta y sentir el calor por primera vez en mi vida me sentía premiada y agradecida por ver algo tan bonito, lo malo es que la hija del zapatero me cambio por mandarina y naranja a pesar de rogarle que me llevara con ella no me hizo caso y me dejó.

Así pase por varias familias que me maltrataron hasta que una mujer de buen corazón me contrató y fue mi patrona por 20 años, en esas salidas de domingo conocí a un joven sencillo, humilde, pobre igual que yo, que me comprendía y me hacía reír, ese joven se convirtió en mi esposo y tuvimos dos hijas, jamás me golpeó, me cuida y me quiere y sigue siendo mi compañero en esta vida y hoy soy feliz.

Capítulo III.

METODOLOGÍA

El presente apartado detalla los aspectos fundamentales en el área metodológica que sirvieron de orientación tanto para el aspecto investigativo como para la etapa interventiva del estudio planteado.

I. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El conocimiento posee un carácter constructivo-interpretativo lo que implica que es una construcción, es una producción humana, lo que a su vez permite inferir que se trata de un proceso permanente de construcción (González, 2006: 24-25). De allí que, en especial en las ciencias humanas, el enfoque cualitativo sea más adecuado puesto que gracias a su característica de “emergencia”²⁴ es posible la construcción de un conocimiento nuevo, a partir de las percepciones que poseen las personas involucradas en el estudio.

Pero este conocimiento no necesariamente tiene que enmarcarse en lo teórico, sino que también es capaz de lograr una unificación con lo empírico, por lo que la investigación cualitativa puede tener objetivos prácticos (González, 2006: 29). En el caso presente el estudio se orientó a una intervención que permitió no solamente trabajar con las personas para desarrollar estrategias y herramientas que les permitan una mejor adaptación con respecto a su calidad de vida, sino que también aportó elementos teóricos acerca de la realidad en un contexto determinado y en una coyuntura específica.

²⁴ Se afirma que el enfoque cualitativo es emergente puesto que a medida que se realiza la investigación y va surgiendo nuevo conocimiento sobre la realidad estudiada, es factible “volver” sobre los pasos ya dados y adecuarlos al momento presente. En otras palabras, revisar los objetivos, la teoría empleada o las técnicas dispuestas. De igual forma, su misma concepción exige que se trabaje de manera circular, volviendo siempre al inicio para retornar al final.

Para lograr este conocimiento, desde la perspectiva de las actoras, fue preciso la inmersión de la investigadora en el escenario social en que tuvo lugar el fenómeno estudiado (González, 2006: 109); de allí la necesidad de involucrarse con el grupo de trabajo y convertirse “en parte del mismo”, conociendo la realidad que le circundaba, las percepciones que poseían y las demandas que presentaban las participantes, manteniendo el nivel de objetividad requerido.

La participación se logró introduciéndose aproximadamente un año y medio antes de llevar a cabo la intervención, de tal manera que se fue “parte” del grupo de trabajo.

II. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Si bien el enfoque ya estaba delimitado, era también necesario definir el diseño a emplear, mismo que surgió del método cualitativo y respondía a las necesidades de la investigación, siendo la principal el carácter interventivo de la misma.

Según Kemmis (1988, en Latorre, 2007: 25), la investigación acción es una investigación sobre la práctica, realizada por y para los prácticos. Los agentes involucrados en el proceso de investigación son participantes iguales, y deben implicarse en cada una de las fases de la investigación. La implicación es de tipo colaborativo. De tal forma, Zuber-Skerritt (1992) señalan que la investigación acción, como enfoque alternativo a la investigación tradicional se caracteriza porque es (Latorre, 2007: 25-26):

- ☞ Práctica: en el estudio, al trabajar con el grupo de mujeres ya definido, fue posible introducir estrategias y herramientas que no sólo les sirvieron para afrontar situaciones en las que la violencia está presente, sino que también les fueron de utilidad en su vida cotidiana, para mejorar sus relaciones sociales, familiares o en cualquier contacto humano en el que tuvieran que estar inmersas.

- ☞ Participativa y colaborativa: lo que exigió que la investigadora se involucrara con el grupo, trabajar en las mismas actividades y compartir experiencias y conocimientos; sólo luego del “ingreso al escenario” propuso el trabajo interventivo de manera esquemática para que, entre todas, pudieran definir los temas centrales, la metodología de intervención y la estructura de las sesiones. Con ello no sólo se logró un trabajo conjunto sino que también se motivó el compromiso de las participantes.
- ☞ Emancipatoria: la investigadora no se presentó en una posición de facilitadora, futura profesional o experta en el tema, sino que se vinculó con la población como “una integrante más” del grupo. Sólo de esta forma pudo rescatar la riqueza de nociones y percepciones que poseían las señoras que lo conforman y fue capaz de construir conjuntamente con ellas el conocimiento.
- ☞ Interpretativa: si bien se hizo una profundización conceptual acerca de la temática trabajada, ello no implicó que este conocimiento previo fuera el que determinara el camino a seguir tanto en la fase interventiva como en la de conclusiones; en todo caso fueron los aportes del grupo en general los que señalaron las vías para entender e interpretar la realidad en la que se trabajó.
- ☞ Crítica: el cambio se posibilitó a través del compromiso en la intervención misma, pero también se lo logró en la medida en que las herramientas y estrategias aprendidas fueron de utilidad, puesto que se socializaron en ámbitos familiares, sociales, comunales y laborales.

III. POBLACIÓN Y MUESTRA

Siempre que se hace un estudio, éste se refiere a un cierto grupo de personas, cosas o sucesos. Este grupo se constituye en el universo o población del estudio (Ruíz, 2012: 49). De esta forma, la población estuvo delimitada por todas aquellas mujeres que en algún momento de sus vidas, o en el presente, están involucradas en situaciones de violencia familiar y que asisten a CEPROSI.

CEPROSI se dedica entre otras cosas a la intervención y prevención de la violencia congregando, en los diferentes Centros en los que se desenvuelve, a mujeres que en algún momento han sufrido violencia familiar.

Ahora bien, al margen de ello es preciso determinar la muestra. A partir del enfoque asumido en la investigación, se determinó el uso de una muestra intencional o dirigida la cual fue limitada por la misma investigadora:

[La muestra intencional es la] que se limita voluntariamente por el investigador a ciertas partes del universo por un criterio de razón, es decir, el investigador razonando dirige la muestra y selecciona aquellos elementos que por su mayor conocimiento o representatividad en el problema a investigar se le antojan por ser los más idóneos y representativos de la población (Ruíz, 2012: 60).

Al interior de CEPROSI, y por asignación de la Dirección del Centro, se estableció el trabajo con el grupo “Suma Estrellas”, mismo que funciona en la zona de Alto Tejar, con la presencia al momento de la aplicación del programa de catorce mujeres (de las cuales asisten constantemente tan sólo once) quienes se constituyeron en la muestra.

Entre las características que tienen las once participantes del grupo Suma Estrellas se tienen las siguientes:

- 👉 Edades: el grupo estaba conformado por once personas, mismas que tenían edades entre los 33 años a 73 años; cuatro de ellas se encuentran entre 33 a 42 años; cinco se encuentran de 50 a 66 años y dos tienen 71 y 73 años.
- 👉 Estado civil: nueve participantes son casadas; dos son viudas y una es soltera.
- 👉 Ocupación: todas tienen como ocupación principal las labores de casa, pero al margen de ello algunas se dedican a otras actividades para apoyar la economía del hogar, así se tienen los siguientes datos:

Dos de las participantes se dedican al comercio informal de artículos simples.

Una de las participantes se dedica a la venta de comida.

Cinco de las participantes son amas de casa.

Una participante se dedica a hacer jugar pasanaku.

Una de las participantes es profesora del grupo.

Una participante trabaja en una compañía como auxiliar.

- 👉 Nivel de instrucción: un factor en común es el bajo nivel de instrucción; cabe resaltar que dos de ellas no saben leer y escribir:

Tres de las participantes estudiaron hasta nivel básico.

Dos de las participantes estudiaron hasta nivel intermedio.

Cuatro de las participantes estudiaron hasta nivel secundario.

Dos de las participantes estudiaron hasta nivel técnico medio.

- 👉 Economía: otro factor común es la falta de recursos económicos.
- 👉 Violencia: la mayoría del grupo sufrió algún tipo de violencia en algún momento de su vida.
- 👉 Espacios sociales: la mayoría de estas mujeres no asiste a ningún otro grupo de ayuda, este es el único grupo de amistades fuera de la familia y vecinos.

IV. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Las técnicas e instrumentos que se detallan a continuación son los que se emplearon en la investigación misma.

TÉCNICA	INSTRUMENTOS
Encuesta	Escala de resiliencia mexicana
Taller investigativo	Diario de sesión
Observación participante	Diario de sesiones
Discusión	Diario de sesiones
Grupo focal	Guía de tópicos Tabla de análisis de contenido

A. Encuesta

Para la etapa diagnóstica se empleó en primera instancia una encuesta que permitió conocer en líneas generales el nivel de resiliencia de las mujeres que asistían a CEPROSI, del grupo “Suma Estrellas”.

Joaquina Palomar y Norma Gómez (2010: 2-5) construyeron una escala de medición de resiliencia en mexicanos (RESI-M), tomando como base dos escalas que miden la resiliencia en adultos: la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), de Connor y Davidson (1999) y la escala de resiliencia para adultos de Friborg, Hjemdal, Rosenvinge y Martinussen (2001).

La escala consta de 43 ítems, mismos que se encuentran distribuidos en cinco factores Palomar y Gómez (2010: 6):

- 1) Fortaleza y confianza en sí mismo: se refiere a la claridad que los individuos tienen sobre sus objetivos, al esfuerzo que ponen para lograrlos, a la confianza, al optimismo, fortaleza y tenacidad con la que enfrentan los retos. Es además un sentimiento de adecuación, eficiencia y competencia en el afrontamiento de los retos y amenazas que, inevitablemente, se presentan en la vida de cualquier persona.
- 2) Competencia social: se refiere a la facilidad de los individuos para relacionarse con los demás. Es la capacidad o habilidad del sujeto para interactuar exitosamente con su ambiente y lograr la satisfacción legítima de sus necesidades, al ejercer determinada influencia sobre sus semejantes (en el sentido de ser tomado en cuenta); es una cualidad muy relacionada con la salud, el ajuste emocional y el bienestar de los individuos.
- 3) Apoyo familiar: indica las relaciones de apoyo y lealtad que se presentan dentro de la familia. Se refiere al tiempo que comparten los miembros de la familia, la lealtad que existe entre ellos y la fortaleza de los lazos familiares.

- 4) Apoyo social: son los vínculos afectivos que se presentan entre individuos de grupos sociales como los amigos, profesores, etc. Está referido a los vínculos existentes entre el sujeto y un conjunto definido de personas, con las cuales es factible el intercambio de comunicación, solidaridad y confianza.
- 5) Estructura: indica la capacidad de las personas para organizarse, planear actividades y el tiempo. Se entiende como las reglas y las actividades que llevan a cabo las personas y que les facilitan tener organización y orden en su vida.

Con esta escala de 43 ítems Palomar y Gómez (2010: 8) realizaron pruebas de confiabilidad y validez para la aprobación del instrumento, aplicando la prueba piloto en 217 sujetos de ambos sexos; el Alpha de Crombach total fue de 0.93. El instrumento original puede ser observado en la sección de anexos (pág. 204). Debido a que la prueba estaba diseñada para México se determinó someterla a pruebas de validez y confiabilidad mínimas antes de ser aplicada al grupo de investigación, puesto que los contextos son diferentes.

Como resultado de la validez, la cual fue llevada a cabo por tres jueces expertos: Lic. Justa Copa Alvarado²⁵, Lic. Alexis Olivares Berdeja²⁶, y Lic. Olga Ferreira Villarroel²⁷, se modificó la presentación de algunos ítems y los mismos fueron reducidos de 43 a 34 (manteniendo los parámetros porcentuales de cada una de las cinco sub-escalas), debido a que algunas de las personas que participan en el estudio

²⁵ Licenciada en Psicología. Trabajó en varios proyectos e instituciones entre los cuales se destaca el trabajo con mujeres y familias afectadas por la prostitución, desempeñándose como coordinadora del programa infantil (Word Made Flesh/ La Palabra Hecha Vida – Bolivia), actualmente se desempeña como coordinadora del Programa de Voluntarios (Up Close – Bolivia).

²⁶ Psicólogo de profesión, con gran experiencia en la elaboración y aplicación de talleres en variados temas y poblaciones (CAIA y Tribunal Supremo Electoral), así como en el área investigativa y metodológica destacándose su trabajo en consultorías y las docencias en dichas temáticas en la Universidad Mayor de San Andrés y la Universidad Boliviana de Informática.

²⁷ Psicóloga con mención en Educación Popular y Alternativa; Técnico en Liderazgo y Desarrollo Social para América Latina y el Caribe. Trabajó como Facilitadora en la metodología SCREAM-OIT; Facilitadora del programa PROFOCOM; Facilitadora en Educación Financiera FIE. Actualmente se desempeña como Coordinadora Regional El Alto Luis Espinal Camps (CERPI – CEMSE) y el CRP Tupac Amaru (Convenio GAMEA).

son analfabetas funcionales y otras que saben leer y escribir lo hacen en bajo nivel por lo que la aplicación resultaría tediosa. Esta segunda prueba puede también ser vista en la sección de anexos (pág. 205).

Asimismo, luego de los cambios fue sometida a una prueba piloto con mujeres que participan en CEPROSI pero que no formaban parte del grupo central de investigación, para lo cual se asistió a una reunión llevada a cabo el día 30 de mayo de 2016. Los datos obtenidos fueron procesados en el paquete SPSS para obtener el Alpha de Crombach; luego del análisis respectivo se retiraron 5 ítems más, correspondientes al factor “fortaleza” (afirmaciones 5, 8, 10, 11 y 13).

El cuestionario final de 29 ítems (ver anexos, pág. 207) da un Alpha total de 0.7782. Como criterio general (George y Mallery, 2003: 231) sugieren que se considere que para evaluar los coeficientes de Alfa de Crombach es preciso reconocer que un coeficiente 0.9 es excelente; 0.8 es bueno; 0.7 aceptable y de allí para abajo es cuestionable o inaceptable. Con esta referencia es válido afirmar que el instrumento se encuentra en un marco de aceptabilidad. En la tabla siguiente se enlistan los ítems correspondientes a cada factor y el Alpha obtenido en cada uno de ellos, de forma separada.

FACTORES	ÍTEMES	ALPHA DE CROMBACH
Fortaleza	1-10	0,78
Competencia social	11-16	0,82
Apoyo familiar	17-21	0,75
Apoyo social	22-25	0,72
Estructura	26-29	0,95

B. Taller investigativo

Por otra parte, el taller investigativo es una estrategia que permite abordar, desde una perspectiva integral y participativa, situaciones sociales que requieren algún cambio o desarrollo. Según Sandoval (2002: 145) esta estrategia permite recoger información,

analizar y planear la intervención, para lo cual es necesario considerar cuatro etapas (Sandoval, 2002: 146-148):

- 1) **Encuadre:** fue un momento destinado a acordar tiempos de trabajo, a motivar a las participantes para que se comprometieran con el mismo y a visualizar también las demandas que poseían.
- 2) **Diagnóstico:** se valoraron los niveles de resiliencia de las participantes, pero también se analizó con ellas la percepción que poseen sobre la temática.
- 3) **Líneas de acción:** se analizó la viabilidad y conveniencia de cada una de las alternativas de acción identificadas y formuladas por el grupo, así como los pasos a seguir una vez que la opción de trabajo fue consensuada.
- 4) **Plan de trabajo:** a partir de la información obtenida se adaptaron las sesiones del programa y luego se lo aplicó con el grupo.

Los instrumentos para ésta técnica estuvieron en función a la guía de acción mencionada en las etapas. Se empleó además un diario de sesión que es explicado en el siguiente acápite.

C. Observación participante

La observación participante surge como una alternativa distinta a las formas de observación convencional, puesto que realiza su tarea desde “adentro” de las realidades humanas que pretende abordar, en contraste con la mirada “externalista” de las formas de observación no interactivas (Sandoval, 2002: 141).

Para llevarla a cabo en primera instancia es necesario “ingresar al escenario” y definir los indicadores del fenómeno de estudio (resiliencia, en este caso) mismos que fueron apuntados en lo que Sandoval (2002: 142) denomina diario de campo que es un registro continuo y acumulativo de todo lo acontecido (hechos ocurridos, percepción de las emociones vivenciadas e impresiones de la investigadora) durante la vida del

proyecto de investigación; aunque el diario se lo denominó de sesiones, puesto que en él se registró lo ocurrido en la intervención.

D. Discusión

Para conocer la percepción que tenían las participantes acerca de los resultados alcanzados se trabajó al final de la última sesión una reunión de evaluación, en la que cada una de ellas fue capaz de dar a conocer cuál fue la sesión que más le sirvió, cuál le pareció más importante, cuáles son sus actitudes actuales y cualquier otro cambio en conducta o pensamiento que se hubiese suscitado.

E. Grupo focal y análisis de contenido

El grupo focal se empleó como técnica de evaluación, para determinar el alcance obtenido con el programa. Éste se centra en el abordaje a fondo de un número muy reducido de tópicos o problemas con personas que comparten cierto tipo de características (en este caso, haber participado del programa), mismas que no son menores a seis en número y tampoco mayores a 12 (Sandoval, 2002: 146).

De acuerdo con Morgan (en Sandoval, 2002: 148), existen cuatro criterios para orientar las entrevistas de grupo focal en forma efectiva:

- 1) Cubrir un rango máximo de tópicos relevantes. En este caso los tópicos estuvieron orientados a la evaluación de la metodología y las estrategias empleadas, así como a la utilidad de las mismas.
- 2) Proveer datos lo más específico posibles. Los mismos fueron obtenidos a partir de la guía de tópicos.
- 3) Promover la interacción que explore los sentimientos de los participantes con una cierta profundidad. Este aspecto estuvo en función a la moderadora, quien motivó a las participantes; así como también generó el ambiente adecuado

para que todas ellas pudieran expresar vivencias personales más que percepciones generalizadas.

- 4) Tener en cuenta el contexto personal que los participantes usan para generar sus respuestas al tópico explorado. El contexto estuvo en función al trabajo interventivo realizado.

Para la aplicación de la técnica de grupos focales se tuvo como instrumento una guía de tópicos (ver anexo pág. 275), mismos que fueron vaciados a través de la técnica de análisis de contenido.

La mayoría de los datos cualitativos son analizados en su contenido. El análisis de contenido latente, en este sentido, examina el significado de pasajes o párrafos específicos dentro de los datos y determina una categoría apropiada. Por su mayor profundidad en el trabajo con la información se definió emplear este tipo de análisis de contenido (Mayán, 2001: 23-26).

V. CATEGORÍAS INCLUIDAS

En función a las diferentes sesiones planteadas así como a las referencias teóricas que se emplearon categorías que serían observadas a lo largo del programa.

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	DEFINICIÓN
Habilidades sociales	Cooperación y colaboración	Obrar juntamente con otro u otros para la consecución de un fin común o la realización de un objetivo.
	Confianza en los demás	Esperanza firme que se tiene de alguien.
	Saber pedir	Saber expresar (usar habilidades sociales) la necesidad o el deseo de algo para que lo satisfaga.
	Agradecer	Tener la habilidad social para mostrar gratitud o dar gracias. Agradece cuando es necesario.

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	DEFINICIÓN
Habilidades sociales	Relaciones sociales	<p>Las relaciones sociales implican la interacción social regulada por normas sociales, entre dos o más personas, teniendo cada una posición social y realizando un papel social.</p> <p>Estas relaciones sociales dan lugar al apoyo social que representa el conjunto de personas que “sostienen” o a las cuales recurre el individuo en caso de necesidad.</p>
Comunicación	Asertividad	Modelo de relación interpersonal que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás.
	Empatía	Participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona.
	Comunicación no verbal	<p>Proceso de comunicación en el que existe un envío y recepción de mensajes sin palabras, es decir, mediante indicios, gestos y signos.</p> <p>Considera la comunicación paralingüística, kinésica y proxémica.</p>
Emociones	Alegría, miedo, tristeza e ira	<p>Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos cuando se percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante.</p> <p>Se consideran las cuatro emociones básicas (alegría, miedo, tristeza e ira).</p>
	Expresión de las emociones	<p>Capacidad de la persona para expresar sus emociones de manera adecuada con la situación (en congruencia con el estímulo).</p> <p>Se considera también la expresión en sí misma, es decir, saber reconocer las emociones para luego demostrarlas y hablar de ellas.</p>
	Las emociones predisponen a la acción	<p>Emociones que predisponen a la acción o que motivan a participar.</p> <p>Se recalca el uso de emociones positivas para la interacción grupal.</p>
Positividad	Optimismo	Propensión a ver o esperar lo mejor de las cosas, la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables.
	Creatividad e iniciativa	<p>Uso de la imaginación en las actividades que realiza así como crear o adaptar algo para dar solución a los problemas que se presentan.</p> <p>Proponer algo y toma de decisiones.</p>
	Buen humor	<p>Hacer reír a otras personas así como reírse de las propias limitaciones.</p> <p>Búsqueda de lo positivo en vivencias negativas.</p>

CATEGORIA	SUBCATEGORIA	DEFINICIÓN
Positividad	Flexibilidad	Susceptible de cambios o variaciones según las circunstancias o necesidades.
Autoestima	Autoestima	Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo. Valía personal.
	Confianza en sí misma	Seguridad que alguien tiene en sí mismo y en los recursos que posee para hacer frente a las diferentes situaciones que se le presentan.
	Fe	Creer en algo o alguien firmemente. Verbalización sobre un futuro mejor.
Resiliencia	Hacer frente a la adversidad	Situaciones en las que a pesar de los estímulos negativos y limitaciones propias del momento las personas son capaces de emplear sus recursos personales o redes de apoyo social para afrontarlas.
	Fortalecerse y continuar	Reconocer los errores cometidos y aprendizaje consecuente sobre ellos que permiten que la persona pueda reconocer también sus potencialidades para hacer frente a nuevas situaciones.
	Creencias	Firme asentimiento y conformidad con algo. Valoración subjetiva que uno hace de sí mismo, de los otros y del mundo que le envuelve y que guían las acciones.

VI. AMBIENTE Y RECURSOS DE INVESTIGACIÓN

Se trabajó en un ambiente del Centro Maternológico Infantil “El Tejar”, ubicado en la zona de Alto Tejar en la avenida Entre Ríos y Río Abuna. El ambiente, en el subsuelo, fue proporcionado para uso exclusivo de las señoras que asisten a CEPROSI. Tiene dimensiones de 9x5 metros; cuenta con tres ventanas y luz artificial, una sola puerta, además de 25 sillas, un escritorio y diez colchonetas. Los recursos para la intervención e investigación fueron proporcionados por la investigadora.

VII. PLAN DE ACTIVIDADES Y PROCEDIMIENTO

La tabla a continuación describe el plan de actividades del estudio.

FASES	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	MEDIOS E INSTRUMENTOS	
INGRESO AL ESCENARIO	Establecer contacto con el grupo de intervención	Toma de contacto con CEPROSI	Entrega del esquema de intervención	
			Solicitud de permiso de trabajo e intervención (muestra)	
		Contacto con el grupo “Suma Estrellas”	Coordinación con la encargada del grupo “Suma Estrellas”	
			Inmersión en el escenario y toma de contacto con participantes	
DIAGNÓSTICO	Identificar cualidades resilientes	Taller investigativo y encuesta	Trabajo con las participantes en las actividades grupales establecidas por CEPROSI (año y medio)	
			Validación y fiabilización del instrumento (escala)	
			Aplicación de la encuesta de resiliencia	
			Taller investigativo	
ELABORACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS	Elaborar estrategias y herramientas en cualidades resilientes	Revisión teórica	Delimitación de líneas a seguir	
		Diseño de la intervención	Artículo, tesis y programas base de intervención	
			Elaboración de las sesiones de intervención, en función al diagnóstico	
INTERVENCIÓN	Favorecer empoderamiento de recursos internos	Intervención con el grupo “Suma Estrellas”	Adecuación de técnicas e instrumentos	
			Programa de resiliencia con el grupo “Suma Estrellas”	
EVALUACIÓN	Evaluar los alcances de la intervención	Evaluación diagnóstica	Llenado del diario de sesiones	
			Evaluación procesual	Taller investigativo
			Evaluación final	Observación participante (diario de sesiones)
			Socialización	Percepción de resultados (discusión)
			Presentación de resultados al grupo y a Institución	

En la primera etapa de ingreso al escenario, el objetivo se centró en establecer contacto tanto con la Institución CEPROSI como con las personas que forman parte del grupo de investigación. Para ello, las estrategias planteadas fueron:

- ☞ Toma de contacto a partir de la entrega de la propuesta a CEPROSI, la solicitud de permiso para trabajar en el Centro y la coordinación respectiva con la encargada del grupo “Suma Estrellas”, mismo que fue asignado por la Dirección de la Institución.
- ☞ Por otra parte se tuvo contacto con las mujeres que forman parte del grupo “Suma Estrellas”; se realizó la inmersión en el escenario conociendo a las participantes y realizando las actividades que llevan a cabo cotidianamente de manera conjunta (actividades que se encuentran en proceso). También se les explicó el porqué de la presencia de la investigadora y se acordó que se iría explicando la temática sobre la que se deseaba trabajar.

La segunda etapa o fase es la referente al diagnóstico, mismo que se guía a partir del objetivo de identificar cualidades resilientes que poseen las personas que conforman el grupo “Suma Estrellas”.

- ☞ Inicialmente se aplicó la encuesta de resiliencia, para lo cual fue necesario darle la validez y confiabilidad respectivas.
- ☞ En el taller investigativo se motivó la participación, se explicaron los objetivos de la investigación y los aspectos metodológicos más relevantes; además se conocieron las demandas, expectativas e intereses a trabajar; se acordaron reglas y se planificaron las actividades.

En la etapa de elaboración de estrategias, el objetivo fue justamente ese, elaborar estrategias y herramientas que permitieran a las participantes desarrollar cualidades resilientes. Para ello se partió de dos estrategias:

- ☞ Revisión teórica: que implicó una revisión exhaustiva de teoría, metodología, estrategias y herramientas, que sirvieran como base para la elaboración del programa.
- ☞ Diseño de la intervención: las diferentes sesiones del programa fueron diseñadas inicialmente en función a aspectos teóricos y bajo la revisión de jueces expertos²⁸. Luego, dichas sesiones se adaptaron en función a los datos obtenidos en la etapa diagnóstica.

La fase interventiva buscó favorecer el empoderamiento de recursos internos, por lo cual la aplicación de las estrategias y herramientas se las realizó de manera directa y participativa con el grupo “Suma Estrellas” y la información obtenida fue vaciada a través de un diario de sesiones, resultante de la observación participante.

La etapa de evaluación estuvo centrada en evaluar los alcances y beneficios de la intervención realizada. Incluyó todos los momentos evaluativos (diagnóstico, procesual y final) así como la forma en que se trabajaron los datos para luego ser socializados.

VIII. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	2014	2015	2016			
			Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Contacto	X	X	X			
Diagnóstico			X			
Elaboración del programa		X	X			
Intervención				X	X	X
Evaluación						X

²⁸ Los jueces fueron las mismas personas que hicieron la validación de la escala.

Capítulo IV.

PROGRAMA DE RESILIENCIA

I. FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA

La resiliencia puede explicarse como un proceso dinámico y evolutivo que permite a las personas integrar las experiencias difíciles, adaptarse, crecer y conseguir una vida equilibrada; esto implica el hecho de que sufrir una situación adversa o difícil no significa necesariamente que la persona afectada quede desestructurada por ella y desarrolle un trastorno posterior.

Desde la teoría de la resiliencia se identifican y enumeran ciertas “fortalezas” que permiten resistir mejor los sucesos o exposiciones potencialmente traumáticos, destacando las competencias cognitivas (habilidades de resolución de problemas), autoestima, empatía, conocimiento y manejo adecuado de las relaciones interpersonales. Además, también se incluye el sistema de ideas o creencias de la persona (ideología, concepción sociopolítica, convicciones religiosas, etc.).

Para comprender y explicar la conducta de la mayoría de mujeres maltratadas, la resiliencia es muy útil si se entiende como proceso evolutivo que permite que las personas puedan resistir la experiencia, integrarla en su historia de vida y reconstruir su sistema vital, diferente y mejor que el anterior, entendiendo a la resiliencia, como un proceso de superación de la adversidad en la que la persona también puede dar paso a una reconstrucción de sus sistemas de referencias y valores, en virtud de una mayor resistencia a la situación y al despliegue de recursos adaptativos mientras dura y debido a ello no provoca esa pérdida de referencias y valores; así la persona es capaz de integrar la experiencia difícil en su historia de vida sin verse desestructurada por ella.

Para desarrollar una actitud resiliente antes y después del hecho traumático se deben tomar en cuenta factores individuales, como la edad, o ciertos rasgos de la personalidad (osadía, humor, optimismo, estilos de apego u otros) formados en la primera infancia o a lo largo de la historia de vida, así también destacar otros componentes sociales o influidos por el entorno, que son los que mejor pueden desarrollarse o reforzarse en programas preventivos del maltrato de pareja (redes de apoyo social y las habilidades sociales, por ejemplo).

El estudio del problema de la violencia doméstica, desde la perspectiva de la resiliencia, significa una alternativa que posibilita un nuevo enfoque de intervención, ya que implica una atención centrada en las potencialidades internas y externas de la persona que sufre de maltrato y la considera capaz de resurgir de la situación problema, aprovechando los recursos personales, sociales y familiares, lo cual le permite dar un giro a su vida, reconstruyendo de una manera diferente su realidad.

Impulsar factores de resiliencia en las mujeres que sufren violencia doméstica puede contribuir a que éstas logren romper con el ciclo de la violencia y salir de la relación de maltrato, interviniendo desde las perspectivas promocional y preventiva, lo cual implica evitar nuevas situaciones de agresión que repercutan en la estabilidad emocional de las víctimas e identificar estrategias que proporcionen una salida viable de la situación, lo que implica una visión positiva de la vida, permitiendo rescatar y dar énfasis a las fortalezas más que a los obstáculos.

II. OBJETIVOS

El objetivo central del programa es *coadyuvar la optimización de recursos internos en mujeres que están en situación de vulnerabilidad a la violencia doméstica, para desarrollar percepciones positivas en la vida.*

Como objetivos específicos se plantea:

- 👉 Fortalecer la percepción personal.
- 👉 Desarrollar estrategias en habilidades sociales para fortalecer o generar nuevas redes de apoyo social.
- 👉 Incentivar el uso de emociones positivas.
- 👉 Orientar los pensamientos positivos, como estrategia para la recuperación de aprendizajes y el afrontamiento a nuevas situaciones.

III. CONTENIDOS

El programa consta de ocho sesiones, mismas que responden a seis categorías básicas: habilidades sociales, comunicación, emociones, positividad, autoestima y resiliencia. La tabla a continuación muestra en resumen las ocho sesiones:

Sesión	Nombre	Encuentros	Temática
1	Soy comunidad	2	👉 Apoyo social 👉 Confianza 👉 Comunicación verbal
2	Comunicando con el cuerpo	1	👉 Comunicación no verbal
3	¡Aquí mando yo!... ¿o mis emociones?	1	👉 Emociones
4	Bailando por un sueño	1	👉 Humor 👉 Creatividad
5	¿Cómo quiero ver mi realidad?	1	👉 Optimismo 👉 CAC
6	Yo soy así	1	👉 Autoconcepto 👉 Autoestima
7	Construyendo mi altar	1	👉 Poder mental 👉 Espiritualidad
8	¿Cómo me veo mañana?	1	👉 Resiliencia

Ahora bien, véanse las sesiones al interior de las categorías y el contenido respectivo trabajado en cada una de ellas (el contenido en extenso se encuentra en la sección de anexos, pág. 209):

- 1) Habilidades sociales: la primera categoría es desarrollada en la primera sesión (que consta de dos encuentros por la extensión del material) “soy comunidad” en la que básicamente se trabajan contenidos referentes a:

- ☞ Cooperación y colaboración: obrar juntamente con otro u otros para la consecución de un fin común o la realización de un objetivo.
 - ☞ Confianza en los demás: esperanza firme que se tiene de alguien.
 - ☞ Saber pedir: saber expresar (usar habilidades sociales) la necesidad o el deseo de algo para que lo satisfaga.
 - ☞ Agradecer: tener la habilidad social para mostrar gratitud o dar gracias. Agradece cuando es necesario.
 - ☞ Relaciones sociales: implican la interacción social regulada por normas sociales, entre dos o más personas, teniendo cada una posición social y realizando un papel social. Estas relaciones sociales dan lugar al apoyo social que representa el conjunto de personas que “sostienen” o a las cuales recurre el individuo en caso de necesidad.
- 2) Comunicación: la segunda categoría es trabajada de manera dividida entre lo que es la comunicación verbal y no verbal. En la primera sesión “soy comunidad” se desarrolla la comunicación verbal en relación a dos aspectos importantes:
- ☞ Asertividad: modelo de relación interpersonal que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás.
 - ☞ Empatía: participación afectiva de una persona en una realidad ajena a ella, generalmente en los sentimientos de otra persona.
- En cuanto a la comunicación no verbal ésta es presentada en una sesión aparte “comunicando con el cuerpo”. La comunicación no verbal es definida como el proceso de comunicación en el que existe un envío y recepción de mensajes sin palabras, es decir, mediante indicios, gestos y signos. Considera la comunicación paralingüística, kinésica y proxémica.
- 3) Emociones: la tercera categoría se trabaja en la tercera sesión denominada “¡Aquí mando yo!... ¿o mis emociones?”. El contenido desarrollado es el siguiente:
- ☞ Emociones: las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos cuando se percibe un objeto, persona,

lugar, suceso, o recuerdo importante. Se consideran las cuatro emociones básicas (alegría, miedo, tristeza e ira).

- ☞ Expresión de las emociones: capacidad de la persona para expresar sus emociones de manera adecuada con la situación (en congruencia con el estímulo). Se considera también la expresión en sí misma, es decir, saber reconocer las emociones para luego demostrarlas y hablar de ellas.
 - ☞ Predisposición a la acción: emociones que predisponen a la acción o que motivan a participar. Se recalca el uso de emociones positivas para la interacción grupal.
- 4) Positividad: en ésta categoría se cuenta con tres elementos que son el humor, la creatividad y el optimismo, mismos que fueron trabajados en las sesiones “bailando por un sueño” y “cómo quiero ver mi realidad”.
- ☞ Optimismo: propensión a ver o esperar lo mejor de las cosas, la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables.
 - ☞ Creatividad e iniciativa: uso de la imaginación en las actividades que realiza así como crear o adaptar algo para dar solución a los problemas que se presentan. Proponer algo y toma de decisiones.
 - ☞ Buen humor: hacer reír a otras personas así como reírse de las propias limitaciones. Búsqueda de lo positivo en vivencias negativas.
 - ☞ Flexibilidad: susceptible de cambios o variaciones según las circunstancias o necesidades.
- 5) Autoestima: la quinta categoría ingresa en la sexta sesión “yo soy así” y en la séptima “construyendo mi altar”, con tres puntos centrales en contenido:
- ☞ Autoestima: aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo. Valía personal.
 - ☞ Confianza en sí mismo: seguridad que alguien tiene en sí mismo y en los recursos que posee para hacer frente a las diferentes situaciones que se le presentan.
 - ☞ Fe: creer en algo o alguien firmemente. Verbalización sobre un futuro mejor.

- 6) Resiliencia: la resiliencia, al margen de que se constituye en la categoría central, fue vista específicamente en la quinta sesión “cómo quiero ver mi realidad” y en la última “cómo me veo mañana”. Se constituye más en una categoría de evaluación por lo que en la última sesión los anteriores contenidos son entrelazados para dar origen a una percepción resiliente.
- ☞ Hacer frente a la adversidad: situaciones en las que a pesar de los estímulos negativos y limitaciones propias del momento las personas son capaces de emplear sus recursos personales o redes de apoyo social para afrontarlas.
 - ☞ Fortalecerse y continuar: reconocer los errores cometidos y aprendizaje consecuente sobre ellos que permiten que la persona pueda reconocer también sus potencialidades para hacer frente a nuevas situaciones.
 - ☞ Creencias: firme asentimiento y conformidad con algo. Valoración subjetiva que uno hace de sí mismo, de los otros y del mundo que le envuelve y que guían las acciones.

IV. METODOLOGÍA

Ferradas (2006: 41) considera la metodología participativa vivencial como todo proceso de aprendizaje, que no es solamente responsabilidad del capacitador sino que resulta de la creación con el capacitado y de la sinergia entre ambos.

A partir de ello, se puede reconocer que hay tres tipos de conocimiento: el que se tiene, el que se puede conseguir y el que se puede construir con otros. A través de esta metodología se pueden estructurar los temas, aplicar técnicas adecuadas para el grupo y crear espacios adecuados que favorezcan el proceso de aprendizaje. En este sentido, se afirma que ni los conocimientos, ni las actitudes ni las habilidades se transmiten unilateralmente, unidireccionalmente.

Todo proceso educativo es esencialmente interactivo. No hay conocimiento nuevo posible de ser adquirido o apropiado si no lo es en relación con anteriores

conocimientos: sea negándolos, superándolos parcialmente o enriqueciéndolos con nuevos elementos. Asimismo, no hay un cambio de actitudes que no tenga como referencia las anteriores, así como no hay habilidad o destreza nueva que no esté afirmada en las existentes (Ferradas, 2006: 41).

Bajo la base de la metodología participativa-vivencial se tiene otras tres que apoyan el trabajo en cada una de las sesiones del programa:

- 1) Exposición: es un tipo de discurso cuyo objetivo es el de ofrecer un tema cualquiera al receptor de forma clara y ordenada. La exposición requiere un conocimiento global de la cuestión que se pretende explicar, y exige un desarrollo progresivo y articulado de las ideas que contribuyen a su manifestación (Álvarez, 2010: 9).
- 2) Plenaria: reunión o junta en la que todos los participantes debaten asuntos específicos e inherentes a una temática en especial (Diccionario de la lengua española, 2014: 245); estos puntos o temas que se discuten o que requieren de una solución se desarrollan en un espacio de reflexión en el que confluyen diversos enfoques y reflexiones (Osin, 1999: 11).
- 3) Dinámica: es la convivencia, entendimiento, organización que se presenta para trabajar con un grupo de personas, para llegar a tener un resultado. Así también es un conjunto de conocimientos teóricos y de herramientas en forma de técnicas grupales que permiten conocer al grupo, la forma de manejarlo, aumentar su productividad y afianzar las relaciones internas, aumentando la satisfacción de los que componen el grupo (Andreola, 1984: 16).

El concepto “lúdico”, se refiere a la necesidad del ser humano de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas hacia el entretenimiento, la diversión, el esparcimiento, que llevan a gozar, reír, gritar e inclusive llorar en una verdadera fuente generadora de emociones. La lúdica fomenta el desarrollo psicosocial, la conformación de la personalidad, evidencia valores, puede orientarse a la adquisición de saberes,

encerrando una amplia gama de actividades donde interactúan el placer, el gozo, la creatividad y el conocimiento (Andreola, 1984: 20).

V. RECURSOS

Entre los recursos se tiene el ambiente, recursos humanos (facilitador y participantes) así como los materiales necesarios por sesión.

A. Ambientes

Se puede hablar de un ambiente ideal y de otro real. Para realizar el programa planteado es necesario, en lo posible, como ambiente ideal, contar con dos tipos de espacios:

- 1) Un ambiente cerrado, adecuado para el número de participantes, que permita realizar las discusiones, debates y usarlo como un espacio de reflexión personal y grupal. El mismo debe contar con: sillas para las participantes, mesas de trabajo para cada participante, pizarra, gavetas.
- 2) Un espacio abierto, mejor si es un patio o jardín, para realizar las dinámicas y lograr un espacio de relajación para los participantes.

B. Recursos humanos

La cantidad ideal de participantes para el programa es de 8 a 15 personas, ya que está diseñado para trabajar tanto en grupos como también de manera individual. Bajo esta situación es suficiente el trabajo de una sola persona en el rol de facilitación de las sesiones.

En caso de tener menor cantidad de personas las dinámicas deben ser adaptadas para que puedan tener el mismo impacto. Sin embargo, en caso de contar con mayor cantidad de

participantes es preciso trabajar con el apoyo de co-facilitadores que colaboren en la consecución de un trabajo personalizado.

C. Materiales

Si bien los materiales en detalle pueden ser observados en la sección de anexos (pág. 209) se presenta una breve compilación de los mismos:

- 1) Material del programa: dependiendo de cada sesión hay instrucciones que se requiere tener a disposición inmediata como por ejemplo hojas de situaciones/frases para las dinámicas, instrucciones, hojas de respuesta.
- 2) Material de exposición: ya sea para las fases expositivas en sí mismas o para la demostración de las dinámicas es necesario contar con papelógrafos con las indicaciones requeridas, gráficos en plotter o diapositivas.
- 3) Equipos: grabadora reportera, grabadoras para reproducción de música y en caso de utilizar diapositivas laptop y data show.
- 4) Utería: lanas de diferentes colores, sombreros, pelucas, ropa, disfraces, cosméticos, pintura de maquillaje, hilos, agujas, telas de diversos colores, espejos, globos, dardos, relleno (fibra).
- 5) Material de escritorio: papelógrafos, marcadores, hojas en blanco, pegamento, tijeras.
- 6) Otros: cajas de cartón, un cofre, música.

VI. REGLAS Y OTRAS CONSIDERACIONES

Para mantener relaciones interpersonales óptimas y tener buenos resultados con el programa se debe considerar el planteamiento de reglas en la sesión inicial (luego de explicar los objetivos, las sesiones a trabajar y de haber recabado las expectativas). Las reglas son consensuadas entre la facilitadora y todos los participantes; sin embargo es preciso que los siguientes puntos se encuentren considerados entre ellas:

- 1) Delimitar conjuntamente (facilitadora y participantes), las medidas necesarias para realizar las diferentes sesiones del programa.
- 2) Establecer el horario de las sesiones en cuanto a día, horario de inicio y finalización.
- 3) Determinar la puntualidad como aspecto importante.
- 4) Establecer la asistencia como parte importante de la aplicación del programa.
- 5) Las tareas asignadas deben ser cumplidas en el tiempo establecido.
- 6) Negociar los castigos o penitencias en caso de no cumplir las reglas establecidas.

Si bien a lo largo de las sesiones se encontrarán las instrucciones a seguir para llevar a cabo las actividades (ver anexo pág. 209), es necesario remarcar algunos puntos que se consideran en todos los encuentros:

- ☞ Refrigerios: cada sesión debe contar con un refrigerio para las participantes, de preferencia fruta (se incluye líquido como refresco o jugo). En algunas de las sesiones se menciona un refrigerio determinado puesto que se constituye en parte de la dinámica. En estos casos es obligatorio su cumplimiento.
- ☞ Premios: muchas de las sesiones conllevan dinámicas de competencia por lo que es preciso contar con premios; estos se darán de acuerdo a las características de cada sesión y tienen que ser proporcionados por la facilitadora. En lo posible, la persona o grupo ganador debe ser instado a compartir el premio²⁹.
- ☞ Tarea: todas las tareas estarán sujetas a la dinámica “la lana del olvido”. Ésta tiene como finalidad designar una tarea de acuerdo a la temática planteada en las sesiones; para cada tarea se tendrá un color de lana diferente. Las participantes se amarrarán entre sí la lana que les corresponde, en la muñeca, para recordar que tienen una tarea que cumplir.

²⁹ Premio puede ser una bolsa de galletas, de tal manera que resulte fácil compartir; las ganadoras podrían quedarse con la mayoría pero deben dar por lo menos una a cada una de sus compañeras. También puede tratarse de fotos (que se entrega a todas), dulces, o que las perdedoras preparen el refrigerio o se lo sirvan al grupo ganador.

Al cabo de la semana (tiempo inter-sesión) se realiza la plenaria de la tarea. Si las participantes llevaron a cabo la tarea en el tiempo establecido se desamarran o cortan la lana, y si no lo hicieron se quedan con ella en la muñeca hasta que cumplan con la tarea. Como se presume, no querrán tener muchas lanas en sus muñecas lo que hará que realicen las acciones solicitadas.

- 👉 Participativa/motivación: las sesiones se rigen por una dinámica participativa-motivacional, ya que se toma en cuenta las experiencias de las participantes, dejando que ellas cuenten sus experiencias de vida en base a lo que se trabaja en cada sesión. De igual forma la facilitadora interviene contando sus experiencias. Es importante que las participantes se sientan parte del grupo y de la construcción de conceptos y contenidos, para tener una mejor interpretación de los temas a trabajar.
- 👉 Exposición participativa: cada sesión presenta una parte de exposición en la que se trabajan diferentes temas según la sesión; se pretende que esta parte de exposición sea participativa para todas. Así las asistentes no serán solo espectadoras, sino que se convertirán en las protagonistas dando a conocer sus dudas o comentarios en la medida en que se desarrolla la exposición; la facilitadora deberá guiar la exposición trabajando en base a ejemplos personales y definiciones ya establecidas, incluyendo en su discurso los aportes de las participantes, de este modo se facilitará el aprendizaje y se logrará disfrutar la exposición haciéndola diferente y divertida, pero con contenidos estructurados.
- 👉 Combinación: en algunas sesiones la fase de explicación y la de plenaria de la dinámica van juntas. Esto implica que en la medida en que las participantes dan a conocer sus opiniones y sentimientos sobre la dinámica, la facilitadora debe introducir los elementos de exposición como complementos al discurso que se va elaborando, de tal manera que la construcción de conocimientos vaya de la mano con la vivencia.
- 👉 Dinámicas: las dinámicas deben iniciarse con una demostración de la facilitadora y quedar totalmente claras antes de comenzar.

En lo posible la facilitadora será parte de todas las dinámicas. De tal manera, ella también construye conocimiento conjuntamente con las participantes.

- 👉 Lenguaje sencillo: si bien en cada sesión se incluye el contenido teórico para las exposiciones, es necesario que la facilitadora traspase estos conocimientos a un lenguaje sencillo de comprender y en consonancia con el nivel instruccional, las características culturales del grupo y la cotidianidad de los participantes.

VII. EVALUACIÓN

La evaluación en el programa se encuentra dividida en dos momentos: una evaluación de proceso y una evaluación final.

La evaluación de proceso se la realiza en cada una de las sesiones a través de las plenarios, tiempo en el cual se reflexiona sobre lo vivenciado, se discuten posturas y se establece un “nuevo” conocimiento. Este material es recogido a través de un diario de sesiones.

La evaluación final se la realiza en la última sesión, a través de una discusión grupal, misma que busca conocer “con qué se van” las participantes, es decir, cuál el conocimiento más relevante para ellas y cuál su percepción sobre el presente. Asimismo es factible realizar un grupo focal (posterior a la aplicación del programa, de más o menos dos meses) en el que se indagan sobre las categorías trabajadas y cuál la situación en la que se encuentran en ese momento.

VIII. PROTOCOLO DE TRABAJO

En la tabla a continuación se puede observar el plan de acción del programa. Allí se indica el número de la sesión, su nombre, el objetivo que tiene, contenido, metodología, recursos, evaluación y responsables.

Sesión		Objetivo	Contenido	Actividades	Metodología	Responsable	Recursos	Evaluación
1	Soy comunidad	Reconocer la importancia de la vida en comunidad	Cooperación Comunicación	Dinámica "casos de la vida real"	Lúdico vivencial Grupal	Facilitadora	Hoja de situaciones Respuestas	Plenaria
				Exposición: empatía y colaboración	Participativa		Material de escritorio	Plenaria
			Relaciones sociales Comunicación	Exposición: apoyo social				
				Dinámica: "tejiendo mis redes sociales"	Participativa		Material de escritorio	Plenaria
			Confianza Comunicación	Exposición: confianza				
				Dinámica: "buscando ayuda"				
2	Comunicando con el cuerpo	Concientizarse sobre la importancia de la comunicación no verbal en el relacionamiento social y la expresión emocional	Comunicación no verbal	Dinámica "muralla china silenciosa"	Lúdico vivencial Grupal	Facilitadora	Material de escritorio	Plenaria
				Exposición: comunicación no verbal	Participativa			Plenaria
				Dinámica "muralla china ruidosa"	Lúdico vivencial Grupal			
				Exposición: asertividad y paralingüística	Participativa			

Sesión		Objetivo	Contenido	Actividades	Metodología	Responsable	Recursos	Evaluación
3	¿Aquí mando yo!... ¿o mis emociones?	Reconocer las emociones personales para controlarlas y mejorar la interacción social	Emoción Expresión emocional	Exposición: emociones (alegría, ira, miedo y tristeza)	Participativa	Facilitadora	Material de escritorio	Plenaria
				Dinámica: “¿Aquí mando yo! ... ¿o mis emociones?”	Lúdico vivencial Individual		Material de escritorio	
			Expresión emocional Activación	Dinámica: “¿cómo era la historia?”	Lúdico vivencial Grupal		Material de escritorio Frases	Plenaria
4	Bailando por un sueño	Cultivar el humor y la creatividad como fuente de pensamientos positivos	Optimismo Creatividad Buen humor Flexibilidad	Exposición: creatividad, buen humor e iniciativa y flexibilidad	Participativa	Facilitadora	Material de escritorio	Plenaria
				Dinámica: “bailando por un sueño”	Lúdico vivencial Grupal		Material de utilería Grabadora	
5	¿Cómo quiero ver mi realidad?	Comprender la relación entre percepción y realidad	Optimismo Resiliencia	Exposición: PNI	Participativa	Facilitadora	Material de escritorio	Plenaria
				Dinámica: “¿cómo quiero ver mi realidad?”	Vivencial Grupal			
				Exposición CAC	Participativa			

Sesión		Objetivo	Contenido	Actividades	Metodología	Responsable	Recursos	Evaluación
6	Yo soy así	Reflexionar acerca de la importancia de del autocuidado y gratificación	Autoestima Confianza en sí misma Fe	Dinámica: “el cofre mágico”	Lúdico vivencial Individual	Facilitadora	Cofre Espejo Historia	Plenaria
				Exposición: autoestima, autoconcepto e identidad	Participativa		Material de escritorio	
				Dinámica: “yo soy así”	Lúdico vivencial Individual		Dardos Globos Papeles	Plenaria
7	Construyendo mi altar	Comprender como la fe, a través de la programación mental, ayuda a conseguir los propósitos deseados.	Autoestima Confianza en sí misma Fe	Dinámica: “hacer un cojín”	Lúdico vivencial Individual	Facilitadora	Tela, relleno Aguja, hilo	Plenaria
				Exposición: poder de la mente	Participativa		Material de escritorio	
				Dinámica: “Respiración profunda”	Vivencial Individual		Grabadora	
				Dinámica “relajación progresiva de Jacobson”	Vivencial Individual		Grabadora	
				Exposición: respiración y relajación	Participativa		Material de escritorio	
				Dinámica: “pienso lo que quiero”	Vivencial Individual		Grabadora Cojín	Plenaria
8	¿Cómo me veo mañana?	Considerar estrategias para superar circunstancias adversas y salir fortalecidos	Creencias Fortalezas	Exposición: resiliencia	Participativa	Facilitadora	Material de escritorio	Plenaria
				Dinámica: “¿cómo quiero ser mañana?”	Lúdico vivencial Grupal		Globos Marcadores Ropa	
			---	Cierre	Participativo		---	---

Capítulo V.

RESULTADOS

Los resultados son presentados en función a tres etapas: la primera es diagnóstica en la que se incluyen los datos recogidos a través de la escala de resiliencia y el taller investigativo o participativo (puntos I y II). Cabe resaltar que los resultados de la escala se los muestra comparativamente en función a dos tiempos de aplicación: antes y después de la intervención por lo que incluyen también datos de la etapa evaluativa.

La segunda se enfoca al tiempo en que se llevaron a cabo las diferentes sesiones del programa y se encuentra referida al diario de sesiones (punto III). Por último, se trabajó con un espacio de evaluación final, con todas las integrantes del grupo y participantes del programa, a partir de una percepción de resultados (discusión) así como también un grupo focal (punto IV).

Debido a que el recojo de datos de todo el estudio se lo hizo a través de una observación participativa y la misma fue registrada en un diario de sesiones por la misma investigadora, los resultados son presentados evitando variaciones en la información por lo que son redactados en primera persona.

I. ESCALA DE RESILIENCIA

La primera aplicación del instrumento se realizó el día 1 de junio de 2016, en instalaciones del Centro Materno Infantil “El Tejar”, aproximadamente a horas 17:00; asistieron 11 participantes. Posteriormente, el miércoles 16 de noviembre se llevó a cabo una segunda aplicación. Para ello se tomó la precaución que las personas que llenaran la escala fueran las mismas que lo hicieran la primera vez; coincidentemente fueron las mismas personas que asistieron a la mayoría de las sesiones de intervención.

La escala de resiliencia arrojó resultados en los cinco aspectos que mide: fortaleza, competencia social, apoyo familiar, apoyo social y estructura. Pero además se incluyen tres datos generales, en relación al estado civil, edades y se desglosa una afirmación de la escala por separado, correspondiente a relacionamiento con la pareja. A ello se añade una descripción acerca del proceso de aplicación en la etapa diagnóstica.

A. Descripción del proceso de aplicación (etapa diagnóstica)

Como en cada reunión las señoras se reúnen en el horario de 15:00 a 18:00 los días miércoles; yo llegué a las 15:00 horas al Centro con todo el material dispuesto para la aplicación de la Escala de Resiliencia: un papelógrafo tamaño plotter para explicar y las hojas con la escala para cada participante.

Aproximadamente a las 16:00 horas llegó al centro un grupo de 10 personas, todas mujeres que son pasantes de Canadá lo que me preocupó porque no era posible que yo aplicara el instrumento al grupo con tanto alboroto ya que cambiaron las condiciones del grupo: había mucha bulla porque todas hablaban, reían y compartían su refrigerio. Momentos después llegó la Directora de CEPROSI y se llevó a las pasantes a otros Centros, explicando previamente que ellas no estaban asignadas a ese grupo. Con todo, para ese momento ya eran las 17:00 horas y recién inicié la actividad y apliqué el instrumento.

Comencé ordenando las sillas a manera de media luna para que fuera más fácil ver hacia el frente; continúe explicando las características de la Escala de Resiliencia, los datos que deberían llenar como edad y estado civil; también mencioné que no era necesario que colocaran su nombre, pero que si deseaban que se les hiciera la devolución podían ponerlo o colocar una inicial o algún dibujo que las identificara.

Con la ayuda del papelógrafo pude explicar cada una de las afirmaciones y las opciones que tenían para responder (Si, Algunas veces, No). Primero realicé algunos ejemplos

antes de llenar la escala, y pedí a alguna de las participantes que pasara al frente para elegir alguna de las respuestas según los ejemplos expuestos. Luego continúe revisando y explicando una a una las afirmaciones de la escala hasta completarlas.

Las señoras del grupo en un inicio mostraron dificultad al responder, pero a partir de la afirmación cinco les fueron más fáciles y pudieron responder los 29 ítems; en algunas afirmaciones las participantes comentaron sus experiencias personales al respecto. Cuando finalizamos todas las señoras estaban tranquilas y dispuestas a continuar trabajando la siguiente sesión, de esa manera nos despedimos hasta la próxima semana.

En la sesión de aplicación pos test, o luego de la intervención, ya no fue necesaria una explicación tan detallada sino más bien hacerles recuerdo sobre la forma de llenado de la escala. Se resalta el hecho de que la segunda aplicación fuera llevada a cabo casi cinco meses después de la primera.

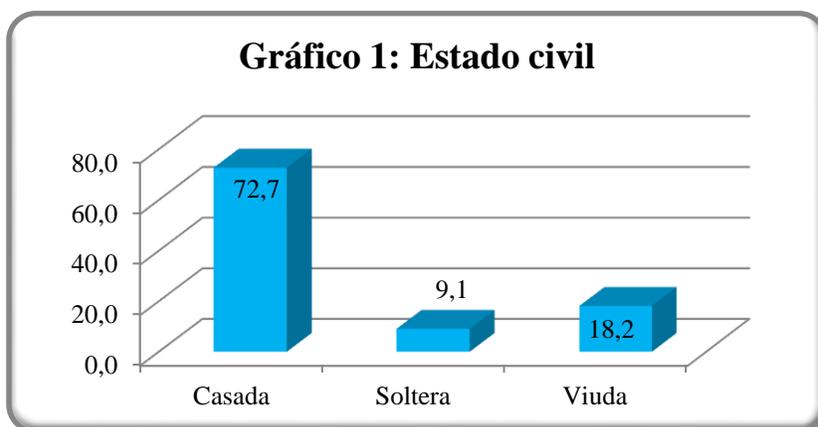
Las tablas correspondientes pueden ser observadas en la sección de anexos (pág. 208).

B. De los resultados

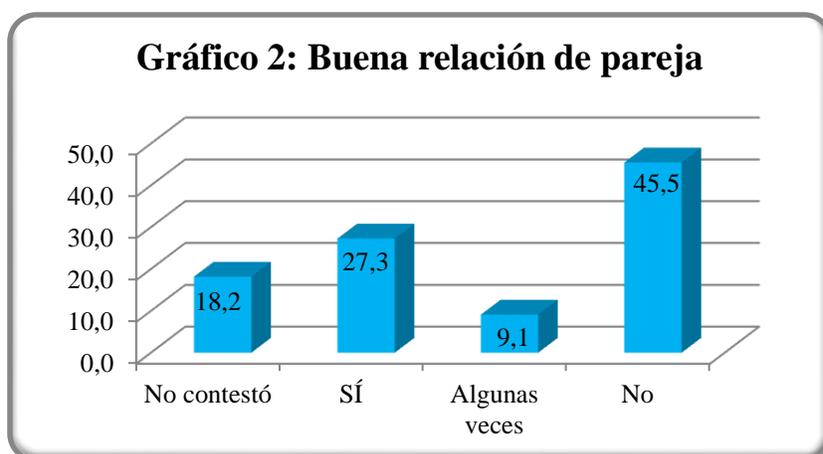
1. Aspectos generales

De las once personas que contestaron la escala, cuatro de ellas se encuentran entre las edades de 33 a 42 años; cinco están en un rango de 50 a 66 años y dos que tienen 71 y 73 años respectivamente.

En cuanto al estado civil, las estadísticas correspondientes se las puede observar en el Gráfico N° 1. En él se encuentra que la mayoría de las participantes (72.7%) están casadas, mientras que sólo una es soltera y dos viudas.



La afirmación número 17 de la escala decía textualmente: “Tengo una buena relación con mi pareja”. Al respecto, las respuestas pueden observarse en el Gráfico N° 2.

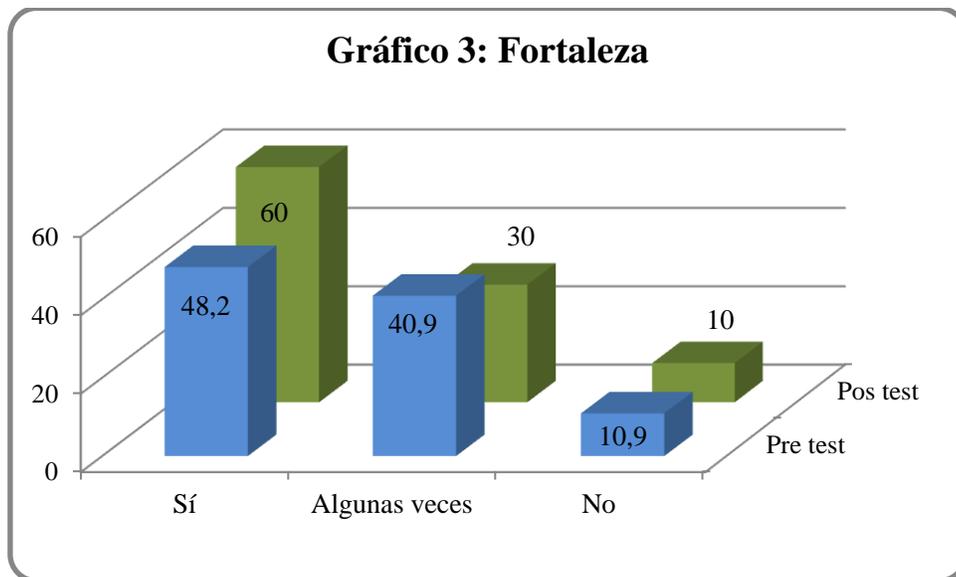


Un 18.2% no contestó; este porcentaje corresponde a las dos participantes que son viudas. Un alarmante 45.5% afirmó que su relación no era buena, mientras que sólo un 27.3% le dio la razón a la afirmación.

2. *Fortaleza y confianza en sí misma*

Éste criterio fue evaluado a través de los diez primeros ítems de la escala, entre los cuales se consultaba acerca de la seguridad en las acciones que se desarrollaban, los

sentimientos respecto a sí mismas, su fortaleza, la seguridad en sus metas y en sus capacidades/habilidades para lograrlas así como también el optimismo en su vida.

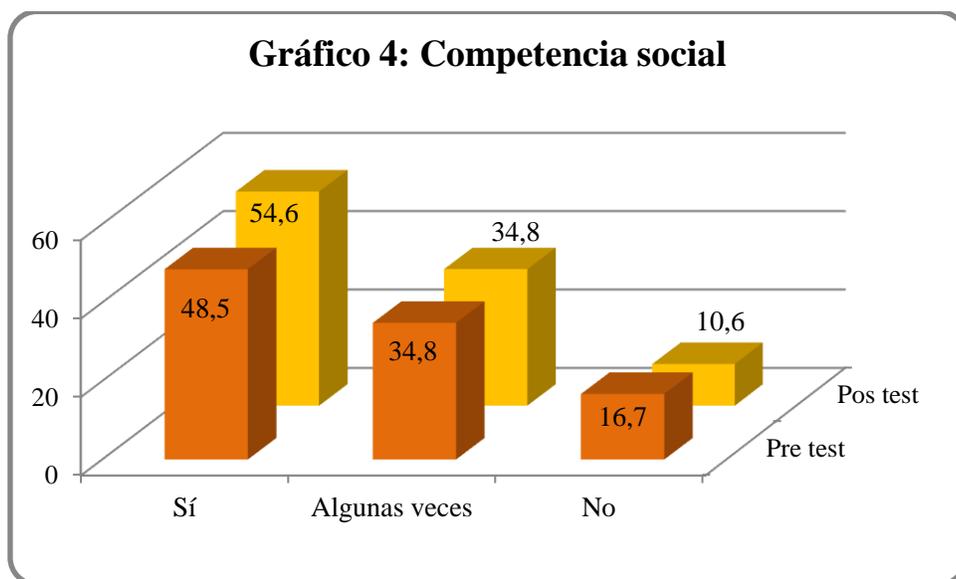


El gráfico anterior muestra claramente que en una primera etapa aproximadamente una mitad (48.2%) de las encuestadas creían contar con una gran fortaleza para enfrentar los retos que se les presentan en la vida y asimismo confían en que gracias a sus habilidades y capacidades podrán resolver diferentes situaciones de manera óptima y encontrar el camino para cumplir las metas que tienen definidas. Este porcentaje se eleva a un 60% luego de la intervención.

En un rango intermedio, en el pre test, un 40.9% no estaban seguras de sí mismas y de sus competencias, no siempre respondían de manera adecuada y con eficiencia a las situaciones que se les presentaban. Este porcentaje disminuye a un 30% luego de la intervención, con lo que se puede asumir que su seguridad aumenta, empiezan a tener objetivos y metas bien determinadas en su vida y por lo tanto el esfuerzo que ponen para alcanzarlos va también en aumento. A ello se suma que sus niveles de optimismo varían dependiendo las situaciones. Finalmente en el pre test un 10.9% no posee esta característica resiliente, mientras que en el pos test baja mínimamente a un 10%.

3. Competencia social

La competencia social fue evaluada mediante los seis ítems siguientes de la escala (del 11 al 16), la misma se refiere a la facilidad de los individuos para relacionarse con los demás. Es la capacidad para interactuar exitosamente con el ambiente y lograr la satisfacción de necesidades al ejercer determinada influencia sobre sus semejantes; es una cualidad relacionada con la salud, el ajuste emocional y el bienestar.

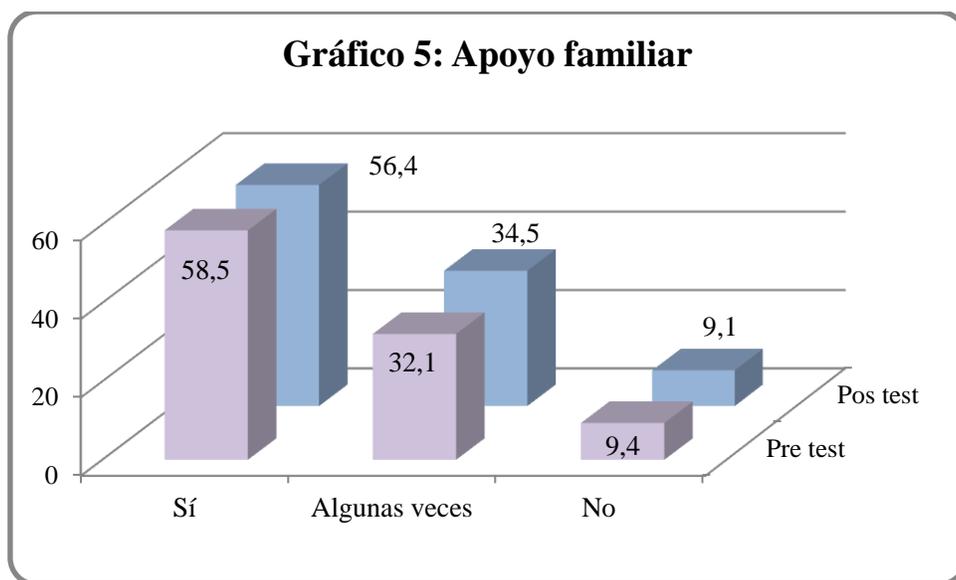


Como se puede observar en el gráfico el 48.5% de las participantes poseían la habilidad y facilidad de relacionarse con los demás, logrando establecer relaciones formales e informales con más éxito que el resto, satisfaciendo sus necesidades básicas a través de la interacción con su entorno. Este porcentaje aumenta luego de la intervención a 54.6%.

En un rango intermedio, tanto en el pre test como en el pos test, el 34.8% de las participantes posee la habilidad para interactuar exitosamente con su entorno, sin embargo no responde adecuadamente a las habilidades que corresponden para lograr una buena interacción con los demás. Los porcentajes restantes, asumen que no cuentan con las habilidades anteriormente especificadas.

4. Apoyo familiar

Este criterio fue evaluado mediante cinco ítems de la escala (17 a 21), lo cual refiere sobre apoyo familiar indicado como las relaciones de apoyo y lealtad que se presentan dentro de la familia. Se refiere al tiempo que comparten los miembros de la familia, la lealtad que existe entre ellos y la fortaleza de los lazos familiares.

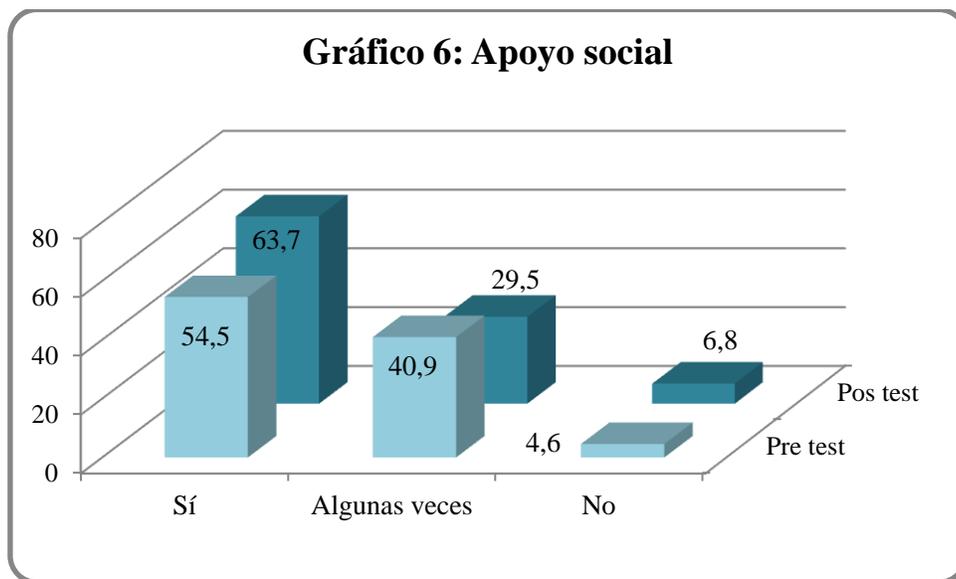


En lo referente al apoyo familiar, el gráfico muestra claramente que las diferencias entre el pre y el pos test son mínimas (no exceden en ningún caso al 5%). De tal manera, más de la mitad de las participantes cree tener un buen apoyo familiar, con altos niveles de lealtad, respeto y cariño de parte de su familia desarrollando buenos lazos familiares. Sin embargo un aproximado del 30% visualiza que no cuenta con un buen apoyo familiar, es probable que aspectos como la lealtad, el apoyo o los tiempos dedicados a la familia no estén siendo priorizados.

Por último un aproximado del 9% no tiene apoyo familiar ni comparte tiempo en familia.

5. Apoyo social

El criterio de apoyo social fue evaluado a través de cuatro ítems de la escala (22 a 25), el mismo se refiere a los vínculos afectivos que se presentan entre individuos de grupos sociales como los amigos, profesores, etc. Está referido a los vínculos existentes entre el sujeto y un conjunto definido de personas, con las cuales es factible el intercambio de comunicación, solidaridad y confianza.



Mientras que en el pre test las encuestadas obtuvieron un porcentaje del 54.5%, en el pos test se elevan casi en un 10%, a 63.7%, lo que implica una mejora en los vínculos afectivos en relación a los grupos sociales que les rodean, satisfaciendo sus necesidades a través de la interacción con otros, logrando una buena comunicación, confianza y seguridad.

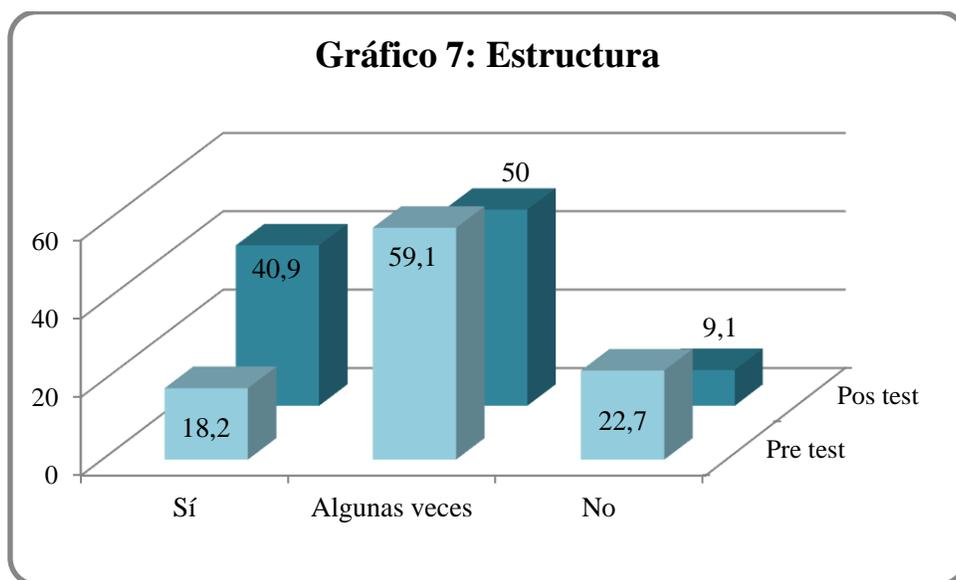
En un nivel intermedio, la diferencia nuevamente es de casi un 10% lo que implica que ésta cantidad de personas afianzó sus redes sociales. En todo caso, las mujeres que están en éste rango, perciben que no mantienen vínculos afectivos en los grupos sociales que se desenvuelven como quisieran, lo que significa que en ocasiones no pueden desarrollar

habilidades sociales como desearían o es probable que no cuenten con personas que les apoyen y brinden confianza y seguridad, ni satisfacer sus necesidades básicas a través de ellas.

Finalmente un porcentaje cercano al 5%, tanto en el pre como en el pos test no cuenta con vínculos afectivos y no desarrolla habilidades sociales en ningún grupo social.

6. Estructura

Finalmente el criterio de estructura fue evaluado mediante cuatro ítems de la escala (26 a 29), el mismo indica la capacidad de las personas para organizarse, planear actividades y tiempo, así como tener reglas. Se entiende como las reglas y las actividades que llevan a cabo las personas y que les facilitan tener organización y orden en su vida.



En el gráfico 7 se observa con claridad la gran diferencia que se establece entre el pre y el pos test. De un 18,2% que poseían en estructura las participantes aumentan a un 40,9% lo que significa que cuentan con la habilidad y capacidad de organizar sus

tiempos, para de esta forma planear sus actividades, establecer sus reglas y desarrollar su vida de manera más organizada evitando conflictos y momentos de estrés.

Aproximadamente una mitad de las encuestadas, en ambos casos, tienen dificultades al momento de organizarse y planificar sus actividades para realizarlas con éxito, o sólo en ocasiones organizan sus tiempos y determinan las reglas en su vida. Finalmente mientras en el pre test el 22.7% no tenía la capacidad de organizar y planear sus actividades estableciendo reglas y tiempos, éste porcentaje disminuye a un 9.1% en el pos test.

II. TALLER PARTICIPATIVO

El taller investigativo se llevó a cabo el día miércoles 4 de mayo, de horas 15:00 a 18:00 en inmediaciones del Centro Materno Infantil “El Tejar”; al mismo asistieron 10 personas. La reunión se inició con las actividades manuales a cargo de la profesora del grupo, en la cual las participantes se capacitan en actividades técnicas; en esta oportunidad se encontraban realizando un cuadro en alto relieve con muñecas; inmediatamente terminada esta actividad a eso de las 16:15 se inició la explicación del taller y se ayudó a acomodarse a las participantes en media luna para una mejor comunicación.

Primero expliqué el objetivo a las participantes, mismo que se centra en optimizar las cualidades resilientes en mujeres que están en situación de vulnerabilidad a la violencia doméstica, a partir de herramientas y estrategias de la psicología positiva. Claro está que lo expliqué de manera sencilla, en un lenguaje adecuado al grupo, para que todas pudieran entender.

Se hizo un breve resumen de la metodología explicando a las participantes que la misma sería participativa-vivencial para lograr un mejor aprendizaje.

Haremos diferentes actividades en los talleres como exposiciones acerca de diferentes temas según cada sesión; también tendremos un parte denominada plenaria donde todas participaremos opinando y debatiendo diferentes temas para llegar a un espacio de reflexión y tendremos diferentes dinámicas que nos ayudarán a trabajar con otras personas en grupo y conocernos mejor. También compartiremos experiencias nuestras, expresaremos lo que sentimos, reiremos, jugaremos, hasta tal vez lloraremos, teniendo en cuenta que lo importante es divertirnos y aprovechar nuestro tiempo al máximo aprendiendo nuevas cosas.

Al mismo tiempo se mencionaron algunas temáticas que se trabajarían como la confianza, comunicación, emociones, humor y positivismo, por mencionar algunas; luego se les pidió que se reunieran en grupos de 3 personas y debatieran algunas otras temáticas que fueran de su interés, para luego elegir los tres temas más importantes de cada grupo. Así se formaron tres grupos, dos de tres personas y uno de cuatro; cada grupo inició conversando de los temas que quisieran tratar o conocer; luego de un tiempo pregunté los temas que les interesaban para anotarlos en un papelógrafo que se puso al frente de todas; algo preocupante fue que la mayoría de las participantes mencionaron los mismos temas que yo les puse como ejemplo, entonces tuve que volverles a explicar y aclararles que podían ser temas diferentes. Entonces, volviendo a reunirse los grupos, quedaron de acuerdo en los temas que son de su interés para anotarlos en el papelógrafo. Lo que ellas mencionaron fue:

La modificación de la educación, el daño que pensamos nosotras que hace con nuestros hijos como era antes la educación y como es ahora y si ahora es buena o antes era es buena a nuestro parecer pensamos que la educación de antes era mucho mejor de lo que es ahora, eso es uno. El otro es de lo que hemos hablado es el respeto a los padres a las personas mayores a los profesores que antes no había, nosotros que íbamos a decir, hoy en día los niños amenazan con denunciar a los profesores [...].

Otro la intromisión de otras familias a mi familia como mi cuñada, mi vecina trata de meter cizaña a ese hogar hemos anotado la intromisión de otras familias a la nuestra [...], los chismes la envidia al ver que una familia bien constituida. Cómo proteger a nuestra familia de eso; el otro es acerca de la educación de nuestros jóvenes, cómo los jóvenes confunden la libertad con el libertinaje, cómo podemos orientarlos ¿y si los golpeamos cambiarán?

Se vio por conveniente incluir los temas propuestos por las participantes en el programa, los mismos se detallan a continuación:

TEMAS PROPUESTOS E INCLUSIÓN EN LAS SESIONES DEL PROGRAMA	
Propuestas	Inclusión
Modificación de la educación	<p>Con este tema se referían a los métodos con los que se educa en la actualidad; antes se golpeaba y reñía a niños y jóvenes cuando no cumplían con las tareas encargadas o cometían un “desliz” por lo que la gente creció aprendiendo a comportarse en sociedad y a hacerse responsable de sus actos. Sin embargo ahora niños y jóvenes hacen lo que quieren pues no se los limita en sus acciones. Los participantes consideran que antes la educación era mejor que en la actualidad.</p> <p>Este punto fue tratado en la primera sesión donde se trabajó sobre el respeto en comunidad y en la sesión de emociones donde se explicó acerca del control de la ira y las demás emociones.</p>
Respeto	<p>Está relacionado al respeto a los padres, las personas mayores y a los profesores; en la actualidad ya no es un punto importante, ya no se saluda a todos por educación; actualmente los niños carecen de esa educación e incluso se perdió el respeto y la autoridad hacia los profesores, lo que antes no ocurría.</p> <p>Este tema fue abordado en la primera sesión al trabajar las reglas que se establece como grupo social, al reconocer la importancia de la vida en comunidad tomando en cuenta los parámetros de colaboración, cooperación y respeto entre las personas, así también en la sesión de autoestima entendiendo que el respeto empieza en uno mismo para luego ser demostrado a los demás.</p>
Inclusión de otras personas en la familia	<p>Este tema se refiere a saber y trabajar en la protección de las familias ya que en algunas ocasiones por culpa de comentarios o chismes llega a destruirse una familia bien establecida.</p> <p>Este tema se trabajó en la primera sesión por estar relacionado a apoyo social, confianza y comunicación, también en la sesión de emociones al trabajar el manejo de las emociones y finalmente en la sesión de ¿cómo quiero ver mi realidad?, al trabajar sobre el positivismo.</p>
Educación de jóvenes	<p>Al hablar de educación de jóvenes las participantes se referían a cuál sería la mejor manera de orientar y proteger a los jóvenes y si las condiciones de agresión mejorarían la educación y actitud de los jóvenes.</p> <p>Este tema se incluyó en la primera sesión al igual que el primer tema, así también en la sesión de emociones orientando el manejo y conocimiento correcto de las mismas y por último en el tema de autoestima, reforzando los conceptos.</p>
Injusticia	<p>El tema de injusticia es mencionado por las participantes ya que consideran que en tiempos pasados no se observaba tanta injusticia ni tanta agresión, en la actualidad se ve como en el país la gente con menos recursos sufre la injusticia de parte de las autoridades o cómo se cometen delitos y no son castigados. Este tema se trabajó en la primera sesión, con los temas de empatía, asertividad y comunicación verbal.</p>
Tristeza	<p>Al ser la tristeza una de las peores situaciones mencionada por las participantes, es necesario conocer cómo se puede trabajar sobre esa situación o cómo atravesar ese momento de conflicto.</p> <p>Este tema fue trabajado en la sesión de emociones en el conocimiento y manejo de las mismas, también en la sesión de buen humor al ser una estrategia para afrontar la tristeza, en la sesión de ¿Cómo quiero ver mi realidad? en el tema de positivismo y finalmente en la sesión de resiliencia encontrando estrategias para afrontar la adversidad. Está incluida en la tercera sesión, en la temática de emociones.</p>

TEMAS PROPUESTOS E INCLUSIÓN EN LAS SESIONES DEL PROGRAMA	
Propuestas	Inclusión
Comunicación en la pareja	Este tema es preocupante para las participantes porque ellas consideran necesario conocer algunas habilidades para mantener la comunicación con su pareja y con sus hijos, considerando que al no tener esa comunicación se disuelve la familia y la pareja. Esta temática se incluyó en la primera sesión, en comunicación verbal y saber pedir y manifestar lo que uno siente, así también en la sesión de emociones y en la sesión de resiliencia trabajando el “cómo quiero verme mañana”.
Desigualdad - discapacidad	Este tema fue incluido en las temáticas porque ese momento y tiempo se observó cómo sufrían y pedían sus beneficios las personas con discapacidad. Este tema fue incluido en la última sesión de resiliencia por ser un factor condicionante para algunas personas.
Amistad	La amistad fue un tema importante para el grupo, considerado como un factor importante para el desarrollo y bienestar de ese grupo. Este tema fue incluido en la primera sesión en apoyo social, confianza, empatía, también se trabajó en la sesión de comunicación no verbal y en la sesión de buen humor.
Valores	Los valores forman y determinan a una persona en el modo de desenvolverse ante los demás, por eso la importancia de trabajar ese aspecto. Este tema se trabajó en la primera sesión al tratar temas de apoyo social, también se trabajó en la sexta sesión en el tema “autoconocimiento”.

Para finalizar el taller se trabajó y delimitaron las reglas con las participantes, así cada una de ellas dio su opinión y propuso una regla para todo el grupo. Las reglas que se establecieron con el grupo fueron:

- 👉 Puntualidad.
- 👉 Participación de todas.
- 👉 Colaborar con las actividades.
- 👉 Respetar los horarios.
- 👉 Predisposición al trabajo.
- 👉 No faltar.
- 👉 Venir con una sonrisa.

III. DIARIO DE SESIONES

A. Primera sesión (soy comunidad 1^{ra} parte)

La primera sesión del programa se llevó a cabo el día miércoles 15 de junio de 2016, aproximadamente a horas 16:45; asistieron 9 participantes.

Llegué al Centro a las 15:00 horas con todo el material preparado para iniciar la primera sesión. A mi llegada solamente estaban cuatro personas y la profesora, lo que me preocupó mucho ya que nunca había pasado esa situación, siempre están presentes más de seis personas.

Realizamos las actividades de siempre, iniciando con el área de manualidades por parte de la profesora; a medida que transcurría el tiempo me sentí más y más preocupada ya que no llegaban las señoras para iniciar; entonces decidí esperar un rato más porque dos de las señoras dejaron encargado que se retrasarían un poco, otra de las compañeras llamó a su amiga y le preguntó si vendría o no, la otra compañera le contestó que estaba en medio camino que estaba retrasada por la trancadera, pero que llegaría. Eso me tranquilizó un poco ya que con la llegada de ella y las otras señoras serían ocho participantes y podría realizar con tranquilidad la sesión.

Cuando ya era las 16:00 horas llegó la señora que estaba encargada del refrigerio de ese día, entonces decidimos servir el refrigerio acostumbrado. Mientras se lo repartía llegaron dos participantes más pero aun no lograban ser el número necesario para realizar la actividad. A las 16:30 cuando terminamos el refrigerio, llegó una compañera más de tal manera que conformaron un grupo de nueve personas, iniciándose la sesión a las 16:45.

Para comenzar con esta primera parte acomodé las sillas a manera de media luna, para que las participantes se sentaran, me sentía un poco nerviosa ya que no sabía qué

respuesta iba a tener con la dinámica preparada, poco antes pedí a dos de las señoras que me ayudaran con la dramatización de las historias, explique a cada una por separado como debían ayudarme, cuando ya estaba todo dispuesto respiré profundo y comencé a explicar las características de la dinámica diciendo: ahora vamos a escuchar unas historias que seguramente ustedes han vivido en algún momento, esta dinámica se llama “casos de la vida real”, ¿ustedes conocen esta serie verdad?, en la misma se relatan varias historias de mujeres y seguramente alguna de ellas nos es familiar, ahora quiero que observen lo que vamos hacer.

Comencé con la primera dramatización, en la misma le pedí a E que me ayudara representando a la mujer botarata, mientras yo iba relatando todo lo que pasaba y la participante E realizó la mímica de la muchacha, en eso las otras participantes dijeron:

E se te cayó tu dinero, lo has hecho caer...jajaja me lo voy a alzar, ¿ya no quieres tu plata?, como vas a hacer caer jajajaja.

Las participantes que estaban observando pensaron que E hizo caer su dinero sin darse cuenta, no notaron que era parte de la dinámica; luego de los comentarios les expliqué en un papelógrafo de qué se trataba y cómo reaccionaríamos si nos pasaba esa situación, y de la elección que tenían que hacer entre las opciones puestas. Así les entregué a cada una un juego para elegir entre las tres opciones, explicándoles que deberían elegir una de ellas para meterla en una caja y luego hacer el análisis.

Continúe con la siguiente dramatización, ya me sentía más tranquila y le pedí a N su ayuda como habíamos acordado un rato antes, esta era la historia del hombre golpeador, entonces N hizo el papel de mujer y yo el de varón, mientras las otras participantes observaban; hicimos una escena de una pelea en la calle, gritando y discutiendo hasta llegar a los golpes.

Todas observaron con atención la dramatización y en cuanto terminó dieron sus opiniones, mencionando que muchas de ellas pasaron una situación parecida, es decir

que fueron espectadoras de alguna pelea de una pareja en la calle y dijeron que sería mejor no meterse ya que puede traer problemas. Luego les repartí el juego de respuestas explicándoles en el papelógrafo qué opciones tenían y dejando que ellas eligieran la respuesta que les convencía más.

Al realizar la elección se escuchó muchas opiniones de las participantes y contaron algunas experiencias, mencionaré la que más me llamó la atención:

En un desconocido uno no se puede meterse uno que fuera de la familia, una hija, por ahí es un loco que nos agrede, es bueno hablarles yo he visto una pelea y me he acercado no le he gritado no le he reñido nada, le he hablado, concientizado al hombre, estaba pegándole frente a mi casa entonces yo he salido no había nadie de los vecinos entonces me he acercado al hombre, en un comienzo me ha tratado mal después de unos minutos se ha tranquilizado y yo he empezado a hablarle con calma no le gritado ni le he reñido porque estaba borracho el hombre después un poco ha bajado el volumen el hombre y al último se ha calmado y hasta ahora gracias me dice el hombre, había sido un inquilino de la calle había sido taxista y ahora siempre me saluda y a la mujer que le he sacado cara es un poco avergonzada.

Luego eligieron la opción que cada una vio por conveniente y la pusieron en su caja. Se realizó el mismo trabajo con las siguientes dramatizaciones (ayúdame por favor y La Paz inundada), les entregué el juego de opciones para que eligieran la opción que les parecía conveniente y de la misma manera se introdujo en una caja.

La siguiente dramatización la realice yo sola, comencé a interpretar al no vidente que quiere cruzar la calle, la reacción que esperaba era que todas digan que es necesario ayudar a una persona así, pero esa no fue la reacción de las señoras ya que M dijo que nunca ayudaría a un no vidente porque le paso algo curioso una vez que lo hizo.

La última dramatización la realice más como relato; para esta historia ya me sentía más confiada así que pude contarles una situación que yo había vivido de una familia del barrio dándoles a elegir las tres opciones, y en las intervenciones las señoras decían que hay que ayudar en lo que podamos, otra decía no se puede ayudar porque la gente es abusiva, y les expliqué cual elegirían y metieron su respuesta a la caja.

Luego continué con la plenaria de la dinámica en la que realicé como un recuento de todas las respuestas que eligieron las participantes, sacando de cada caja las respuestas, y analizando las que mayor votación tuvieron, diciéndoles “ahora vamos a revisar qué respuesta fue más elegida”. En el caso de la “mujer botarata”, la opción más elegida fue “le grito a la muchacha”, entonces al realizar este recuento comencé a preguntar por qué eligieron esa respuesta y decían:

Elegimos esta respuesta porque hay honestidad una sabe el esfuerzo que cuesta ganar unos centavos, si no hay nadie nos lo alzamos, pero si sabemos de quién es hay que devolverle nomas.

Aprovechando las intervenciones les hable de empatía sin mencionar el nombre como tal, ya que decían “sabemos cómo cuesta ganar el dinero”, eso ayuda a notar que nos ponemos en el lugar de la muchacha, sabemos lo que le cuesta ganar y le va servir el dinero así que le devolvemos, es decir entendemos la situación y tratamos de ayudar.

Pero también comentaron malas experiencias, M contó cómo la engañaron cuando vio dinero y quiso ayudar:

Me ha pasado a mí en mi delante, ha botado la plata y yo he gritado señor, señor. Ahí otro me viene a jalar y me dice: ¡cállate, cállate!, nos vamos a repartir y me quería llevar, por eso es mejor no meterse, si esta botado mejor pasarse de largo, yo me he entrado a una tienda.

Continuamos con la segunda historia y resultó que la mitad decidió pasar de largo y la otra mitad ayudar; comentando con las señoras la situación de la elección que tuvieron ellas decían que a veces es mejor pasar de largo en esa situación porque puede traernos más problemas, muchas de ellas comentaron situaciones parecidas en las que fue mejor no intervenir:

He visto yo cómo le pegaba en la cara y la mujer agarrándose del hombre del pie bien pegada en el piso no podía levantarse y apenas levantándose tras del hombre corrí. He visto esos casos y me da miedo.

Ellas decían también que en conclusión mejor es no meterse porque si se hacen pegar la mujer tiene la culpa, porque “si le pega una le pega siempre, y si no fuera así tal vez nos meteríamos y ayudaríamos” e incluso cantaron la canción de la peleíta (una peleíta nunca viene mal...).

Continuando con la tercera historia decidieron entre “me paso de largo” y “le ayudo a pasar”. Esto me causó sorpresa porque yo esperaba que la mayoría decidieran ayudar ya que es una situación diferente a la anterior, no tendría más consecuencias, pero mayor fue mi sorpresa cuando M dijo yo nunca voy a ayudar:

Los cieguitos te agarran y no te sueltan, son unos malcriados aquí en calle me agarrado con su mano y así me hacía (haciendo un ademan de jalarle la mano), yo le dicho viejo, me jaloneaba y me quería llevar y si decía algo a mí no más me iban a reñir, ¡qué le estás haciendo al cieguito [...]!. Otro esos yatiris que miran coca igual son esos, le he llevado a mi tía y le decía como vos siempre te quiero y ya no quería soltar, en tu persona tengo que hacer y no quería soltarle [...].

Las historias que relató M causaron tanta risa que hasta una de ellas lloraba tanto reír; nos contó de tal manera sus historias que todas terminamos riendo y divirtiéndonos, las señoras comentaron y contaron más historias buenas y malas, algunas decían que no todos son malos eso me ayudó mucho para sentirme más tranquila y confiada al continuar, así aproveché para contarles una anécdota que a mí me paso:

A mí también me paso varias veces que ayudé a pasar a varias personas no videntes; tenía que verme con mi prima que me estaba esperando más de media hora porque como siempre había bloqueos en La Paz y había un señor que decía “ayúdeme por favor a pasar” entonces me acerco y le ayudo y me comienza a charlar: ¿qué te llamas?, “yo Gina ¿y usted?”, Juan me ha comenzado a charlar y el señor no me soltaba una cuadra le he acompañado y yo estaba bien apurada porque mi prima me llamaba y me llamaba, parecía que estaba pasando, me daba ganas de dejarle a media calle, pero bien educado jajajaja [...].

Esa anécdota también causó muchas risas e incluso opinaron que debería dejarle al señor en media calle y escaparme, como no ve no hubiese podido hacer nada. Tomando en cuenta el buen humor hablamos de la colaboración y cómo ayudamos a los demás. Fue muy divertida esta parte de la plenaria y logro más confianza en el grupo.

En la última historia de La Paz inundada la mayoría eligió ayudar a la familia y como decían las participantes “es mejor ayudar con lo que podamos porque a cualquiera nos puede pasar”, “somos solidarios ponerse en el lugar otro, hoy por ti mañana por mí”, “aquí notamos que somos buenas personas que ayudamos, colaboramos y también tenemos otras personas que nos ayudan”.

Toda la parte de la plenaria tuvo una duración de aproximadamente 20 min., quedando un tiempo de 30 minutos para la siguiente dinámica, la cual no se realizó por falta de tiempo y por la falta de asistentes a esta primera sesión; tampoco se dio la tarea ya que estaba basada en el tema de apoyo social. Por eso decidí terminar ahí la sesión. Las siguientes dinámicas las realizaré en la siguiente sesión.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Habilidades sociales	Cooperación y colaboración	Es importante cooperar a los que lo necesitan, de acuerdo a la situación que se presente. En cooperación se alcanzan más fácilmente los objetivos. Para ellas es importante colaborar pero con el cuidado de no salir lastimadas, es decir ayudar a quien sea necesario analizando la situación.
	Confianza en los demás	En la sesión se llegó a tener confianza en las demás puesto que las participantes contaron sus experiencias con soltura y tranquilidad.
	Saber pedir y agradecer	Al recibir ayuda para ellas es importante agradecer.
	Relaciones sociales	Se incluyen en el trabajo de grupo.
Comunicación	Asertividad	Creer que pueden ayudar o pedir ayuda, pero siempre respetando los derechos de los demás y cuidando los propios.
	Empatía	Estuvo presente como resultado de su “proyección” al momento de discutir el valor del dinero y cuánto puede afectar éste en la vida de la gente.
Emociones	Alegría, miedo, tristeza e ira	Las señoras se mostraron alegres al escuchar las experiencias de una de ellas. Si bien el miedo no fue una emoción vivenciada sí fue comentada, puesto que dijeron sentir miedo cuando creen estar en peligro.
	Expresión de las emociones	Se mostró mucha expresión de emociones al contar las anécdotas de las participantes.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Positividad	Creatividad e iniciativa	Demostraron iniciativa al opinar y comentar los hechos.
	Buen humor	El buen humor ayudó mucho en el grupo para tener más confianza y seguridad en las intervenciones.
Autoestima	Autoestima	Las participantes se sintieron identificadas con las historias ya que las vivieron en algún momento; allí expresaron el autocuidado que deben mantener para preservar su seguridad puesto que algunas situaciones de colaboración pueden entrañar peligros.
Resiliencia	Creencias	El grupo llegó a la conclusión que no todas las situaciones son malas y riesgosas, que también existen buenas personas que sabrán agradecer la ayuda ofrecida. Lo de malo es que no se sabe con quién se lidiará mientras no se lo haga.

B. Segunda sesión (soy comunidad 2^{da} parte)

La reunión se realizó el día miércoles 22 de junio de 2016, iniciando la sesión a las 16:00. Cuando llegué al lugar me encontré con la sorpresa de que estaban la mayoría de las asistentes llegando a un número de 14 personas, tomando en cuenta que la anterior reunión solo contamos con cinco personas de inicio.

Para continuar con la segunda parte de la primera sesión comencé recapitulando lo que se había trabajado la sesión anterior, reuní a todas las participantes en media luna para comenzar a conversar y les pregunté si recordaban lo que habíamos hablado. A un principio se quedaron calladas pero poco a poco fuimos recapitulando lo que conversamos, traté de explicar de manera muy corta lo que habíamos trabajado, es decir empatía y colaboración e hice un breve resumen de la dinámica para que las señoras que no estaban presentes tuvieran un poco de conocimiento de lo que se hizo.

En ese momento me sentí un poco nerviosa y preocupada ya que me daba la impresión de que las señoras no me atendían así que decidí continuar con lo que seguía; agarré mi papelógrafo y comencé a contarles cómo me sentía ese día (lamentablemente me sentía

muy mal ya que tenía un fuerte dolor de estómago) y aproveché la situación para explicar la parte de apoyo social en base a mi experiencia.

Quiero contarles algo que me pasó hoy; cuando desperté me sentía muy mal porque tenía un fuerte dolor de estómago y no sabía porque. Tal vez comí algo que me hizo daño pero el dolor era muy fuerte y no saben qué es lo que tuve que hacer y a quién acudí para que me ayudara. Como me dolía tanto mi estómago llamé a mi mamá para que me diera una solución, pero ella me dijo “no sé qué puedes tomar, mejor anda al médico”; en eso me dijo “mejor le llamaré a mi amiga para preguntarle y te devuelvo la llamada”. Resulta que mi mamá llamó a su amiga y la amiga le dijo “déjame llamarle a mi prima ya que su esposo es médico y te aviso”. Después de un buen rato mi mamá me llamó y me dijo que el esposo de la prima de su amiga dijo que tome tal medicamento, entonces fui a la farmacia y me lo compré, después de tomarlo sentí que me calmó mucho del malestar.

Todo esto lo explique en el papelógrafo haciendo mi nombre al centro y pegando la lana de color como se explica en la dinámica; ahí recién las señoras prestaron atención y mostraron interés por lo que hacía. Inmediatamente comencé a explicar todo lo que era apoyo y redes sociales destacando cómo existen otras personas que ni siquiera conocemos pero que nos pueden ayudar y tal vez nosotros no nos damos cuenta, continúe con el ejemplo que se menciona en la dinámica para que no quedaran dudas.

Les dije que haríamos una dinámica en la que cada una tenía que pensar quién puede ayudarle o quién le ayudó en determinada situación; también expliqué la hoja de historias, comentando un poco de qué se trataba y qué deberíamos hacer.

Les pedí que se organizaran en grupos de tres, lo que dio como resultado cinco grupos, cuatro grupos de tres personas y uno de dos personas; repartí el material (un papelógrafo por grupo, lana de color por persona, masquin, marcadores, hoja de historias), pegamos los papelógrafos en diferentes partes del ambiente dejando espacio suficiente para cada grupo.

Dos de los grupos no se mostraron muy animados de realizar el trabajo con la hoja de historia entonces les pedí que cambien la situación explicando que no era necesario seguir tal cual la hoja si no deberían adaptarla a su situación; entonces uno de los grupos

realizó su propia historia pero quedó un grupo que se mostró apático al trabajo terminando al final y demorando más del tiempo establecido a la actividad.

Todos los grupos se pusieron a trabajar entre risas y comentarios, pegaban las lanas, escribían, mientras yo iba grupo por grupo tratando de entender lo que cada grupo quería representar, después de un rato terminaron de realizar la actividad y las señoras comenzaron a sentarse devolviéndome el material sobrante, menos el quinto grupo que demoró demasiado y se burlaban de las historias. Cuando dieron por finalizada la actividad les pedí que me devolvieran el material y una de las señoras se molestó haciendo comentarios desagradables.

Para la plenaria analizamos cada papelógrafo, tomamos el tiempo necesario para que cada grupo explique cómo realizaron la búsqueda de las redes sociales y qué personajes incluyeron en sus historias, así el primer grupo decía:

Nosotras nos hemos basado en la historia de la hoja que nos has dado para emprender un negocio

-S: yo para emprender el negocio, para comprar el horno acudiría a mi familia específicamente a mi hermano para buscar el financiamiento y vendería entre mis conocidos.

-C: yo acudiría al banco si me dan dinero no ambular pedir permiso a la alcaldía porque molestan mucho.

-M: recurriría a una amiga la misma le llevaría a una escuela a vender sus queques [...].

El segundo grupo decidió cambiar la historia ya que las dos señoras pasaron una situación parecida con sus hijas en el colegio, este fue uno de los grupos que más me gusto:

-M: Yo tenía problemas con la profesora de mi hijita porque un niño le pegó; yo le reclamado a la profesora y ella le sacó al otro niño, entonces yo le he dejado con mi mamá, con su abuela, y le dolía mucho a mi hija entonces su abuela dijo “¿qué ha pasado te noto otra clase? y le he contado: “así me ha pasado en la escuela, le he dicho a la profesora y estaba llorando y mi hijita le ha dicho sí... así me hecho”. Y mi mamá le ha contado a mi hermano y mi hermano le ha contado al paciente y el paciente le ha comentado a su primo y su primo nos ha hecho conocer a una licenciada en la defensoría y ella nos ha acompañado a la dirección con la profesora.

-A: yo tenía un caso similar con mi niña en el mismo curso nos tenía rebotando a las mamás en especial a las dos, entonces yo comenté con mi hijo mayor lo que estaba

pasando con la maestra, lo que le estaba haciendo a mi niña; él le comento a la esposa y la esposa al jefe y el jefe a una amistad y nos derivó a una trabajadora social de la defensoría de la niñez, a la distrital, a la profesora y a la dirección porque era demasiado lo que nos hacia la profesora, me sentía mal, como si fuéramos malas mamás [...].

En el tercer grupo se sintieron muy identificadas con las historia de la hoja y decían:

Nosotras nos hemos identificado nuestras historias, al igual que en la hoja doña E es viuda y su caso es realidad ella nos va explicar y E dice: “cuando ha muerto mi esposo no sabía qué hacer, no sabía nada, nada, y mis hijos estaban estudiando entonces le he pedido ayuda a una amiga y esa amiga me ha llevado donde otra señora y me ha llevado al PLANE. Ahí he trabajado y tenía para mis hijos. [...]. N dice “mi historia es parecida y también he ido al PLANE igual he trabajado [...]”.

El cuarto grupo se basó en la hoja de historia:

Nos hemos basado en la historia como dice la historia María, Juana y Leticia eran amigas. Una de ellas sufre un accidente, Juana y Leticia no saben qué hacer porque nunca han vendido, no tienen experiencia, entonces acuden a una amiga les indica con quién deben hablar en la Alcaldía y tampoco le dan solución; de ahí que vuelven donde María que estaba enferma y las tres vuelven a ir a la Alcaldía para tener el permiso para vender sus productos y vivieron felices.

Y el último grupo dijo:

Hemos hecho la historia de las vendedoras, jajaja. Yo era Juana que tengo mi esposo y le he pedido a mi esposo y mi esposo a su amigo y su amigo a su jefe hemos hecho el negocio, yo he acudido a mi hermana y mi hermana había tenido un conocido con la maestra mayor y la maestra mayor nos ha dado un puesto en la puerta del mercado para sacar así el negocio [...].

Después de este análisis hablamos de la confianza y la importancia que tiene para realizar este tipo de actividades y para resolver alguna dificultad por la que atravesamos como nos mencionaba el segundo grupo. También mencionaron las señoras la importancia que tiene para realizar nuestras actividades, así M nos dijo:

Hay que confiar nomás pues aunque a veces nos paguen mal, si no confiamos en nadie no podríamos hacer nuestras cosas solas.

También hablamos de la importancia de saber pedir las cosas, y a quién pedir. Para complementar realizamos la dinámica de “buscando ayuda”, para esto elegí a las señoras L, M y A para explicarles cómo se realizaría la dinámica, cómo deberían representar la historia y pedir ayuda. Las demás participantes se quedaron de observadoras y les expliqué que deberían escuchar la historia para luego elegir a quién ayudar.

Así empezó L con la primera historia, se sentó en una silla al medio y comenzó a contar la historia, las otras señoras la observaban pareciendo que alguna sentía pena, así escucharon las tres historias, luego tenían un tiempo aproximado de cinco minutos para pedir ayuda a cada persona.

En la plenaria de la dinámica realizamos el análisis de las situaciones y contabilizamos quién recibió ayuda de más personas. De catorce personas, tres representaron las historias, seis decidieron ayudar a la segunda persona de la historia de doña Isabel porque era más fácil ayudarle ya que no tenían que estar por periodos largos de tiempo, ya que mencionaban que no tendrían tiempo de ir y quedarse. Tres personas decidieron ayudar a doña Carola a vender y dos personas ayudaron a doña Salome porque no se sintieron identificadas con el problema.

En ese momento me sentía un poco nerviosa ya que no teníamos mucho tiempo para realizar esta dinámica, así que tuvo que ser más rápida de lo planificado. La plenaria se realizó sin dar mucho espacio a opinar o comentar aspectos personales, realicé el conteo de cuántas personas ayudan y por qué, llegando a la conclusión de que ayudamos a los más cercanos, pedimos ayuda a las personas que son nuestras amigas más cercanas antes que a desconocidos.

Luego les di la tarea; no tenía la seguridad de si les gustaría a las señoras del grupo y tampoco sabía si estarían de acuerdo en amarrarse la lana de color. Como tenía dos tareas juntas decidí torcer dos lanas de diferentes color para que fuera como una sola y

así amarraría una sola vez, entonces les explique: “vamos a tener una tarea y nos vamos amarrar una lanita, donde quieran, para recordar lo que tenemos que hacer”.

Esta tarea es muy sencilla. La primera es que debemos recordar a una persona que alguna vez nos hizo un favor o nos hizo sentir bien cuando estábamos tristes o necesitábamos algo, no necesariamente tiene que ser algo material tal vez nos dio un abrazo o alguna palabra de aliento, debemos llamar a esa persona y darle las gracias o si está cerca mejor decirle lo bien que nos ha hecho sentir en algún momento y la segunda tarea es pensar qué necesitamos en este momento y pedir a alguien que nos ayude con esa necesidad , esta puede ser algo material o no material sin olvidarnos la importancia del saber pedir [...].

Para ese momento ya era un poco más de las 18:00 y las señoras tenían que irse, así que les amarré las lanas donde ellas querían y se fueron retirando. Quedé sorprendida por la aceptación de la tarea y por dejar que les amarre las lanas, solamente una de ellas me pidió que le amarrara en su carterita que siempre maneja y las demás dejaron que les amarre en la muñeca, luego se retiraron hasta la próxima reunión.

Al finalizar me quede con un par de señoras que no habían comprendido la tarea para explicarles mejor, así terminó la sesión, recogí todo el material y me retiré tranquila porque había logrado cumplir con las dos dinámicas y la aceptación de la tarea.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Habilidades sociales	Cooperación y colaboración	Confiar en las personas y colaborar con ellas es algo importante porque así como en alguna oportunidad se apoya a otros, hay situaciones en las que la ayuda retorna. Están dispuestas a trabajar y ayudar a quienes son cercanos a ellas.
	Saber pedir y agradecer	El saber pedir es diferente en cada persona, algunas tienen esa cualidad y otras tienen que aprenderla para lograr las cosas que quieren. Es preciso agradecer después de que nos ayudan para seguir teniendo la confianza y el apoyo de esas personas.
	Relaciones sociales	Se debe ir alimentando las relaciones sociales, creando nuevas amistades para que apoyen en los momentos difíciles y compartan los momentos felices.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Comunicación	Asertividad	Se trató la asertividad al momento de saber pedir: cómo llegar a la persona para que nos apoye en lo que se necesita. Hubo comprensión de las participantes entre ellas al escuchar, opinar y aconsejar en los momentos de contar las experiencias.
	Empatía	Para pedir ayuda y ayudar se debe poner uno en el lugar del otro y entender lo que necesita o pasar por la misma situación.
	Comunicación no verbal	El tono de la voz es importante para pedir las cosas, más si son favores ya que no se puede pedir a gritos, debe ser una actitud buena.
Emociones	Alegría, miedo, tristeza e ira	Hubo alegría al momento de realizar las dinámicas. Se presentó tristeza al compartir experiencias de vida. Algunas señoras se sintieron molestas, por la realización de la dinámica, lo que las llevó a tener comportamientos groseros.
	Expresión de las emociones	La expresión de las emociones es muy demostrativa en todas las dinámicas, donde salen a relucir las necesidades.
Positividad	Creatividad e iniciativa	Se demuestra la creatividad al realizar las diferentes dinámicas, aportando con nuevas ideas, historias.
	Buen humor	Hubo buen humor en las conversaciones y en las dinámicas (por lo menos de la mayor parte de las asistentes).
Autoestima	Autoestima	Se observó en algunas participantes baja autoestima al momento de superar algunas situaciones de su vida, para buscar ayuda y enfrentarse a nuevas situaciones.
	Confianza en sí misma	“Lo más importante es saber confiar en uno mismo, en las capacidades que se posee y tener la seguridad de que se pueden lograr los objetivos planteados”. Se observó la fuerza de voluntad de otras participantes al decirles a las demás y a sí mismas que pueden realizar y cambiar las cosas que no les agradan.

C. Tercera sesión (comunicando con el cuerpo)

La segunda sesión se realizó el día miércoles 29 de junio de 2016. A mi llegada ya estaban las señoras organizándose para recibir las muestras de las manualidades que realizan, a las 15:15 llegaron dos pasantes de Canadá que realizan su pasantía en CEPROSI y trabajan con todos los grupos de mujeres, las mismas explicaron que tomarían la talla y peso de todas las integrantes del grupo para realizar un control de salud, a medida que iban trabajando con la profesora las pasantes realizaban su labor con las señoras.

A las 16:15 las pasantes terminaron de tomar la talla y peso a las señoras del grupo y dispuse para comenzar con la segunda sesión, organicé las sillas a manera de media luna para iniciar con la plenaria de la tarea que les asigné la sesión pasada; para esa hora ya eran once participantes de las cuales dos me pidieron permiso para retirarse luego de un rato porque una tenía reunión en su iglesia y la otra señora debía ir al colegio de su hijo; antes de iniciar comencé preguntando cómo les fue con la tarea y se escuchó muchos murmullos, pero nadie se animaba a iniciar con el relato entonces inicié yo contándoles cómo me fue:

Yo tengo una amiga a la que siempre recuerdo, la cual me hizo muchos favores cuando estudiábamos juntas, lamentablemente perdimos contacto y hace mucho tiempo que no nos vemos, entonces decidí llamarle y agradecerle por la ayuda que me había brindado en aquellos momentos, ella quedó sorprendida con mi llamada y no sabía qué decirme solo me dijo que le daba gusto escucharme y que no perdimos el contacto, la llamada fue corta pero me hizo sentir muy bien, la segunda tarea fue más fácil porque el favor que pedí fue a mi mamá y ella con gusto aceptó.

Luego de relatar cómo me había ido con la tarea corte la lana que me amarré como símbolo de cumplir la tarea. Algo que noté a medida que iba escuchando los relatos fue que el hecho de asignar dos tareas fue confuso para las señoras, la mayoría asoció como si fuera una sola tarea y se centró en contarme la primera tarea asignada.

A medida que se iban sirviendo su refrigerio comenzaron a contar sus experiencias, una de ellas decía que hay que saber reconocer y agradecer los favores, otra de ellas se sintió muy conmovida y quería llorar al recordar lo que le pasó, y decía:

Yo le he agradecido a mi hermano porque él me ha colaborado cuando he tenido ese problema con mi hijita y el sábado nos hemos encontrado y le he dicho hermano gracias le he agradecido y nos hemos puesto a llorar los dos recordando eso.

Luego de esa historia la señora A contó la suya que era parecida porque también fue emotiva para ella ya que decía que le había agradecido a su hijo y su hijo a ella lo que causó un sentimiento de emoción llegando hasta las lágrimas y que le había pedido un abrazo lo que es único para una madre.

La señora C que sufre de artritis dijo que no podía encontrar a la persona que le ayudó, “no sé porque ya que por mucho tiempo la busco y no la encuentro” ya que cuando ella se sentía muy mal por la pérdida de su padre se acercó una señora, le habló indicándole que ella también sufre la misma enfermedad sugiriéndole asistir a un determinado médico; la señora asistió y ahora está muy recuperada entonces desde ese tiempo busca a esa señora y nunca más la volvió a ver, así que decidió dejar la tarea pendiente. Lo que me llamó mucho la atención fue que la señora C dijo que no tenía a nadie a quien agradecer ni pedir favor, ella decía:

No he pedido favor a nadie ni en los mejores momentos ni en los peores, no debo nada a nadie tan solo a Dios. Ni a mi hermano ni a mi hermana, cuando murió mi esposo nadie me ayudó yo solita he salido adelante, no quiero deber ni que me deban.

Para S fue muy emotivo el momento ya que agradeció a sus hermanos pero uno de ellos pensó que quería algo, entonces ella decía “en su momento hay que dar gracias y apoyar a la familia así que ya no pedí ningún favor ni nada”.

En resumen de las once participantes, tres no estaban la sesión anterior así que me exigieron que les amarrara la lana para hacer la tarea, dos de ellas no hicieron la tarea así que se quedaron con la lana amarrada y seis señoras realizaron la tarea.

Continuando con las actividades realicé la dinámica de la “muralla china silenciosa”, para ese momento se retiraron dos participantes, entonces quedaron nueve personas para la dinámica. Explicué la importancia de saber pedir y expresar las emociones, pedí tres voluntarias para pasar la muralla y las seis que quedaban para ser la muralla; por separado expliqué a cada grupo las características de la dinámica sin olvidar que la que lograra pasar recibiría un premio.

Las seis participantes se pararon en el centro del ambiente y se agarraron de los brazos para no dejar pasar a las otras participantes, las tres participantes no sabían cómo iniciar pedir pasar, ese momento fue tan divertido y gracioso que todas reían en especial las que

querían pasar, hacían gestos, mímicas, rogaban con sus manos, otra les hacía cosquillas a las señoras de la muralla, otra les jalaba de todo lado para que la dejaran pasar, intentaron pasar por encima, por debajo de los pies y nada funcionaba. Para mí fue tan gracioso que me reí tanto que no podía sacar las fotos ya que me doblaba de la risa; una de las señoras de la muralla decidió cerrar sus ojos y agachar la cabeza para no dejarse convencer, hasta que al cabo de unos cuatro minutos una de ellas paso de un empujón la muralla, pero las otras señoras no quedaron contentas dijeron que se había aprovechado del descuido de las demás, pero todas reían.

En la plenaria las participantes seguían riendo de lo que pasó y decían que las que fueron de muralla se sintieron asustadas por todo lo que les hacían; las que querían pasar se sintieron confundidas por no poder hablar, una de ellas decía que renegó porque no le dejaban pasar, la otra se admiró por tanta fuerza que había en la muralla y decía “la unión hace la fuerza”, y la última dijo que no podía convencerlas sin hablar, no sabía cómo hacerlo.

Luego hablamos de la comunicación no verbal, de los gestos, postura y de los movimientos del cuerpo, las expresiones faciales incluida la mirada, la sonrisa, y de todo lo que hicieron las participantes para pasar la muralla; cómo intervenía todo el cuerpo y diferentes movimientos que generalmente no los tomamos en cuenta, pero que en ésta oportunidad fueron utilizados para la dinámica.

La dinámica “muralla china ruidosa” fue más fácil en cuanto a la organización porque ya conocíamos la dinámica; pedí las tres voluntarias y me fui a un rincón para explicarles las características de la dinámica. Una de ellas la que consideré iba a ser la que mostrara la actitud tranquila, la segunda la actitud normal y la tercera la actitud autoritaria. Las otras seis señoras ya sabían que deberían hacer, así que la dinámica fue más rápida. Les advertí que no deberían enojarse si una de ellas gritaba o se enojaba, ya que esa era la actitud que deberían tomar, una vez realizada las indicaciones iniciamos la dinámica.

La muralla se colocó al centro del ambiente agarrándose de los brazos; las tres personas se acercaron y comenzaron a hablar y pedir pasar. Lo más gracioso fue la primera participante que debía tener la actitud tranquila se veía tan graciosa rogando a todas las otras personas, que todas reían; la que causó impresión fue la tercera señora ya que comenzó a gritar y ordenar que la dejen pasar, pero ni así la dejaron cruzar la muralla. Luego de unos tres minutos dejaron pasar a la primera participante ya que rogaba tanto, entonces terminó la dinámica entre risas y comentarios, llevándose el premio la primera participante quien decidió compartir con todas las galletas que se había ganado.

En la plenaria discutimos qué es lo que sintieron ese momento. Las que hicieron de muralla decían que les dio pena la señora que rogaba para pasar y que por eso la dejaron pasar, en cambio no les gustó la actitud autoritaria; en especial A se molestó de la actitud autoritaria y los gritos, decía que prefería que les hablaran de manera amable.

Las participantes que querían pasar dijeron que se sentían bien de expresar lo que querían aunque no sabían cómo convencer a la muralla para pasar, y decía una de ellas:

Prefiero hablar y decir lo que siento porque a veces me siento como una muralla cuando no me dejan decir lo que siento o cuando no lo toman en cuenta, por eso trato de esconder mi miedo y opinar porque después me puedo arrepentir de no decir lo que sentía.

Aprovechando el comentario hablamos de la importancia de comunicarnos y transmitir nuestras ideas de una manera clara y sencilla, así como la importancia de ponerse en el lugar de la otra persona y entender sus sentimientos y sus emociones, también tener la capacidad de conocer y controlar nuestras emociones para expresar de manera correcta lo que sentimos.

Para esta sesión no teníamos ninguna tarea que realizar. Al terminar las actividades de ese día dos de las participantes me agradecieron por los juegos ya que reflexionaron sobre su actitud y la necesidad de expresarse.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Habilidades sociales	Cooperación y colaboración	La colaboración y cooperación fueron muy importantes para realizar las dinámicas (para hacer la muralla) y en este sentido las participantes se sintieron apoyadas.
	Saber pedir y agradecer	El saber pedir fue determinante, ya que se vio de manera general que se deben usar las palabras y actitudes adecuadas para conseguir lo que se busca. Es preciso agradecer en el momento, no dejar pasar el tiempo.
	Relaciones sociales	Mejoran al interior del grupo a través de las dinámicas.
Comunicación	Asertividad	Su utilidad radica en que es posible conseguir lo que se desea siendo asertivo y además se agrada a las personas.
	Empatía	En muchas situaciones resulta fácil, si se quiere, reconocer las emociones del otro, percibir lo que está sintiendo y a partir de allí reconocer las emociones propias para expresar los sentimientos. Las participantes comprendieron la importancia de entender y aceptar las emociones de los demás.
	Comunicación no verbal	Empiezan a comprender la importancia de los gestos. Asimismo empiezan a comprender la importancia del tono y el volumen de voz. La cercanía no es complicada para ellas, pero guardan un espacio personal, de intimidad.
Emociones	Alegría, miedo, tristeza e ira	La alegría estuvo presente especialmente en las dinámicas. Temor expresado verbalmente al no saber qué intentarían hacer sus compañeras para sobrepasar la muralla. Recordar hechos pasados problemáticos genera tristeza. Ira al no lograr lo que se quiere.
	Expresión de las emociones	Hubo expresión de emociones en su totalidad. Se comprendió cómo las emociones como la ira o la alegría predisponen a realizar las acciones.
Positividad	Buen humor	No se colocan límites en la manifestación del buen humor y al intentar crear circunstancias que lo provoquen. Se destacó en las dinámicas causando alegría y diversión en las participantes.
Autoestima	Autoestima	No hay un reconocimiento personal positivo.
	Confianza en sí misma	A medida que se fueron realizando las plenarias se vio la importancia de la confianza en sí mismas para expresar lo que sienten.

D. Cuarta sesión (¡aquí mando yo!... ¿o mis emociones?)

Para la tercera sesión nos reunimos como cada miércoles a las tres de la tarde en el Centro Materno Infantil “El Tejar”, en la misma participaron once señoras, iniciamos la actividad a las 16:00 después de que las señoras realizaran sus trabajos manuales. Antes

de iniciar la sesión las participantes tuvieron una exposición acerca de la “diabetes tipo 2” por parte de las pasantes de Canadá quienes también les hicieron hacer un poco de aeróbicos para luego retirarse.

Para esta sesión solo fue necesario un papelógrafo y un marcador, no llevé nada más. Inicé preguntando la tarea de algunas de las participantes que quedó pendiente así como también la tarea de las personas que solicitaron la misma la anterior sesión, y nos contaron algunas historias:

El fin de semana he viajado donde mi hermano, él me ha ayudado bastante, lo que he hecho sabía que teníamos que ir a trabajar he cocinado una buena comida que le gusta he ido y le agradecido pero la agradecida he sido más yo que él, me he sentido aliviada feliz y he regresado, así he hecho mi tarea.

Luego de escuchar las historias y comentar como se habían sentido concluimos las tareas de la primera sesión.

Luego continúe explicando el concepto de emociones y cómo nos predisponen a la acción reconociendo su importancia en la manera de interactuar con los que nos rodean; cada participante daba su concepto de emoción mencionando qué emoción puede ser un sentimiento, una alegría, una tristeza o una manera de expresión; realizamos la diferenciación entre las siguientes emociones: alegría, tristeza, ira y miedo. Esta parte de la exposición fue muy participativa ya que las señoras intervinieron a medida que iba explicando los conceptos, para esto hicimos un ejercicio:

Cerremos los ojos y nos imaginaremos nuestra carita ¿cómo sería cuando estamos alegres?, ¿cómo nos hemos sentido hace un rato al bailar, imagínense su cara, cómo será?, ¿cómo se ve nuestra cara cuando nos enojamos o cuando estamos tristes o cuando tenemos miedo?

Luego de imaginarnos como es nuestra expresión cuando estamos alegres, enojadas, tristes o de miedo, las participantes daban diferentes conceptos de las emociones como por ejemplo L que decía “cuando sentimos miedo nos achicamos, nos enojamos”; luego

volvimos a cerrar los ojos y nos imaginamos a doña M y nos imaginamos cómo es cuando esta alegre y así tomando ejemplo de diferentes integrantes de acuerdo a su personalidad.

Para la dinámica comenzamos haciendo un círculo entre todas y nos agarramos de las manos, luego expliqué en qué consistía reiterando que solamente era un juego y que por ninguna razón debíamos molestarnos cuando nos imitaran porque lo que queríamos era observar cómo nos mostramos hacia las demás.

Cuando yo estaba dispuesta a ser la primera en entrar al círculo M se ofreció y comenzó a imitar a una de las señoras que había faltado mostrando la actitud que tendría si la imitáramos, esto causó muchas risas porque la señora que faltó en ocasiones es agresiva con las demás. Continuamos con la dinámica imitando a la persona que estaba dentro el círculo, pero ella no se podía quedar quieta y cuando decía “¿cómo es doña M cuando está alegre?”, ella era la primera en moverse y explicar cómo es ella cuando esta alegre y así continuó explicando cómo se sentía en cada emoción. Luego paso la señora E y se mostró muy tímida y asustada mientras sus compañeras reían por lo que decidí cambiar el curso de la dinámica y empecé a pedir que cada una reflexione y explique cómo es en cada emoción, mientras el resto tratábamos de imitarla.

Las once participantes ingresaron al círculo pero no para todas fue fácil imitar las emociones de cada una por eso prevaleció que cada una se describiese a sí misma. Hubo opiniones fuertes como una de las señoras que se enojó al recordar cómo era:

Cuando yo era más joven era buena y mostraba alegría a todos porque yo vivía para los demás, para mis hermanos mis sobrinos cocinaba para ellos, hacía pan, les bañaba, nunca tenía dinero porque les compraba a los demás; ahorraba mi dinero para navidad para comprar a todos y nunca pensaba en mí. Todos abusaban de mí hasta mi mamá y me ofendían, no valoraban pero no me sentía mal es decir no me daba cuenta después he madurado y me he dado cuenta era sumisa por eso ahora soy agresiva y siempre estoy enojada, por eso reacciono así rápido enojada, de muy mayor me he dado cuenta.

Entre risas y comentarios terminamos con todas las intervenciones y la participación de todas las señoras llegando a un momento de reflexión. En la plenaria de la dinámica se sentaron en las sillas y les pregunte cómo se sintieron. Doña N decía:

Yo me he sentido muy emocionada no sé cómo decir esa palabra pero me he dado cuenta que somos un grupo muy unido y hay confianza en las cosas que pasa y les agradezco a todas [...].

- M: me he sentido halagada con todo lo que me han dicho.

- L: nos hemos conocido de verdad, hemos tenido un momento muy íntimo.

- L: yo me he sentido de miedo porque no sabía que iban a decir de mí pero como han dicho que soy buena me he tranquilizado.

Luego de las intervenciones reflexionamos cómo las emociones influyen y debemos saber cuáles son las más adecuadas de acuerdo al momento o cuáles nos pueden perjudicar.

Para la segunda dinámica preparé todas las fichas para repartir a cada una de las participantes, explique en qué consistía la dinámica y como deberían contar las historias, las mismas podían ser alguna anécdota que les paso o una historia ficticia. Comencé yo sacando una ficha y contando una historia. Luego elegí a una persona al azar para que contara una historia sobre la ficha que sacó entre las cuales tenemos las siguientes historias:

Mi hijo lloraba... cuando mi hijo menor ha entrado a primero básico era pequeño yo le compraba el recreo, una galleta o un yogurt, pero una tarde sale mi hijo con su papelito de galleta doblado y llorando y le pregunto ¿cómo te ha ido? y me dice mal porque el José Luis se lo ha comido mi galleta. Yo me enojé más y le esperé a la mamá del niño y le digo lo que pasó y la señora se ríe y me dice “se lo puedo comprar otra galleta” y le digo ese no es el problema el hecho es lo que le molesta a mi hijo. Y así lloraba mi hijo y no quería que le compre más, me decía “no compres galletas” y esto me ha hecho acordar a esa historia.

Llegué tarde... he llegado tarde a la reunión de mi hija al colegio porque antes de llegar me encontré con una amiga y me puse a charlar ya había pasado la hora y me atrasé de la reunión, me dijo el director ¿por qué tan tarde? y yo no le podía decir “estaba charlando”, lo único que pude decir es que disculpe y ahora no llego tarde.

Buscaba... yo he vivido un momento amargo y esto me ha tocado no por casualidad, mi hija se ha salido de la casa con sus dos hijas no sabía el rumbo que ha tomado, no sentía de mi hija pero sí lloraba noche y día por mis nietas, he hecho todo no saben el dolor tan

tremendo que he pasado, pero este dolor no podía curar me levantaba pero discúlpeme Dios es tan grande y me ha escuchado, no podía hacer nada ni dormir ni comer y un día salgo a la calle a hablar con un vecino y no podía reconocer mis dos nietas con sus bolsas y sus mochilas y hoy de vuelta he llegado a ser mamá.

Esta historia conmovió mucho a todo el grupo y todas se sintieron muy tristes de la historia y la señora que contó la historia se puso a llorar; ese fue un momento de reflexión para todo el grupo llegando a la conclusión que la mamá es el ser más importante y debemos cuidarles. Cuando terminamos de contar las historias hicimos un análisis de las mismas, alguna fueron cortas otras más largas, algunas fueron hechos reales y otras fueron inventadas ese momento, todas las participantes contaron una historia entre risas y comentarios.

En la plenaria de la dinámica les pregunté cómo se sintieron al elegir la ficha, y ellas decían que sintieron miedo, nervios, porque no sabían qué les iba a tocar pero se sintieron conmovidas con las historias, sintieron tristeza y otras historias causaron risas y alegría, en todas las historia se escuchaba algún comentario. Para finalizar les asigné la tarea explicando las características de la misma para luego amarrarles la lana de color, las integrantes del grupo aceptaron de muy buena manera la tarea y se fueron felices. Antes de retirarnos una de las señoras me agradeció mucho la actividad porque se sintió muy feliz al contar algunas cosas que no podía contar a los demás, eso me causó mucha alegría y tranquilidad.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Habilidades sociales	Cooperación y colaboración	Hubo mucha colaboración entre el grupo al contar las historias. Cuando alguna de las participantes cuenta una historia triste, las demás apoyan con sus mensajes para que esa persona se fortalezca y continúe.
	Confianza en los demás	La confianza en las demás aumenta poco a poco ya que cada sesión que pasa se sienten más en “familia” como para contar aspectos de su vida privada.
	Saber pedir y agradecer	Se sienten agradecidas entre ellas mismas por saber escuchar y entender.
	Relaciones sociales	La relación del grupo va mejorando haciendo que las actividades sean más productivas.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Comunicación	Empatía	Hay mayor comprensión de las situaciones ajenas. Se sintieron identificadas al expresar sus emociones y al escuchar las historias de algunas de ellas. Podían “reconocer emociones” a su alrededor.
Emociones	Alegría, miedo, tristeza e ira	En todas las dinámicas siempre está presente la alegría, la tristeza al escuchar las historias de vida y el miedo a no saber qué deben realizar.
	Expresión de las emociones	Les resulta fácil expresar emociones positivas pero poco a poco también están expresando emociones negativas de manera adecuada. Al finalizar las dinámicas se llegó a la conclusión de cómo influyen en las acciones las emociones y cómo se debe trabajar hacia lo positivo.
Positividad	Creatividad e iniciativa	Creatividad en el relato de historias e iniciativa en la participación, a pesar de no saber qué pasaría.
	Buen humor	El buen humor siempre está presente en las dinámicas.
Autoestima	Confianza en sí misma	La confianza va creciendo y se muestran más seguras al opinar, contar historias de su vida o analizar los hechos.
Resiliencia	Hacer frente a la adversidad	Sugieren formas de afrontar las adversidades a sus compañeras.

E. Quinta sesión (bailando por un sueño)

Para esta sesión preparé con anticipación todo el material para la dinámica, llevé todas las cosas temprano para tener tiempo de acomodar todo, el grupo se reunió como cada miércoles a las 15:00 horas, en el centro Materno Infantil “El Tejar”. Cuando llegué ya estaban seis participantes, poco a poco se fueron integrando las demás hasta completar un número de doce participantes del grupo; al mismo tiempo se sumaron siete personas más, las cuales son pasantes de Canadá que llegan a realizar su trabajo con los grupos de mujeres como “Suma Estrellas”. A pedido de la Dr. Ana María Vargas (Directora del Centro) se incluyeron en las actividades de éste día.

A medida que iban realizando sus actividades las señoras fui acomodando todo el material en las sillas para que fuera fácil de ver, puse diferentes vestimentas como ropa de varón, mujer, faldas, vestidos, pantalones, poleras, sombreros, camisas, pelucas, maquillaje y otros. A las 16:05 iniciamos la dinámica con la plenaria de la tarea,

pregunté a las participantes cómo les había ido con la tarea asignada la anterior sesión, así decían algunas:

He preguntado a tres personas como soy yo, a mis tres hijas les he preguntado una de ellas me ha dicho que siempre estoy alegre y que soy lo mejor para ella, pero a la segunda he preguntado y me bajó totalmente, me dijo que soy bien seria, piensa que siempre estoy enojada como si estuviera molesta; y la otra de mis hijas piensa que soy seria y que estoy enojada todo el tiempo y parezco mala. Entonces en mí domina la seriedad y me han hecho ver mis errores, tengo que ser más amable más cariñosa con mis hijas.

Yo también pregunté a mis hijos y dice que siempre estoy seria y tengo cara de pocos amigos y no deberíamos ser así [...].

Luego de preguntar a todas las señoras qué tipo de emociones mostramos ante los demás pude notar que la mayoría decidió preguntar a su familia qué tipo de emoción predomina en ellas; las mismas concluyeron diciendo que debemos pensar antes de mostrarnos como somos y deberíamos ser más amables con los demás, reconociendo la importancia de cada una de las emociones. Continué explicando el objetivo de esta sesión:

Hoy tenemos que divertirnos, para olvidarnos de todos nuestros problemas, escucharon que el buen humor atrae a las personas, eso se llama sentido del humor esa es una actitud que nos lleva a ver con más alegría nuestras actividades, también está la creatividad [...].

Con una breve exposición de los cuatro conceptos mencionados (buen humor, creatividad, iniciativa y flexibilidad), continuamos con algunas intervenciones acerca de los términos, destacando el lado creativo que demuestran al realizar las manualidades; sin importar el nombre más bien el significado de cada uno de los términos reflexionamos la importancia que tienen en nuestras actividades.

Continuamos haciendo la dinámica correspondiente, para la misma recordamos los grupos que ya habíamos organizado la semana pasada, para ese momento ya teníamos doce integrantes del grupo, las que se dividieron en seis a cada grupo; también teníamos siete personas que habían ido de visita, cuatro de las cuales se integraron a los grupos y tres se quedaron como jurados calificadores, entonces teníamos ocho personas por

grupo. Cada grupo contaba con un reproductor de sonido, ya que la anterior reunión fue difícil elegir los tres temas para el grupo porque las señoras no se decidían qué tipo de música querían bailar. Decidí dar a cada grupo un disco con nueve canciones de diferentes géneros pero mismos géneros para cada grupo, ellas deberían elegir de manera rápida tres de las canciones que más les gustara y representarlas en el baile.

Continúe con las explicaciones a los grupos haciendo entender que era una actividad de grupo donde debían estar presentes los cuatro términos ya explicados, y mostrando todo el material que podían usar para realizar su representación. Una vez terminada la explicación los grupos se reunieron y comenzaron a organizarse en sus bailes, así también las que hicieron de jurados se organizaron con una evaluación que se les proporcionó; la misma constaba de cinco parámetros para evaluar (creatividad, buen humor, coreografía, trabajo en grupo, iniciativa).

Antes de iniciar el primer baile llegaron dos señoras que son la presidenta y vicepresidenta de los grupos de mujeres, las mismas se incluyeron como jurados. Se inició con el grupo “rosas de Viacha” con su primer baile de morenada, mientras dos de ellas bailaban disfrazadas de cholitas las otras señoras hacían barra gritando y apoyando a su grupo, el baile no fue muy largo y al finalizar hicieron una barra general.

Continuo el grupo “las invencibles” quienes realizaron el baile de Kullawada; una se disfrazó de cholita con una pollera que le pidieron prestada a una de las señoras de pollera y unas trenzas improvisadas, la otra integrante se vistió de hombre y realizaron el baile, mientras lo hacían las otras integrantes hacían barra y dirigían los pasos de la coreografía. Ambos bailes fueron muy divertidos, tanto que no podía filmar porque me daba mucha risa, al mismo tiempo todas las señoras reían y gozaban.

Continuamos con los bailes, el primer grupo realizó su segunda intervención con un reggaetón; salieron las mismas representantes y las disfrazaron de acuerdo a la música que iban a bailar, hicieron el número muy gracioso con movimientos divertidos que

causaron mucha gracia a todas las asistentes. El segundo grupo intervino con música disco; disfrazaron a sus representantes de acuerdo al contexto, bailaron causando gracia y risas de las demás personas. Cada baile era más divertido que el anterior logrando un momento de alegría en todo el grupo.

Para el tercer baile el grupo “rosas de Viacha” decidió que todas las integrantes debían participar, así que eligieron la cumbia; lo que llamó mi atención fue que en ese grupo estaba incluida una de las señoras que tiene dificultad motriz y usa un bastón para caminar, pensé que ella no iba a participar, para ella la instrucción era ayudar en el maquillaje pero igual la incluyeron y bailaba de manera lentita, se vio muy feliz, se pusieron chalinas y sombreros para el baile.

El grupo “las invencibles” copió la idea del otro grupo haciendo que participen todas las integrantes, eligieron la cumbia también para su representación, pero ese grupo mejoró su actuación disfrazándose y maquillándose con más dedicación ya que todas las señoras se pusieron los vestidos, pelucas y antifaces; lo que causó más gracia es que en ese grupo estaban las señoras de mayor edad y no se hicieron ningún problema de ponerse los disfraces, con los cuales se veían muy graciosas.

Así terminó la dinámica de este día con la evaluación de los jurados y con un premio, que fue compartido entre todas; se determinó que ambos grupos eran ganadores porque se esmeraron en sus bailes y una de las señoras decía:

No hay ganadoras ni perdedoras todas nos hemos esforzado porque estaba muy divertido, así que compartiremos el premio [...].

Para la plenaria evaluamos los conceptos mencionados en la exposición; les pregunté cómo se habían sentido al realizar la dinámica y algunas decían: nos sentimos alegres, animadas para ganar; el momento de organizarnos estábamos pensando en cómo disfrazarnos, cómo maquillarnos y nos olvidamos de los problemas de la casa y de las cosas que tenemos que hacer y nuestros problemas:

Ese momento nos hemos sentido como una flor que florece, sentirnos en este ambiente en este momento siento que mi vida está cambiando, a mí me está ayudando mucho lo que estamos haciendo, me da ganas de hacer más cosas [...].

Yo quiero decirles que este momento ha sido muy importante porque ha logrado que nos olvidemos de nuestros problemas de todo lo malo que nos está pasando, por eso ha sido bueno divertírnos un rato y preocuparnos por otras cosas olvidando los problemas que tenemos [...].

Cuando les pregunté ¿cómo se sienten ahora?, la mayoría decía que se sentían muy bien y alguna señora dijo que estaba animada para hacer más cosas; en conclusión la dinámica les gustó a todas las señoras del grupo así como a las visitantes, ya que todas se divertieron con la actividad. Para finalizar la sesión les di la tarea, la cual fue aceptada de buena manera; expliqué que debían contar a cuántas personas eran capaces de hacer reír en el transcurso de la semana, haciendo la diferencia entre reír y sonreír.

Antes de finalizar la representante del directorio felicitó a las señoras del grupo por la actividad realizada animándolas a continuar con las actividades, añadiendo a ello que se sentía sorprendida pues no esperaba encontrar ese tipo de trabajo al realizar la visita al Centro. Es preciso destacar que la siguiente sesión se realizará luego de dos semanas porque las pasantes de Canadá deben realizar su trabajo con las señoras del grupo y las mismas no pueden incluirse en las dinámicas ya que el trabajo es personalizado y se tratan temas muy privados.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Habilidades sociales	Cooperación y colaboración	Uno de los aspectos más trabajados en esta sesión fue la cooperación en equipo, al organizar su grupo y hacer una representación.
	Confianza en los demás	Se observó la confianza en los demás al convertirse en una actividad en grupo donde participaron sin temor y sin demostrar vergüenza.
	Saber pedir y agradecer	El saber pedir se convirtió en una buena estrategia para compartir; se muestran más abiertas a solicitar ayuda. Saben agradecer en todo momento.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Habilidades sociales	Relaciones sociales	Al realizar estas actividades se van consolidando las relaciones entre las integrantes del grupo, mostrando más unión y cooperación entre ellas. No mostraron timidez ni aislamiento con las personas que se incluyeron al grupo temporalmente.
Comunicación	Empatía	Fue un factor importante en esta sesión, al lograr entender las dificultades de otras personas e incluirlas en la actividad.
	Comunicación no verbal	La comunicación no verbal fue un recurso en esta actividad, porque en los bailes se mostró toda la expresión corporal.
Emociones	Alegría, miedo, tristeza e ira	La alegría predominó en la sesión, ya que todos los bailes causaron risas y todas participaron sin temor al rechazo y sin dejarse “ganar” por la vergüenza.
	Expresión de las emociones	La expresión de las emociones fue muy notoria demostrando más la alegría y diversión al realizar la actividad, lo que hace que el grupo sienta más confianza. Se observó que todas las señoras se divirtieron en los bailes y esto las predispuso a continuar con más alegría, preparando bailes en conjunto (a un inicio sólo sacaron dos representantes); asimismo al momento de irse estaban con una actitud más amable y alegre y afirmaban que tenían ganas de realizar más actividades.
Positividad	Optimismo	Algunas señoras expresaron sentir un gran optimismo luego de realizar esta dinámica, lo que las predispone a realizar otras actividades con una actitud positiva.
	Creatividad e iniciativa	Demonstraron el lado creativo al realizar la actividad, en sus coreografías y sus disfraces. Hubo iniciativa al integrarse todas al baile y ser parte de la diversión.
	Buen humor	El buen humor fue predominante en la sesión, ya que la actividad estaba planificada para conseguir eso y las participantes se mostraron predispuestas no sólo a divertirse sino también a lograr la diversión en las otras personas.
Autoestima	Autoestima	Algunas participantes comentaron que este tipo de actividades las hace sentir mejor, lo que aumenta su confianza y su nivel de autoestima.
	Confianza en sí misma	Algunas participantes demostraron la confianza en sí mismas al realizar los bailes sin avergonzarse no mostrar temor por las críticas.
Resiliencia	Hacer frente a la adversidad	En la reflexión se llegó a la conclusión que actividades divertidas pueden ayudar para hacer frente a la adversidad con más calma. Los comentarios finales mencionaban que actividades como ésta logran fortalecerlas lo que les permite continuar con sus actividades diarias y enfrentar los problemas con más tranquilidad.
	Creencias	Poco a poco se observa que las participantes van analizando creencias acerca de sus potenciales.

F. Sexta sesión (¿cómo quiero ver mi realidad?)

Esta sesión fue suspendida por dos semanas llevándose a cabo en fecha 3 de agosto. Por razones ajenas a mi voluntad tuve que postergarla debido a que las pasantes de Canadá tenían que realizar su trabajo y no era conveniente incluirlas en las siguientes sesiones, porque en ellas se trata temas muy personales de las participantes.

Sin embargo, si bien el 20 de julio se suspendió la sesión correspondiente no quise dejar pendiente la plenaria de la tarea, así que decidí continuar con esa parte, para que las participantes no olvidaran lo que hicieron; también porque me recordaron que tenían tarea pendiente y querían hablar sobre ello, decían que querían que les desamarrara la lana de color:

Yo he reído harto con mis nietas, hasta cansarme siempre hemos reído entre las tres, ayer hemos reído [...].

L.: yo he hecho reír a hartas personas, uh no he contado pero debe ser como cien incluso a una señora casi le hago sacar los puntos por hacerle reír, he ido al hospital y les he hecho reír hasta la enfermera [...].

Llegamos a la conclusión que la mayoría del grupo hizo reír a las personas de su familia ya que la mayoría de las participantes no pertenecen a otros círculos de amistades. También comentaron que se sintieron muy bien al hacer reír a otras personas y que al mismo tiempo sintieron un alivio al reír y divertirse, y que la ganancia es compartir más con sus familias y sentirse mejor, así termino ese día.

El 3 de agosto a las 16:00 horas, luego de realizar las actividades manuales acostumbradas, comenzamos la sesión. Tenía once participantes como asistentes, inicié con un breve resumen de los temas que ya habíamos trabajado (apoyo social, confianza, comunicación verbal, comunicación no verbal, emociones, humor, creatividad), luego recordamos la plenaria de la tarea de la cuarta sesión, para así comenzar.

La exposición del PNI tomó un poco más de tiempo de lo establecido ya que la explicación se hizo complicada y tuve que usar diferentes ejemplos con la ayuda de los papelógrafos donde incluí conceptos lo más claros posibles. Luego usamos otro papelógrafo donde estaban los ejemplos de situaciones cotidianas, continuando con la explicación de las emociones y el dolor que pueden causar, explicando también el tiempo que se necesita para asimilar y entender una situación difícil, logrando sobreponerse para continuar con más seguridad y confianza.

Para realizar la dinámica “¿cómo quiero ver mi realidad?”, las participantes formaron tres grupos, dos de cuatro personas y uno de tres personas, les expliqué las instrucciones correspondientes y les proporcioné el material necesario. Conociendo las reglas de la dinámica cada grupo comenzó a conversar sobre las situaciones, algunas participantes preguntaron si podían plantear situaciones de vida, así cada grupo dispuso dos situaciones para plantearlas a los otros grupos. El primer grupo presentó la primera situación y decidimos hacer el análisis entre todos los grupos; pusimos el papelógrafo al frente y escribimos la situación, la misma decía:

Una de las compañeras, ustedes ya conocen que lamentablemente tuvo muchos problemas con una de sus hijas, ella vivía en casa de N con sus dos hijas y cuando tuvieron una discusión decidió irse y llevarse a las nietas de nuestra compañera, lo malo es que N no sabía dónde se fueron porque la hija se llevó a sus nietas a vivir con su nueva pareja. Luego de muchos días de sufrimiento y de buscarlas, las nietas aparecieron en casa de N con sus cosas argumentando que se escaparon de su mamá porque mucho las maltrataba, luego de hacer trámites con la fiscalía ahora N es la tutora de sus nietas pero tiene otros problemas como lo económico y el tiempo [...].

Una vez planteada la situación comenzamos a realizar el análisis PNI, junto con los otros grupos así todas opinaban; sobre lo positivo decían:

Lo positivo sería que las nietas están a su lado y ahora es feliz, están seguras y protegidas, tienen amor, calor humano, tiene un hogar aunque no esté su mamá, tus nietas están felices, estudian, tiene un techo seguro, protegido, doña N está tranquila [...].

Para los aspectos negativos decían:

lo negativo es que doña N no puede darles lo que ella quiere, lo económico el dinero no alcanza, algunas cosas no están a su alcance, falta de tiempo para atenderles, el estrés, la preocupación, el gastos se incrementa, impotencia por no darles y no hacer lo que quiere sola [...].

Y finalmente los interrogantes:

¿Porque le ha pasado eso?, ¿porque su hija no ha sido una persona normal?, ¿en que he fallado?, ¿qué cosa paso para que dejara a sus hijas? [...].

Cada grupo planteó dos situaciones las mismas que fueron analizadas entre todas las participantes, llegando a un número de seis situaciones ya que teníamos tres grupos. No pudimos analizar más situaciones debía al tiempo ya que en cada situación las intervenciones se alargaban en tiempo y en alguna situaciones opinaban y sugerían todas. Esta dinámica fue muy participativa ya que las señoras se identificaban con las situaciones planteadas.

La plenaria se realizó al mismo tiempo de plantear las situaciones, teniendo la participación de la mayoría con sugerencias y propuestas posibles; finalizamos haciendo un análisis general de qué situación les impresionó más, cuán difícil resultó encontrar aspectos positivos a una situación que aparentemente es negativa, y cómo deberíamos trabajar nuestros pensamientos para ayudar a tomar decisiones futuras, ya que la mayoría de las situaciones eran orientadas hacia aspectos negativos y así es como vemos nuestra realidad.

Las participantes también sugerían entre ellas que estos aspectos no deben ser olvidados y debemos tratar de trabajar en casa no solo ellas mismas sino también compartirlos con las amistades y familia.

Continuamos con la exposición de CAC, en la misma les expliqué que la emociones son una consecuencia de lo que pensamos cuando tenemos alguna situación difícil o problema, cómo lo que creemos o la idea que nos hacemos actúa sobre las dificultades y

provocan ciertas reacciones que pueden ayudar o crear pensamientos de que todo saldrá mal; lo que se sugiere es buscar nuevos mecanismos para enfrentar la adversidad, tomando el control de las cosas que creemos y las cosas que llegan a nuestra mente, relacionándonos con personas positivas para contagiarnos de sus buenas energías sin dejar de lado el trabajo del cuerpo ya que cuerpo y mente van juntos.

Luego de la exposición las señoras se quedaron muy pensativas respecto a lo que les dije parecía que estaban analizando todo lo que les explique pero no realizaron comentarios. Para finalizar la sesión de ese día concluimos con la tarea, le proporcioné una hoja a cada participante con la esfera establecida, explicando cómo debían escribir las personas importantes de su vida según el porcentaje que asignan a cada una, amarramos la lana de color para que no olviden de la tarea y nos despedimos hasta la próxima sesión.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Habilidades sociales	Cooperación y colaboración	La cooperación y colaboración fueron notorias en ésta sesión, al prestar ayuda frente a las situaciones de vida que plantearon las participantes.
	Confianza en los demás	La confianza en los demás va en aumento, por el mismo hecho de tener confianza para comentar sobre problemas personales al grupo.
	Saber pedir y agradecer	El saber pedir no sólo se enfocó en pedir algo material sino en esta oportunidad fue pedir ayuda con consejos y sugerencias sobre los problemas planteados.
	Relaciones sociales	Mejoran al trabajar temas en los que se escuchan problemas personales.
Comunicación	Asertividad	Se observó al manifestar lo que pensaban y sentían pero al mismo tiempo al escuchar lo que las demás pensaban.
	Empatía	Se trabajó la empatía de manera efectiva escuchando y opinando ante los problemas de algunas participantes.
	Comunicación no verbal	Si bien no se enfatizó la comunicación no verbal, la misma es parte de cada una de las dinámicas.
Emociones	Alegría, miedo, tristeza e ira	En esta sesión se observó varias emociones al trabajar la dinámica, como la alegría al hacer chistes de diferentes situaciones, tristeza al escuchar las situaciones de la vida real.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Emociones	Expresión de las emociones	Algunas de las participantes se dieron la libertad de expresar sus sentimientos al momento de contar su problema lo que generó empatía de las demás integrantes. La emoción que predominó fue la tristeza por las situaciones de algunas de las integrantes, lo que dejó al resto del grupo muy pensativo acerca de su propia vida.
Positividad	Optimismo	A pesar de todas las historias se observó en algunas participantes una actitud optimista puesto que lograron encontrar los aspectos positivos.
	Creatividad e iniciativa	La parte creativa y la iniciativa se observaron en las respuestas que dieron las participantes a las situaciones establecidas. Se observó una actitud flexible al momento de realizar la dinámica puesto que fueron capaces de dar varias opciones respecto a los problemas tratados.
	Buen humor	El buen humor siempre está presente aun en situaciones difíciles.
Autoestima	Autoestima	La autoestima es un factor que se debe continuar trabajando, ya que es uno de los aspectos más vulnerables.
	Confianza en sí misma	Algunas participantes demostraron tener fe en que lograrían solucionar los problemas planteados, a pesar de las dificultades que se les presentaban.
Resiliencia	Hacer frente a la adversidad	En esta sesión se enfatizó el trabajo en este aspecto buscando diferentes recursos para enfrentar las adversidades. Están en proceso de fortalecimiento para hacer frente a sus diferentes problemas.
	Creencias	Las creencias son un aspecto primordial para atraer los pensamientos positivos o negativos ante las adversidades. Están aprendiendo a construir y mantener más aspectos positivos.

G. Séptima sesión (yo soy así)

La séptima sesión se llevó a cabo el día miércoles 10 de agosto de 2016, aproximadamente a horas 16:00; asistieron ocho participantes. Al llegar al Centro ya se encontraban tres de la señoras listas para comenzar a trabajar entonces llegó la profesora para ayudar con sus muestras, a medida que se iba trabajando llegaron las otras señoras y para las 16:00 horas eran en un numero de ocho con las cuales inicié.

Comencé por preguntarles acerca de la tarea asignada la sesión pasada; observé la sorpresa de algunas compañeras que se olvidaron llevar la hoja que les repartí, entonces

tuve que volver a repartir a cuatro de ellas la hoja para que volvieran hacerla dándoles un tiempo, en eso comenzamos con las explicaciones de cómo realizaron el porcentaje que asignan a las cosas y personas importantes de su vida; así decían:

Yo he puesto a mis hijos el 30% aunque ya son mayores siempre están cerca, me llaman, el 40% son mis nietos tengo 18 nietos y mis más queridos son seis, el 10% mi marido aunque sea malo igual le tomo en cuenta, un 10% mis animales mi gato, mi perro mis pollos y 10% para mí [...].

Yo tengo seis hijos tres ya se fueron de la casa, así doy 20% a las cosas de Dios, 30% a mis hijos que están en casa, 20% a mis hijos que ya no están en casa, 10% a mis nietos y 20% a mí, me gusta salir sola, ir a pasear, el esposo no, porque no forma parte [...].

Yo doy 20% a mi mamá, por ella todo, el 10% a mi papá, el 20% a mi hijo, 20% a mi hija, 10% mis hermanos y sobrinos, 10% a mí y a mi gatita y el otro 10% a mis amigos [...].

Por circunstancia de la vida que me ha pasado le doy 50% a mis hijos, 20% a mi esposo, 20% a mí y 10% a mis animales.

De mí es 30% a mi hija mayor, 30% a mi hija menor, 10% a mi esposo, 20% a mí y 10% a mi casa incluida todo lo que tiene.

Luego de realizar la evaluación de cada una de las participantes llegamos a la conclusión que de las ocho personas cuatro se asignan a ellas mismas el 20%, tres se asignan el 10% y una no se toma en cuenta, destacando que el mayor porcentaje de todas era dedicado a la familia (hijos, nietos y esposo), ninguna mencionó el trabajo .

Fue complicado hacer entender a las participantes que era importante tomar en cuenta el “yo”, ya que el porcentaje era muy bajo, y al momento de hacer la reflexión les mencioné que me llamaba mucho la atención que no le dedicaron mucho a ellas mismas ya que “la mayoría tiene mayor porcentaje a la familia, pero a nosotras mismas casi nada y quiero analizar si está bien o mal” y las señoras decían:

N.: alguien tiene que valorarnos cuánto tendríamos que valer [...].

S.: seremos realistas, cuando ya hay hijos ya no nos valoramos [...].

Al hacer esta reflexión las participantes no entendían que teníamos que darle más importancia a nosotras mismas y confundían con el hecho de vivir por los demás y no

pensar en ellas mismas; a medida que iba explicando se veían confundidas, entonces decidí continuar con la dinámica que correspondía, tal vez así comprenderían lo que quería decir. Cuando les pedí que se acomodaran para la siguiente dinámica me pidieron quedarse con las hojas, pero una de ellas me dijo te la devuelvo porque seguro que necesitarás para tu tesis, y así todas decidieron devolverme las hojas.

Para esta dinámica las señoras se acomodaron en media luna para escuchar las instrucciones que les iba a dar, entonces inicié con las preguntas correspondientes, después de lo que hemos hecho quiero saber quién es la persona más importante de este mundo, las respuestas eran divididas entre Dios y mamá, no escuché ninguna respuesta más. Continué explicando así:

Aquí tengo un cofre, en este cofre encontrarán cosas diferentes y aquí está la persona más importante, vendrá una por una a ver que encuentra y no dicen nada volviendo a su lugar [...].

Comenzamos con la primera persona y al mirar dentro sonreía, a medida que iba pasando una a una se escuchaba comentarios de las que esperaban su turno y las que miraban la caja se reían, casi todas comprendieron que la persona más importante eran ellas mismas, menos una de las participantes que al mirar dentro de la caja me dijo “¡ah!, es el espejo”, le tuve que decir en voz baja y al oído que no era el espejo sino que era ella misma.

Una vez que todas las participantes miraron dentro de la caja les pregunté quién era la persona más importante; entre risas una dijo “yo” y otra decía “no yo” la otra decía “no yo”, así todas reían de lo que habían visto dentro de la caja, sin dejar de lado la fe que algunas de las participantes tienen en Dios. Continuamos con las preguntas de cómo se sintieron al ver a la persona más importante:

Yo he sentido sorpresa [...].

E: en la biblia dice que la mujer es más importante porque sufre con la maternidad y somos las mujeres tan importantes a los ojos de Dios [...].

A.: me ha hecho acordar a un momento difícil que pasé en mi vida que me sentía tan triste, cuando me separé de mi esposo y al verme me he acordado que yo era la más importante [...].

N: me he reído porque yo no soy la más importante porque he sufrido mucho si fuera importante no recibiría tantos malos tratos, a veces me siento discriminada en todo lado no sé porque, por mi raza, por mi pobreza, en todo lado he recibido discriminación hasta en mi hogar y por eso presiento que no soy tan importante [...].

Luego de escuchar y comentar sobre algunas intervenciones realizamos la siguiente actividad que era la lectura de la historia de la caja mágica, basándome en la hoja de historia ya elaborada, para esto las señoras escucharon con atención la historia. En la plenaria de la dinámica realicé las preguntas ya establecidas observando que la mayoría de las participantes no quería responder, pero una participante dijo:

El vernos en el espejo puede ayudarnos a corregir lo que está mal de nosotras [...].

Y las demás decían que no tenían tiempo para verse en el espejo, otras decían que no tenían plata para comprarse cosas para arreglarse, entonces hicimos la reflexión de que no era necesario tener dinero y ropa costosa para quererse a una misma, sino dedicarse un tiempo a una misma para quererse y aceptarse, este es un aspecto que se debe trabajar más.

Ahí continúe con la exposición de autoestima, autoconcepto e identidad dando los conceptos ya establecidos explicando en términos sencillos de acuerdo al grupo, al finalizar la exposición les mostré el papelógrafo donde se cita las categorías de Henderson Gotberg, explicando con algunos ejemplos, para luego continuar con la siguiente dinámica.

Para la dinámica “yo soy así”, tenía listo todo el material (papelógrafos para cada grupo, los globos inflados con los papeles dentro y los dardos), así organicé dos grupos, cada uno de cuatro personas, a medida que daba las instrucciones iba pegando los globos en la pared.

Luego de las instrucciones comenzamos el juego, las participantes se emocionaron más y más con los dardos y cuando encontraban el papel dentro del globo desesperadamente consultaban con compañeras de grupo para poder escribir en el papelógrafo, algunas de las señoras no entendieron que tenían que escribir así que tuve que explicarles nuevamente; basándonos en el grupo de las categorías escribían lo que consideraban correcto, luego de unos quince minutos el primer grupo terminó de completar las cuatro categorías siendo el ganador del juego, al segundo grupo le faltaba completar una de las categorías.

En la plenaria de la dinámica pregunte a las señoras cuál de las categorías le pareció más importante, el grupo uno decía:

El más importante para nosotras es el yo tengo, porque tenemos nuestra familia, nuestras cosas.

Para el segundo grupo:

La categoría más importante es yo puedo, porque nosotras podemos hacer todo lo que queremos.

Al momento de preguntar cuál fue la categoría más difícil de llenar, todas coincidieron que era el yo soy, ya que es muy difícil decir lo que uno es y para la mayoría fue difícil realizar esta definición.

Para terminar la sesión expliqué la tarea que debían realizar, fue difícil que las participantes comprendieran qué era lo que les pedía; muchas de ellas confundían con comprar algo, tal vez porque nunca realizaron algo así, después de un rato comprendieron qué debían hacer, les amarré la lana acostumbrada como recordatorio y terminamos con la sesión.

Al despedirnos una de las participantes se acercó a mí y me dio las gracias por la sesión ya que la había hecho sentirse muy bien recordando lo difícil que había sido la

separación de su esposo y cuánto le ayudaba pensar en sí misma y en lo importante que es, esta sesión había confirmado lo que ella tanto intentaba mejorar.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Habilidades sociales	Cooperación y colaboración	No se visualizaron mucho por la estructura de la sesión. Sin embargo en el trabajo en grupo se pudo ver más voluntad de cooperación y más exigencia de colaboración.
	Confianza en los demás	Al interior del grupo aumenta, por lo que las experiencias personales comentadas son más íntimas.
	Saber pedir y agradecer	El saber pedir fue sólo visible al solicitar información en la dinámica de categorías.
	Relaciones sociales	Las relaciones sociales van mejorando a cada sesión.
Comunicación	Asertividad	Cada intervención demuestra la asertividad que tienen las participantes.
	Empatía	El grupo en general demuestra empatía hacia sus compañeras escuchando, comentando y aconsejando ante cada experiencia de vida. Al escuchar las historias de vida las participantes se sienten más identificadas.
	Comunicación no verbal	Al ser el tema principal el “yo”, se observó mucha expresión no verbal en las participantes.
Emociones	Alegría, miedo, tristeza e ira	Hubo alegría y tristeza pero también miedo (ante lo desconocido, ante ellas mismas, ante el hecho de “quererse”) en los temas que se iban trabajando. Un par de participantes se mostraban poco creyentes de lo que se explicó, así que su emoción fue de asombro, no demostrando la confianza en las actividades.
	Expresión de las emociones	La mayoría demostraba asombro respecto a las explicaciones y actividades.
Positividad	Optimismo	El optimismo no fue parte de todas en esta sesión, al contrario algunas demostraron bastante pesimismo sobre el tema mencionando que no eran importantes. Se observó que algunas participantes no aceptaban los conceptos y las explicaciones sobre autoestima, mostrando una actitud pesimista hacia sí mismas.
	Buen humor	A pesar de las dificultades siempre está presente el buen humor.
Autoestima	Autoestima	Si bien algunas participantes aceptan que son importantes como personas, otras no lo hacen; la mayoría considera que es un “pecado” o que no es correcto quererse a sí mismas; las personas más importantes son los “otros”, otra visión sería egoísta.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Autoestima	Confianza en sí misma	La confianza en sí mismas es un aspecto que se debe seguir trabajando, el grupo en general no demuestra esa habilidad. La fe en la que se apoya la mayoría de las participantes es en la fe católica hacia Dios, dejando en sus manos lo que ellas no comprenden, sin aceptar que existen algunos aspectos que cada persona puede mejorar.
Resiliencia	Hacer frente a la adversidad	Sin lograr tener confianza en sí mismas será más difícil hacer frente a la adversidad.
	Fortalecerse y continuar	La fe en Dios es lo que fortalece a la mayoría de las participantes ante sus problemas, algunas creen que esa será la única forma de continuar.
	Creencias	Alguna de las participantes demostraron poca credibilidad en sí mismas y la mayoría demostró mucha creencia en Dios. Sólo “alguien externo” a ellas, podrá ayudarlas.

H. Octava sesión (construyendo mi altar)

Para esta sesión llegué con anticipación de media hora para acomodar y esconder el refrigerio preparado. En una mesa coloqué las cosas que había preparado, las tapé para que no se notaran; luego a eso de las 15:00 horas comenzaron a llegar las señoras a la reunión de costumbre; esta reunión se realizó el día 17 de agosto con la participación de once integrantes. Comenzaron la reunión realizando sus actividades manuales las mismas que duraron hasta las 16:00 horas para luego dar inicio.

Nos acomodamos a manera de media luna para conversar sobre la tarea de la sesión pasada en la que se trató temas sobre autoestima, autoconcepto e identidad, así comenzamos a revisar las tareas y con mucha euforia las señoras mencionaron que hicieron su tarea y sí se regalaron algo, algunas decían:

Yo me he regalado una caja de chocolates porque eso siempre quería hace mucho tiempo [...].

Yo he comido mi chirimoya grande, me he sentido bien porque estaba triste y eso me ha hecho sentir bien [...].

De las ocho asistentes a la sesión anterior siete cumplieron con la tarea y una se olvidó de lo que tenía que hacer; todas las que hicieron la tarea estuvieron de acuerdo en lo bien que les hizo sentir regalarse algo y pensar un momento en ellas.

Luego pasamos a iniciar con la dinámica siguiente; las señoras se acomodaron de tres en tres para compartir el material en las sillas, les expliqué que ese día construiríamos un cojín y cómo debía realizarse la construcción del mismo; les proporcioné el material dejando elegir el color de tela que más les gustara; proporcioné a cada grupo los hilos, agujas y otros adornos para el cojín, hice una breve explicación de cómo debían elaborarlo, para que al terminar lo dejemos a un lado.

Así las señoras comenzaron el trabajo, agarraron la tela y se pusieron a coser, yo veía en ellas mucha emoción al hacer el cojín, agarraron los hilos, compartieron y se ayudaron para hacer el cojín, en esos momentos charlaban y reían de todo un poco, luego querían adornarlo un poco más con algunas lentejuelas que les proporcioné. Les gustó mucho realizar su cojín y decían que estaba muy lindo ya que les proporcioné una tela muy suave.

Continuamos con la exposición del “poder de la mente”, explicando el significado de esto, cómo es el funcionamiento de la mente y el poder que puede tener para conseguir lo que deseamos, lo que es conocido como la “fe”. Las participantes también dieron algunas opiniones acerca de lo que entendían por “fe” y el poder de la mente:

La mente tiene bastante poder por ejemplo si uno dice esto está mal y esto me duele, te duele. Pero si uno dice estoy bien y piensa algo positivo nos va bien, la mente es tan poderosa [...].

Realizamos la comparación con las Alasitas, cuando uno quiere tener algo y lo desea con mucha fe, cómo con esa fe logramos esforzarnos para conseguirlo; no esperamos que aparezca por arte de magia, entendiendo que el poder de la mente existe en uno

mismo, así se puede lograr lo que se desea o anhela atrayendo buenos pensamientos para lograrlo.

Continuamos con la dinámica de respiración y relajación, para esto les expliqué que éste es un ejercicio útil para relajarnos, el cual lograría una relajación de todo el cuerpo y alcanzar una calma interior, entonces las participantes se sentaron en un semicírculo lo más cómodas posibles en las sillas, les pedí que apagaran sus celulares y todo lo que fuera motivo de distracción, así comencé con las instrucciones para realizar los ejercicios de respiración profunda:

Colocamos la mano izquierda sobre el abdomen y la mano derecha sobre la otra mano, cerramos los ojos, ahora vamos a respirar en cinco tiempos, metemos el aire contando hasta cinco como si llenáramos una bolsa que está dentro de nuestro abdomen, mantenemos el aire y en cinco tiempos expulsamos.

Bien ahora empezaremos inhalamos uno, dos, tres, cuatro, cinco mantenemos el aire y repetimos interiormente “mi cuerpo esta relajado”, ahora expulsamos el aire uno, dos, tres, cuatro, cinco, una vez más [...].

Así se repitió el ejercicio cinco veces con las mismas indicaciones, cuando estábamos iniciando la primera vez sonó el celular de la profesora causando distracción a todas las participantes a pesar de que se dio las instrucciones de apagarlo, entonces tuvimos que iniciar nuevamente; al concluir les expliqué que esto nos serviría en cualquier momento, que es una buena opción para relajarnos en casa.

Continuamos con los ejercicios de relajación-tensión, quedándose en los mismos lugares, les explique qué realizaríamos unos ejercicios donde tensaríamos cada parte de nuestro cuerpo y luego lo relajaríamos, para eso era necesario estar cómodas y apagar los celulares, cerrar los ojos y hacer todo lo que les dijera.

Así con el cuadro de relajación-tensión comencé a guiar la dinámica, realizando la relajación de la cara, cuello, hombros, brazos y manos, tórax, abdomen y región lumbar, repitiendo tres veces cada orden, luego pensamos en algo relajante que nos gustara

dejando unos segundos la mente en blanco. Se sugirió a las señoras practicar éste ejercicio en la casa o en el trabajo cuando se sintieran cansadas o estresadas.

Continué explicando un poco sobre la relajación y respiración mencionando los beneficios y lo sano que podría ser convertirlas en hábito, logrando mejores resultados al practicarlo con frecuencia, dándole la importancia correspondiente a la respiración y la relajación y conciencia de cada uno de nuestros músculos.

Para realizar la dinámica de “pienso lo que quiero”, expliqué las reglas sobre que era importante “mantener los ojos cerrados, todo lo que diga debe ser imaginado en la mente”, les pedí nuevamente apagar los celulares, una vez explicadas las reglas pusieron sus cojines sobre sus piernas ya que no teníamos mesa ni sillas extras.

Comencé la dinámica basándome en la redacción ya establecida, guiando todo lo que debían hacer las señoras y caminando de un lado a otro verificando que mantuvieran los ojos cerrados, el refrigerio ya estaba listo y cubierto sobre la mesa, los alimentos que ofrecí fueron manzanas rojas, gelatinas en vasos, flanes en vasos individuales y sándwich de carne molida, entonces comencé con la dinámica siguiendo las instrucciones ya establecidas hice que imaginaran lo que desearían para que lo pusieran sobre sus cojines, esta parte fue extraña porque las señoras querían abrir su ojos y disimuladamente me observaban, luego concluí y les pedí que abrieran los ojos.

La plenaria de la dinámica fue muy graciosa ya que las señoras abriendo sus ojos bien asombradas mirando el cojín, sin saber qué hacer ni decir, ahí comencé a preguntarles ¿pensaron que iban a encontrar algo sobre el cojín?, se reían y decían que era muy gracioso por que no sabían qué iba a pasar y que fue muy difícil mantener los ojos cerrados:

Yo no sabía qué hacer quería abrir mis ojos pero como caminabas no quería que me veas abrir por eso tuve que dejar mis ojos cerrados jajaja, y cuando hablaste del

sándwich mi boca agua siempre se ha hecho pero pensaba ¿acaso pondrá el sándwich encima?, no creo decía y eso me desconcentraba, estaba bien la relajación.

Yo me he asustado por que he dicho tal vez nos hace algo y quería ver qué ponían en el cojín pero no podía y has dicho flan y me acordado de esa vez que hemos comido y me he antojado hartito [...].

Antes de continuar con las preguntas les ofrecí el refrigerio que había preparado, las señoras quedaron sorprendidas de ver la mesa con los alimentos que les había mencionado, les pedí que se sirvan lo que ellas deseaban o lo que habían deseado en el momento de la dinámica, esto causo mucha alegría y sonrisas, mientras se servían continuamos con la plenaria y les pregunte como se sintieron:

Yo me he sentido bien, bien siempre, parece que hubiese descansado mi cuerpo por un rato me olvidado de lo que tengo que hacer [...].

M: me he sentido rara porque nunca había hecho esto, como raro he sentido pero me ha gustado porque he sentido que mi cuerpo se ha relajado, más tranquila sin esas presiones que tengo.

Continuamos con las preguntas, quería saber si lograron relajarse y hacer todo lo que les pedía, así algunas señoras decían:

L.: yo me sentí muy bien me ha gustado, he logrado relajarme y me hacía falta porque estaba bien tensa, pero fue difícil poder seguir todo lo que nos decías porque no tengo la costumbre de estar con mis ojos cerrados y se siente raro no poder ver lo que estamos haciendo [...].

N.: a mí me ha gustado y te agradezco que nos hagas estas dinámicas, nos hace falta y nos ayuda pero eso si me daba miedo cuando estaba con los ojos cerrados, no sabía qué iba a pasar y peor cuando caminabas, tenía intriga de lo que estabas haciendo.

Para terminar con la plenaria de la dinámica reflexionamos acerca del poder de la mente para conseguir lo que queremos, que con nuestros pensamientos atraemos todo lo que queremos, y aprender a usarlo en cualquier momento de la vida, teniendo el poder de escoger los pensamientos, sentimientos y deseos anhelados.

Algo que noté en la mayoría de las participantes es que fue muy difícil mantener su atención completa para todas las dinámicas, no lograban cerrar sus ojos los abrían de rato en rato para ver lo que pasaba.

Para terminar la sesión les explique la tarea que debían realizar y cómo debían trabajar sobre los cojines que elaboraron, trabajando sobre lo que desean tener, poniendo algún objeto o el nombre de lo que desean, con el fin de poner en un lugar visible para recordar lo que significa. Así termino la sesión y las señoras se retiraron agradeciéndome por la sesión de relajación y respiración, otras por los cojines y la mayoría por el refrigerio que les ofrecí.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Habilidades sociales	Cooperación y colaboración	La colaboración y cooperación se destacaron en esta sesión ya que las señoras compartieron los materiales y se ayudaron al momento de realizar la actividad.
	Confianza en los demás	Cada vez se observa más la confianza entre ellas al pedirse favores o ayuda.
	Saber pedir y agradecer	El saber pedir ayuda a mejorar las relaciones sociales entre las integrantes del grupo.
	Relaciones sociales	La relaciones sociales mejoran a medida que pasan las sesiones, al realizar las dinámicas, al establecer diferentes grupos.
Comunicación	Asertividad	Las participantes demuestran una actitud asertiva al realizar las actividades planteadas, dan su opinión y saben escuchar.
	Empatía	El grupo en general demuestra mucha empatía hacia sus compañeras al escuchar sus problemas.
	Comunicación no verbal	Tienen bastante congruencia en su comunicación no verbal, en relación a la verbal, en especial cuando dan a conocer sus emociones.
Emociones	Alegría, miedo, tristeza e ira	Toda la sesión estuvo en base a risas y alegrías; en esta sesión no se trató de temas que causaran tristeza o enojo.
	Expresión de las emociones	Las emociones más destacadas en esta sesión fueron la alegría y el asombro. Las participantes expresan sus emociones con confianza y seguridad ante el grupo.
Positividad	Optimismo	Se trabajó mucho el optimismo, tenían en cuenta que era uno de los aspectos importantes de esta sesión; demostraron mucho optimismo al terminar la sesión, mencionando que se encontraban motivadas para seguir realizando sus actividades.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Positividad	Creatividad e iniciativa	Se destacaron en la dinámica, demostrando sus habilidades en la elaboración de su cojín. Analizan y discuten sobre posiciones diferentes a las suyas y las consideran bajo todos sus ángulos.
	Buen humor	El buen humor fue un factor importante, al tener un tiempo de charla se observó y escuchó las risas y comentarios buenos.
Autoestima	Autoestima	Se observó en la mayoría de las participantes una actitud favorable en cuanto a autoestima se refiere luego de trabajar el tema la sesión pasada, como si ahora tomaran más conciencia de la importancia de sí mismas.
	Confianza en sí misma	Luego de haber trabajado estos temas la sesión pasada se observó en la mayoría de las participantes más confianza en sí mismas lo cual fue demostrado en sus comentarios y charlas. Creen que “cuando se quiere se puede” pero hace falta reforzar la imagen personal de “poder y fortaleza”.
Resiliencia	Hacer frente a la adversidad	Las participantes manifestaron la importancia de hacer conciencia y reflexionar al momento de tener dificultades y el poder que puede tener la mente para lograrlo.
	Fortalecerse y continuar	Esto es algo que se debe continuar trabajando, la mayoría de las participantes reconocieron que es necesario tener otro tipo de apoyo para seguir adelante en momentos de dificultad.
	Creencias	Una de las creencias más fuertes en el grupo es la creencia religiosa la mayoría se apoya mucho en esto para seguir adelante. Si bien puede ser una creencia positiva, no tiene significancia mientras ellas no logren creer en sí mismas y en las potencialidades que tienen.

I. Novena sesión (¿cómo me veo mañana?)

Esta última sesión se realizó el 24 de agosto; la misma se inició a las 16:00 horas. Como ya se hizo costumbre, las señoras llegaron al centro a las 15:00 horas para realizar sus actividades manuales, el número de participantes fue de once; como ya están a punto de terminar sus bolsones se prolongaron un poco más las explicaciones de la profesora por lo que tuve que cortarles la actividad a las 16:00 explicándoles que era la última sesión y que necesitábamos el tiempo.

Al mencionar que era la última sesión se vieron sorprendidas las participantes, a pesar de que cada semana les expliqué que serían ocho sesiones y llevaba la cuenta de la sesión

que tenía. Mientras guardaban sus cosas las señoras comencé con la plenaria de la tarea y pedí que me contaran como les fue con su tarea, algunas sacaron sus cojines pero observe que otras no los habían llevado; comencé una por una a preguntar cómo les fue y decían:

Aquí está mi cojín, yo le he cocido unas flores que significa las ilusiones que tengo [...].

Yo he pensado que la almohadita significa que lo que he deseado, no he traído pero está en mi casa y le he puesto algunas cositas y le he puesto en un lugar visible para acordarme lo que quiero [...].

Yo he traído y le he puesto lo que quiero, esto es una casa que he encontrado en los juguetes de mi hijito, y le he cocido para ver siempre.

Yo deseo paz y amor para todos pero no sabía cómo poner eso, ahora sé que puedo escribirle.

Al terminar de revisar la tarea todas las participantes llegaron a la conclusión que es importante recordar lo que deseamos en la vida. Para continuar seguí con la exposición de resiliencia, les expliqué con varios ejemplos el significado de este término, lo que implica el enfrentar con éxito la adversidad, la habilidad para enfrentar el dolor, buscar lo bueno de lo malo que nos puede estar pasando, recordando un poco el día que se habían disfrazado y habían reído tanto olvidando las dificultades que tenían.

Continuamos con la dinámica de ¿Cómo quiero ser mañana?, explique las instrucciones de la misma, las características que debían tener sus muñecos y como debían representarlo; luego hicieron tres grupos, dos de cuatro personas y uno de tres personas, se acomodaron en lugares separados, continué proporcionándoles el material a cada grupo, entre los que tenían globos de tres diferentes tamaños, infladores, marcadores y algunos accesorios.

Así cada grupo comenzó a trabajar en su muñeco. Al principio noté las pocas ganas de algunas compañeras de hacer el muñeco pero a medida que trataban de armarlo se fueron entusiasmando y terminaron riendo y divirtiéndose entre todas; cada grupo hacia

el esfuerzo de que los globos tuvieran una forma humana, un grupo le puso yurex para sostenerlo, el otro grupo lo amarró con los mismos globos y así realizaron el muñeco entre todas.

Llegando al tiempo límite les pedí que se acomodaran para explicarnos las características de los muñecos, entonces las señoras se acomodaron y comenzaron a explicarme que se habían organizado según los grupos y al principio no sabían cómo hacer el muñeco pero después poco a poco le dieron forma, comenzaron a contar:

[El primer grupo presentó a su muñeco], les presentó a Luz se llama Luz hemos hecho las cuatro y le hemos puesto un corazón en su mano porque queremos que se quieran a sí mismas y estamos enamoradas de la vida, C. decía yo me veo el día de mañana sonriendo y feliz.

E: yo me veo el día de mañana con paz y amor.

M: yo me veo con un corazón grande.

E: me veo el día de mañana feliz y sanita [...].

[El segundo grupo presentó a su muñeco], se llama Reina y es bien linda como una reina que manda, ella está riendo, está feliz y representa que debemos estar así felices y contentas, a pesar de todos nuestros problemas tratar de estar siempre feliz y alegre.

C: yo me veo como ellas mañana, riendo y feliz.

M: representa la alegría con sus colores y así quiero estar mañana con esa alegría.

J: siempre quiero estar feliz, alegre y sana.

[El tercer grupo presentó su muñeca] se llama colorina porque está hecha con todos los colores y representa la alegría de los niños, la alegría de un niño en el hogar, al hacer el muñeco, para nosotras el muñeco representa que somos felices con los niños, porque vemos últimamente muchos niños que no sonríen, se escuchan tantos problemas de niños, abuso de niños y los niños son lo más importante de una familia y de la sociedad.

N: me veo mañana quisiera verme mañana con la alegría de los niños y que Dios nos cuide.

S: yo me veo feliz con mis hijos y que ellos estén bien.

C.: me veo como los niños felices.

Cuando finalizamos la actividad todas nos dimos un aplauso por el trabajo realizado, quedando contentas con las cosas que comentaron.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Habilidades sociales	Cooperación y colaboración	En esta última sesión se reconoció la importancia de la colaboración y cooperación por parte de las personas que están alrededor, puede ser familia, amigos o cualquier otro grupo social.
	Confianza en los demás	Se destacó la importancia de tener confianza en alguien que pueda brindar ayuda, saber que las personas no estamos solas que se puede confiar en amigos o familia.
	Saber pedir y agradecer	Saber pedir sin esperar que las otras personas “adivinen” las necesidades, así como saber agradecer los favores o actividades realizadas por otros para beneficio personal.
	Relaciones sociales	Las relaciones sociales fueron mencionadas al establecer que el grupo se había consolidado más, uniéndose al trabajar temas tan personales.
Comunicación	Asertividad	Ser asertivo se reconoció como una cualidad, el saber actuar en el momento exacto, con respeto hacia sí mismo y hacia los demás. Respetaron las opiniones pero también se sirvieron de ellas para modificar sus propios puntos de vista.
	Empatía	Empatía fue otro tema importante, saber ponerse en el lugar del otro y ayudar o colaborar; el grupo destacó la parte solidaria y humana que demostraron cada sesión, escuchando y comprendiendo los problemas de los demás.
	Comunicación no verbal	La sesión en que se trabajó la comunicación no verbal, fue una de las que más gustó por el tipo de dinámica que se realizó; la misma dejó claro que se tienen otras formas de comunicación.
Emociones	Alegría, miedo, tristeza e ira	Las emociones fue un tema de mucha importancia para todas las participantes, ya que conocer y diferenciar unas de otras puede ayudar a manejar y controlarlas, se puede decir que todas las emociones fueron trabajadas en las sesiones.
	Expresión de las emociones	Se destacó mucho el tema de las emociones, algunas participantes expresaron la importancia de expresar las emociones que sentían y el hecho de aprender a controlarlas, para mejorar las relaciones personales. Se reconoció que las emociones nos predisponen a reaccionar de una u otra manera, y que en ocasiones esas reacciones son inadecuadas, lo que puede causar malestar a los demás, lo importante es saber reaccionar asertivamente para no salir perjudicadas ni lastimar a nadie.

EVALUACIÓN DE CATEGORÍAS DE RESILIENCIA		
CATEGORIA	SUBCATEGORIA	OBSERVACIONES
Positividad	Optimismo	Se observó en esta última sesión mucho optimismo en las participantes, ya que ellas expresaron que se sentían optimistas por realizar sus actividades futuras.
	Creatividad e iniciativa	La creatividad es parte importante de este grupo, las participantes demostraron su creatividad en todas las dinámicas, pero también al opinar y dar a conocer diversas alternativas de solución ante diferentes problemas. Algunas participantes demuestran mucha iniciativa en las actividades lo que motiva a las demás participantes y favorece la una actitud positiva.
	Buen humor	El buen humor estuvo presente en la mayoría de las sesiones, siendo una de las sesiones que más gustó por la dinámica realizada.
Autoestima	Autoestima	Cuando se trabajó la sesión de autoestima las participantes se mostraron sorprendidas por las exposiciones demostrando una actitud positiva y cooperando con la tarea asignada; la misma gustó a la mayoría por el hecho de que nunca realizaron algo así. A pesar de todas las explicaciones hubo dos participantes que no cambiaron su actitud y por más motivación que se les dio no aceptaron que son personas importantes y merecedoras de todo, teniendo una actitud negativa hacia ellas mismas.
	Confianza en sí misma	Se quedó de acuerdo entre las participantes que la confianza en sí mismas es un tema que debe trabajarse día a día y en todo momento para mejorar la calidad de vida. Desean trabajar en las cosas que quieren y que se plantean como metas.
Resiliencia	Hacer frente a la adversidad	Al iniciar la sesión en la que se trabajó el hacer frente a la adversidad las participantes no creyeron que existían diversas formas de afrontar los problemas, pero al pasar el tiempo y trabajar las siguientes sesiones llegaron a la conclusión que se deben buscar diversas formas de afrontar la adversidad dejando a un lado el negativismo.
	Fortalecerse y continuar	La última sesión se demostró que las participantes quieren continuar y se sienten motivadas y fortalecidas con sus actividades.
	Creencias	Las creencias son parte de las personas y son consideradas como un motor para las realizar las actividades futuras.

IV. FASE EVALUATIVA

La fase evaluativa consta de tres momentos. El primero fue llevado a cabo el mismo día en que se concluía las sesiones del programa, a la finalización de la octava sesión. El segundo momento fue la aplicación de la escala en el pos test, resultados que fueron

presentados en el primer acápite del presente capítulo (ver pág. 115). Finalmente se llevó a cabo un grupo focal.

A. Cierre de sesiones: discusión

Al llegar el momento del cierre (cosa que se realizó al finalizar la dinámica de la octava sesión) les expliqué que con esta última actividad íbamos a despedirnos, para lo cual servimos el refrigerio, una de las señoras trajo el refrigerio que le correspondía y yo aumente algunas frutas, refrescos y masitas para compartir.

Realizamos un círculo para conversar más cómodas y repartimos el refrigerio a cada una dando por igual a todos los panes, refrescos, frutas y todo lo que teníamos, así comencé diciendo:

Ahora quiero charlar con ustedes y saber cómo les ha parecido el taller, qué les ha gustado, qué no les ha gustado, qué les ha impresionado. Personalmente me voy con la satisfacción de que hemos trabajado juntas, hemos compartido, nos hemos vuelto más amigas. Yo también he aprendido con ustedes al explicarles y buscar la información, he aprendido que tengo varios recursos en la vida para salir de los problemas y tenemos muchas formas de enfrentar los problemas, de buscarle una solución. He aprendido que la amistad es muy importante, el apoyo que nos damos entre nosotras, la comprensión, la paciencia, el saber escuchar, el saber ser tolerantes y el saber aceptarnos como somos, dando el primer paso para lograr el cambio que quiero en mi vida.

Ahora entiendo que soy yo la que construye mi vida y mi destino dependiendo de mí y solo de mí tener alegría o tristeza en mi vida. La sesión que más me sirvió fue la séptima sesión en la que hablamos del poder de la mente y cómo con pensamientos positivos podemos atraer lo que deseamos, ahora entiendo por qué algunas personas son felices y prosperas consiguiendo lo que desean mientras otras sufren y tienen frustraciones en su vida, al entender el poder que tiene el trabajar sobre pensamientos positivos podemos lograr lo que queremos [...].

A medida que iba haciendo mi intervención las señoras escuchaban con atención todo lo que decía sin interrumpir, pensando y analizando todo lo que decía; una vez que terminé explique al grupo que era muy importante para mí saber cómo se sentían, con qué se iban, qué es lo que les había gustado más, y así comenzaron a expresar sus comentarios, entre los cuales menciono:

A mí me ha gustado bastante, me ha gustado bastante todas las dinámicas que hemos hecho, nos ha unido al mismo tiempo hemos reído, también había cosas tristes, de tristezas también hemos hablado a mí me ha ayudado, yo pienso que a todas nos ha ayudado, ahora vamos a extrañar porque nos hemos acostumbrado, yo quiero agradecerte Gina estaba muy lindo estoy muy agradecida contigo, hemos aprendido mucho nos hemos abierto me hubiera gustado hacer algo especial para la despedida, la sesión que me gustó más fue la sesión de las piedras de la comunicación no verbal [...].

A mí me ha parecido muy bien porque todo lo que hemos aprendido estamos poniendo en práctica tal vez no en cien por cien pero algo en nuestros hogares porque nunca se termina de aprender [...], la sesión que me gustó más fue las bailadas, la sesión del humor, todo estaba muy divertido [...].

Primeramente quiero agradecerte Gina estamos bien estresadas yo especialmente me sentía bien estresada y cada sesión que hacíamos me salía me sentía bien relajada y lo que me ha gustado más fue la sesión de buen humor.

Yo me siento agradecida todo el programa ha sido muy constructivo, agradecerte porque nos has hecho entender de una forma y de otra forma las experiencias que tenemos, con eso hemos aprendido y además la amistad que tenemos en el grupo ha sido mejor, la sesión que más me ha gustado han sido todas [...].

Yo creo que los talleres han sacado todos los sentimientos que tenía, me has visto llorar, me has visto reír, me has visto renegar, ha sacado todos los sentimientos que tenía adentro, yo te digo gracias porque a veces las personas creemos que somos bien fuertes, me ha gustado mucho he aprendido mucho de lo que has dicho, el taller que más me ha gustado ha sido el de autoestima y el poder de la mente.

Así cada una de las participantes expresaron lo que sentían y cómo se iban al final del programa, algunas intervenciones fueron más cortas que otras pero la mayoría mostró satisfacción por haber participado del programa, algunas de las señoras lamentaron no haber participado en todas las sesiones.

Antes de finalizar les mencioné la importancia de cada una de las sesiones siguiendo el texto de referencia como recordatorio de todo lo que había trabajado; así finalizamos el programa compartiendo el refrigerio que quedaba, para ese momento ya era un poco más de las seis de la tarde por lo cual las participantes comenzaron a recoger sus cosas para retirarse.

En ese momento me sentí muy bien por lo que había logrado y al escuchar los comentarios que hicieron las participantes me hicieron notar que el trabajo fue bueno y

que había servido más de lo que pensé y sobre todo que se convirtió en un trabajo divertido para todas.

Al despedirse las señoras seguían agradeciéndome por lo que habíamos hecho, algunas me abrazaron con mucha alegría lo que me hizo sentir muy feliz y tranquila, así terminé de recoger mi material y las cosas que quedaron para finalizar.

B. Grupo focal

Al interior del grupo focal se trabajó con las once personas que fueron más constantes en su asistencia a las sesiones del programa. Ante los estímulos que se les proporcionaron (puntos focales o temáticas) respondieron dando mayor importancia a los puntos que se presentan a continuación (se trabajó con las mismas seis categorías consideradas para todo el estudio). Cabe destacar que el grupo focal fue aplicado en fecha 23 de noviembre.

1. Categoría autoestima

Uno de los puntos sobre el cual giró el grupo focal fue la autoestima. En este caso se consideró la valía personal y la confianza en sí mismas; en relación al valor personal el mismo fue analizado en dos perspectivas: valor positivo y negativo.

Diez de las once participantes reconocen el valor que tienen por sí mismas lo cual no significa necesariamente que resten valor a las personas que las rodean y que quieren (especialmente la familia), sino más bien que son capaces de visualizarse como parte de ese círculo especial que conforman.

Ahora yo compitiendo con mis hijos, estaríamos igual los tres.

En muchos casos estaban acostumbradas a que la valoración fuera externa de allí que les afectase en demasía que sus esposos u otras personas cercanas las denigrasen. Sin embargo, ahora consideran que su valor no depende de otros ni de la percepción ajena sino más bien se afianza en su propia identidad y en las funciones que cumplen.

[...] Tienes que darte valor, porque vales mucho como mujer, como abuela, como esposa, como persona, vales mucho [...] el esposo es así y muy pocos esposos son responsables amables con nosotras, que nos valoran, yo diría que a mí, mi esposo nunca me ha valorado [...] yo también decía eso pero ahora valgo, no por el hecho que mi esposo me diga que no valgo me voy a quebrantar, no.

Por otra parte, una persona afirmó no sentirse valorada debido a una situación externa que está viviendo en la actualidad. En este caso, la percepción de "los otros" y las múltiples dificultades hacen que sienta que no puede lidiar con los problemas y por lo tanto su valoración disminuye.

En el hospital sí me han tratado de lo peor [...], entonces ahí es donde me han bajado mi autoestima ahí es donde me han bajado del trono al cadalso, me han calumniado los médicos se han unido con mi hermana y la trabajadora social entonces ahí es donde estoy caída, no tengo ganas de hacer.

En relación a la confianza en sí mismas y en los recursos que poseen estos aspectos parten inicialmente de una valoración positiva, de la creencia de que son capaces de enfrentar las situaciones y de que son importantes.

Somos importantes y cada una tiene que tener ese valor, creer y sentirse así importante en el lugar que estamos [...] sólo así podemos hacer las cosas porque depende de nosotras.

Asimismo, implica el reconocimiento de aquellas cosas que han logrado de donde se refleja la capacidad que tienen para afrontar los diferentes sucesos que se les puedan presentar.

Cuánto puedo aportar a mi hogar probablemente no económicamente pero ahora entiendo lo que hago por mis hijos si no estuviera tras de ellos, si yo no existiera que sería de ellos igual mi esposo que sería de él, en ese sentido me doy ese valor, mi casa

sería un desastre llego a la conclusión de que lo que tengo es gracias al impulso mío, ese es una valor que he aprendido en este tiempo.

2. *Categoría comunicación*

En cuanto a la comunicación resaltaron dos aspectos importantes: la asertividad a la cual le dan mayor valor y la empatía.

En función a la asertividad, han comprendido y experimentado los beneficios que tiene una comunicación asertiva. En la medida en que se trata bien a las personas (a pesar de que su conducta no sea la más idónea) pero al mismo tiempo también se aboga por los derechos personales, es factible que la interacción mejore con el tiempo.

Es bien importante poder comunicarse bien con los demás, a mí me pasó que el otro día fui al colegio de mi hijo, la secretaria mal me ha tratado yo le he dicho no se hace eso con la gente, pero igual yo le he dado las gracias y la segunda vez que he vuelto ya me ha atendido mejor [...].

Asimismo, en una negociación o transacción muchas veces no es la norma de la cual depende un resultado positivo o negativo, sino más bien la forma en la que se aborde el problema y el trato que se dispensa a las personas con las que se interactúa. Aun así, es notorio el hecho de que poblaciones vulnerables como las mujeres no sean protegidas por las normas, o más bien que éstas no tengan los mecanismos adecuados para su cumplimiento.

Ahora he ido a la FELCV a hacer mi denuncia del maltrato psicológico, económico y ahí me dice y el psicólogo me ha mandado a los abogados y ahí me ha dicho todos los bienes por igual [...] yo dije de a buenas le voy a pedir y me ha dado [...] pero yo ahora me pregunto si hay leyes para las mujeres y puedo conseguir ayuda donde estoy yendo, por el maltrato por la infidelidad.

Finalmente, gracias a la comunicación asertiva es posible no sólo obtener beneficios transaccionales sino también evitar problemas y optar por una convivencia más saludable.

Para eso necesitamos hablar y saber explicar lo que necesitamos, sería mejor si hablamos bien con nuestros hijos y nuestra familia así ya evitamos más peleas.

En relación a la empatía, las participantes visualizaron situaciones en las que la empatía se convirtió en un recurso importante al momento de establecer relaciones personales.

Yo les agradezco algunas amigas aquí que me escuchan y siempre he sido aconsejada.

Cuando una persona logra comprender la situación de la otra se convierte en un momento de reflexión y logra entender las necesidades de los demás causando un cambio que puede favorecer la interacción. En el caso de las participantes uno de los centros de apoyo más importantes es la familia ya que para ellas comprender a los miembros de su familia es vital; en este sentido el recordar cómo fueron de niñas o jóvenes les permite reflexionar acerca de la relación que mantienen con sus hijos y mejorar como personas.

[...] Me han hecho ver las cosas del otro lado, por ejemplo una de ellas me ha dicho tú nunca me has escuchado cuando vengo o traigo una amiga, me lo tratas mal entonces yo me he puesto a pensar que estaba fallando he reflexionado me he dado cuenta que a mí no me gustaría que así me lo traten a mis amigos, cosa que no veía eso, [...] me ayudó bastante porque he hablado con mis hijas otras me han valorado bien y la otra me ha explicado en que estoy fallando y yo las he entendido porque pues son jóvenes y me he acordado de esa mi época.

3. *Categoría positividad*

Al interior de la positividad el optimismo resalta en la visión de las participantes, pero también hacen mención del buen humor y la flexibilidad como elementos importantes para hacer frente a la realidad.

Así, al aumentar su valoración y sentirse personas importantes para ellas mismas lograron mayor confianza en sus recursos y en las posibilidades de afrontamiento a diversas situaciones; de allí que se sienten capaces para hacer frente al futuro y son optimistas al respecto.

Yo digo que ahora pienso más en mí, lo que antes no hacía, y con eso puedo lograr muchas cosas.

Además de ello, un punto importante que también es parte del optimismo es que se trata de ver la realidad desde diferentes perspectivas, asumiendo que algunas cosas pueden ser negativas pero también existirán otras positivas.

No todo es malo, de lo malo algo bueno tenemos que rescatar.

Afirman, las participantes, que el trabajo realizado les ha permitido cambiar de percepción o por lo menos considerar que es posible seguir adelante, superar distintos obstáculos y creer en sí mismas.

A mí me ha gustado las diferentes dinámicas, cada una nos ha ayudado en diferentes cosas, algunas cosas nos cuesta superar pero vamos a tratar de lograrlo.

Yo pienso y creo que todas piensan que todo esto a cada una nos ha servido, si no hubiera pasado tal vez ahorita estuviera llorando estaría ahogándome en un vaso de agua, yo sé que voy a salir adelante.

Por otra parte, mantienen su sentido del humor, mismo que se adecua a los momentos y situaciones por las que pasan. Este elemento es vital para el relacionamiento social, pero también cuando se quiere ser positivo y ver la vida de una manera diferente.

Yo aunque no tengo mucho tiempo [...] yo trato de dedicarme un tiempo a mí, para coquetear un poco más [risa general... "habías aprendido a hacer bromas ED"].

Finalmente, al ser capaces de visualizar la realidad desde diferentes ópticas ello implica que están desarrollando su flexibilidad lo que les permitirá tener una perspectiva más amplia de las situaciones.

Si tenemos un problema hay que saber sobrellevar y que hay otras opciones para salir adelante.

4. *Categoría resiliencia*

Al interior de la categoría resiliencia tres aspectos sobresalieron en el grupo focal. En primera instancia el afrontamiento, luego el fortalecimiento y finalmente las creencias que poseen.

El afrontamiento no consiste en buscar problemas para resolverlos, sino en hacer frente a aquellos que se presentan, con las estrategias cognitivas adecuadas claro está, pero sobre todo bajo la creencia de que se puede realmente afrontar la situación, con fortaleza, como afirman las participantes.

Yo le digo que usted es muy fuerte, le admiramos, no quisiéramos estar en sus zapatos, pero si los problemas vienen así hay que saber afrontar y seguir adelante, usted lo está haciendo bien, no se derrumba pero tampoco se deja.

Al mismo tiempo es necesario emplear también estrategias emocionales y quizás uno de los aspectos básicos al respecto es reconocer las emociones que se sienten y controlarlas para de esta forma concentrarse en la resolución del problema.

[LE] Usted está siendo fuerte y es admirable hay muchas mujeres que se derrumban, pero usted ha crecido ahora y ha dejado atrás el dolor para ver que hay que luchar, hace dos meses no lo hubiera conseguido, pero ahora sí lo hace.

En este sentido, afirman las participantes que la intervención propició momentos de reflexión para considerar afrontar situaciones que en el pasado se las había evitado aun cuando se sabía que hacían daño.

Si no hubiese escuchado todo lo que nos has dicho de no quedarnos en el mismo lugar tal vez no hubiese tomado la decisión de pararle a mi esposo, eso me ayudado bastante.

El fortalecimiento, la visión de que son capaces de afrontar y al mismo tiempo fortalecerse de las situaciones en sí mismas parte inicialmente de la valoración personal, pero también del apoyo y retroalimentación que se dan entre las mismas participantes.

[...] Tienes que darte valor, porque vales mucho como mujer, como abuela, como esposa, como persona, vales mucho [...] ahora valgo.

Pero así como es importante la valía personal también está en la percepción que poseen ahora de las situaciones, las nuevas "miradas" o enfoques, o perspectivas que se plantean y esto provoca que se sientan con más recursos para afrontar los problemas y fortalecerse de sus mismas consecuencias.

[...] Ese día no me hubiese tratado de esa forma eso me ayuda bastante decir porque me está tratando y no quería aguantarme porque antes me aguantaba, como decían hay que aguantar al marido y yo digo ahora porque tengo que aguantar.

Finalmente, una creencia positiva y relacionada con la resiliencia es la que destaca en el pensamiento de las participantes, aunque la misma se encuentra acompañada de un estereotipo. Éste último hace referencia a que el sexo masculino, los hombres, no cambian (recuérdese que muchos de los problemas que tienen es con las parejas varones y que los maltratos o violencia recibida ha estado en función a ellos); sin embargo, la creencia se centra en que si bien "ellos" no cambian, lo que sí es posible es que ellas cambien lo que resulta importante en el ámbito de la resiliencia puesto que se asumen como responsables de sus situaciones, con la fortaleza y los recursos para transformar la realidad, en función a un aprendizaje anterior.

Yo decía porque no cambia él, porque me decía muchas cosas que me hacían sentir mal pero la verdad es que primero nosotras tenemos que cambiar nuestra actitud con relación al esposo.

Por eso hace rato cuando decían los hombres cambian, no cambian y cuando cambian es muy tarde cuando ya está enterrado y desenterrar ya no se puede. Por eso nosotras somos las que tenemos que cambiar.

5. *Categoría habilidades sociales*

El apoyo social y el agradecimiento son dos aspectos que han sido practicados y vivenciados por las participantes en éste tiempo. Al respecto del apoyo social indican que su importancia va más allá de lo que pensaban; si bien en realidad de alguna manera

estaba implícito en sus vidas en la actualidad saben reconocerlo y también valorar su utilidad.

Yo tengo un ejemplo fresquito, mi hija me aconseja ir a una feria porque llegará el papá de mis hijos y me va hablar del divorcio, entonces en esa feria encontramos unos abogados y he encontrado a una tercera persona que me ha orientado para saber qué hacer, había sido importante esto de tener conocidos.

En cuanto al saber agradecer, en realidad el punto central radica en el trato que se dispensa a la gente y a partir de ello el reconocimiento en relación a lo que la persona ha hecho en favor del sujeto, lo que se expresa a través del agradecimiento.

Tenemos que tratar a las personas con respeto con amabilidad, siempre ser agradecidos por más que la respuesta sea negativa.

6. *Categoría emociones*

Las emociones se constituyen en la última categoría analizada a través del grupo focal. La emoción fue vista únicamente a partir del control o descontrol emocional.

En relación al control emocional positivo, es decir, efectivo, reconocen que las emociones son aspectos fundamentales de la interacción social y que en realidad son parte de la vida cotidiana, pero cuando la persona no es capaz de controlarlas entonces pueden sucederse consecuencias negativas por lo que hay que saber controlarlas.

Me he dado cuenta que bien es estar con emociones pero tienes que saber hasta dónde, si no sabes entonces te pierdes, hay que saber parar.

Sin embargo, éste no es un aspecto que se pueda dominar en poco tiempo, requiere práctica y primordialmente el reconocimiento de que determinadas emociones en determinados momentos llevan a las personas a una expresión emocional dañina para las relaciones sociales que mantienen. Aun así, el reconocer que una emoción negativa domina y el cambiarla es el inicio de dicho aprendizaje.

A mí el otro día eso me ha pasado, he llegado donde mi cuñada y mi cambio me ha hecho olvidar el del minibús entonces enojada estaba, bien enojada estaba y mi cuñada me ha dicho no importa la plata va y viene. Entonces le he gritado clarito es tu plata no es, por eso hablas, pero ahí me he dado cuenta entonces que gritaba y me he calmado y le he dicho perdón, no es tu culpa, y me he repetido que no sirve estar enojada. Entonces hemos reído y me ha invitado arroz con leche y bien rico he comido y me he dado cuenta que bien se siente uno entonces, cuando no dejas pues que la rabia te coma el estómago.

La ira es quizás dentro de las emociones una de las que más problemas ocasiona. Las participantes, al respecto, están empezando a controlar esta emoción no sólo en su expresión, sino internamente, para mejorar su salud mental.

No pues, en serio, yo trato de controlarme ahora, porque no es bueno renegar, estar así, hace daño, cuando me doy cuenta me controlo y ese día aunque se rían yo me estaba controlado. Ya después hartos hemos reído con la gente.

A pesar de sus esfuerzos, en algunos casos reconocen que se han "dejado llevar" por emociones negativas, es decir, que han vivenciado un control emocional negativo; no identificaron a tiempo las emociones, al "calor" de la situación permitieron que las dominaran.

V. ANÁLISIS GLOBAL

Todos los datos expuestos en éste acápite reflejan paso a paso el trabajo realizado. En primera instancia se tiene el proceso diagnóstico, en el que se recabó la información necesaria para conocer cómo y cuáles eran las cualidades resilientes de las personas que participaron en el programa; así se pudo incluir los aspectos necesarios en las sesiones de intervención, lo que de alguna manera reflejaba las necesidades de las personas.

En segunda instancia se tienen los resultados de las evaluaciones del proceso, del cómo las personas fueron reflexionando de acuerdo a cada temática expuesta; éste material está expuesto a detalle en el diario de sesiones en el que se realizó un registro continuo y acumulativo de todo lo acontecido durante toda la intervención, incluyendo además un

análisis de las categorías de trabajo y los aspectos fundamentales que se presentaban en cada sesión.

Para finalizar se tiene la percepción de las mujeres que participaron en el programa, cómo entendieron las diferentes temáticas, cómo reflexionaron y cómo están afrontando sus diferentes situaciones de vida, reconocimiento de ésta manera que la realización del programa no refleja cambio inmediato, sino más bien un cambio en la forma de percibir la realidad así como un cambio actitudinal.

El hecho de aceptar un cambio, para las participantes es de mucha importancia; el percibir de diferente manera la realidad les ayuda a discernir sobre la misma y tener una actitud más positiva hacia la vida predisponiéndose a la felicidad, en otras palabras es como salir de la zona de confort para ir a un espacio de cambio; el mismo les servirá y cambiará en la medida en que lo vayan necesitando.

En función a éste material fue posible hacer un extracto y análisis de los datos más significativos y aquellos que resultaron paradójicos o contradictorios.

A. Datos significativos

En cuanto a los elementos más significativos se tomaron en cuenta los que llamaron la atención o fueron más importantes para las participantes que estuvieron en la intervención, así como los que resultaron del análisis y cruce de datos obtenidos en todo el estudio a partir de diferentes instrumentos:

- 1) En primer lugar se encuentra la autoestima; se puede afirmar que las participantes empezaron a “darse un lugar” y a respetarse como mujeres, asumiendo que tienen más valor (en relación a la información recogida inicialmente), valorándose ellas mismas desde su propia perspectiva y aceptando que poseen recursos personales y que los mismos son útiles en diferentes

circunstancias, pero también admitiendo que deben seguir desarrollándose y creciendo. Además, han aceptado que “quererse y valorarse a sí mismas” no es una competencia con “los otros” a los que se debe quitar valor para asignárselo personalmente sino que es posible entender el entorno como complementario a la identidad propia, ni más ni menos importante.

- 2) Los resultados reflejan que casi la mitad de las participantes no tenía una buena relación de pareja (45.5%), mientras que sólo un cuarto de ellas (27.3%) afirmaban mantener buenas relaciones. A pesar de la inconformidad ellas decían inicialmente que era necesario aceptar su realidad y con ello toda forma de maltrato o circunstancia adversa que se les presentara; sin embargo en el transcurso de la intervención fueron reflexionando y se dieron cuenta que estaban dispuestas a asumirse como agentes de cambio pero ya no a soportar una actitud negativa por parte de la pareja.
- 3) En cuanto a apoyo social, se observó que fue mejorando dentro del grupo; además las participantes se dan cuenta de la importancia del grupo social, teniendo una visión positiva hacia el relacionamiento y reconocimiento su importancia.
- 4) El apoyo familiar ha adquirido un matiz diferente; la familia vista como institución era percibida como un espacio en el que la madre, la mujer, tiene que apoyar y satisfacer a toda la familia al precio de sacrificar a sí misma y a sus propias necesidades; la percepción actual destaca la importancia de cumplir ésta función protectora, dispensadora de afecto pero sin que ello merme las posibilidades de satisfacer sus necesidades. También destacaron la importancia de comprender y apoyar más a sus hijos y a exigir respeto de la pareja.
- 5) En cuanto a su estructura personal, relacionada con las metas, organización, estructuración de actividades y otros, mejora con el tiempo puesto que están empezando a organizarse, a visualizar el futuro en función a metas, a reconocer sus logros y con ello servirse de las herramientas que les fueron positivas en un momento dado; asimismo organizan más su tiempo y actividades, demostrando una actitud positiva, lo cual mejorara su eficacia.

- 6) En el taller interventivo las participantes dieron a conocer su necesidad de trabajar en relación a la crianza de niños y jóvenes puesto que en la actualidad las normas son más relajadas; esto es comprensible ya que la mayoría de las ellas tienen hijos en esas edades, es por esa razón que se introdujo estas temáticas a modo de ejemplos, puntos de discusión y otros; en esos momentos se reflexionó sobre las relaciones internas familiares y surgió otro tipo de consigna, puesto que se dieron cuenta que iban a poder educar más fácilmente a sus hijos como ellas querían y en base a los valores que les parecían más correctos en la medida en que ellas mismas se convirtieran en un ejemplo a seguir y usaran la empatía para comprenderlos.
- 7) El buen humor siempre estuvo presente dentro del grupo; la alegría fue una emoción generalizada en muchos momentos y esto permitió trabajar muchas problemáticas de manera más saludable, sin hacer burla de ello y teniendo esa “chispa” para divertirse a pesar de la adversidad, entendiendo que el humor puede usarse para relajar situaciones tensas.
- 8) El saber pedir estaba inmerso en ellas, especialmente en relación a las formas educadas de hacerlo y por lo general centrado en el espacio familiar (apoyo familiar); sin embargo, más llamativo fue el que se dieran cuenta y empezaran a usar el agradecimiento tanto para retribuir o reconocer las acciones que eran realizadas a favor de ellas, así como para ganar aceptación buena predisposición de parte de la otra persona.
- 9) Asertividad, el grupo tenía una actitud de pasividad más que de asertividad, es decir otras personas decidían por ellas, ahora están aprendiendo a opinar y respetarse, hay mayor predisposición a opinar y discutir sin que ello implique una pelea.
- 10) En cuanto a las emociones destaca la alegría a la que ya se hizo referencia; la tristeza es una emoción que si bien la vivencian con frecuencia terminan reemplazándola con la ira, en este punto se puede observar un avance en cuanto al control emocional ya que si bien no siempre reconocen su rabia antes de

expresarla por lo menos ya la visualizan e intentan controlarla, cambiar o piden disculpas si la reacción ya fue generada.

- 11) Son más optimistas, esto en función a creer en sí mismas; el hecho de incrementar la confianza en ellas mismas mejorara las condiciones de ver su futuro y realidad ofreciendo tal vez una mejoría en su calidad de vida.
- 12) La resiliencia al ser una capacidad de las personas para enfrentar la adversidad y continuar con una vida productiva ha iniciado con el reconocimiento de las situaciones que les hacen daño para luego sentirse capaces de afrontarlas. Para ello se basan en aprendizajes de situaciones anteriores, en la visión de fortaleza que están construyendo sobre sí mismas y en la creencia de que todo tiene una perspectiva positiva.

B. Resultados paradójicos

En cuanto a los resultados paradójicos se tienen cuatro puntos importantes:

- 1) La Escala de Resiliencia arrojó que casi un 50% de las participantes tenía una alta confianza en sí mismas, sin embargo en el transcurso de la intervención y en el mismo grupo focal éste dato fue desmentido puesto que ellas se sentían poco valiosas e inseguras de sus recursos; en la actualidad es el elemento en el que más se encuentran trabajando para fortalecerse. Este hecho permite reconocer que no necesariamente un solo instrumento es capaz de obtener una información veraz.
- 2) La dinámica de la muralla china fue empleada para comprender la comunicación verbal y no verbal, pero ésta fue interpretada de manera diferente; para ellas la interpretación fue que debían constituirse como una muralla de fortaleza personal para no permitirse degradar o maltratar, para ser constantes y perseverantes en el logro de sus objetivos. En otras palabras, lo que hicieron fue trastocar la información en función a sus necesidades.

- 3) En relación a la confianza en los demás aumentó la confianza en el interior del grupo llegando a tratarse y contar temas muy personales. Sin embargo, a pesar de haber generado esa confianza y su disposición para mejorar sus relaciones de amistad aun no es suficiente para generar confianza en los demás, lo que es comprensible debido a que se trata de un proceso de aprendizaje y construcción social.
- 4) En cuanto a sus creencias ellas tenían la creencia de que la valoración personal debía ser asignada por una persona externa. La creencia actual es que ellas pueden lograrlo, para eso tuvieron que anular “al otro” o más bien relegar esa opinión para ser previamente analizada; aun así pareciera que todavía sus creencias se encuentran en contradicción puesto que asumen que Dios es quien determinar lo que pasa y Él decide y dará lo que se necesita por lo que sus acciones, pensamientos, decisiones, dejarían de tener importancia.

Capítulo VI.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

I. CONCLUSIONES

La violencia ha sido legitimada por la sociedad a través de los años; sin embargo en la actualidad y debido al gran avance tecnológico las personas se han vuelto conscientes de su extensión y gravedad lo que ha impulsado a los gobiernos a nivel mundial la búsqueda de alternativas de protección y prevención y con ello a tomar medidas que intenten no sólo frenar sino más bien “extirpar” éste mal.

En Bolivia a partir de la promulgación de la Ley 348 las medidas contra la violencia han sido más fuertes, sin embargo ello simplemente ha “destapado” una realidad que es palpable en muchos hogares del país. Ante una problemática tan profunda y extendida no sólo el Estado ha emprendido la tarea de hacerle frente a la violencia, sino que también lo hacen Organizaciones No Gubernamentales como el Centro de Promoción de Salud Integral (CEPROSI) que es una institución social sin fines de lucro que contribuye a promocionar la salud integral de las mujeres y familias de las zonas periurbanas de la ciudad de La Paz.

El presente estudio se lo realizó en uno de los quince grupos que concentra CEPROSI. Luego de la intervención y los respectivos momentos evaluativos fue posible concretar proposiciones que son expuestas a continuación a modo de conclusiones.

Entender y comprender la conducta de mujeres que sufren o han sufrido violencia con una visión resiliente es complejo, ya que la mayoría de ellas no tiene un enfoque positivo de la adversidad, al contrario en algunos casos piensan que es lo que merecen dejando todo en manos de su fe religiosa hacia Dios, siendo este poder supremo el que designa y resuelve los problemas, demostrando una despreocupación por mejorar la

situación en la que se encuentran. Este aspecto se ve avalado por el hecho de que no presentan una buena autoestima y porque tienen dificultades al momento de determinar sus prioridades, objetivos, así como al definir sus actividades y la organización necesaria para llevarlas a cabo.

Pero no es ésta la única creencia que de alguna manera mantiene los ciclos de violencia. Otra es pensar que “los hombres son malos y no cambiarán” (misma que está avalada por un estereotipo social); contradictoriamente a lo esperado, las mujeres introyectan éste estereotipo negativo y por ello “soportan” ser maltratadas (los hombres no cambian, no se puede tener la esperanza por tanto que la vida con ellos cambie); el maltrato no sólo es físico sino también afecta a esferas psicológicas muy importantes ya que se asignan a sí mismas un valor personal en función a lo que estos “hombres” dicen de ellas (por lo general juicios negativos, denigrantes y desagradables).

Sin embargo y a pesar de que éstas creencias están implantadas en las mujeres es muy posible que al momento en el que reflexionan sobre esto, cuando reciben y vivencian información acerca de cualidades resilientes, no cambie la creencia como tal sino que la misma sea asumida de otra forma, positivamente; de tal manera, Dios sigue teniendo una gran importancia en la vida de la persona, siguen depositando su fe y confianza en él, pero también creen que Él le coloca pruebas que debe y está en la capacidad de superar lo que implicaría que necesariamente que es ella la que debe actuar para afrontar sus propios problemas a partir de sus propios recursos. De igual forma, si “los hombres no cambian” ello implica que es ella la que debe determinar nuevas formas de hacer frente a la situación. Estos aspectos, cuando se interiorizan, la predisponen a mirar la realidad de otra forma, asumiéndose como agente de cambio, valorando sus logros, creyendo en sus recursos y potencialidades dándose el lugar que le corresponde en la familia y sociedad.

Esta nueva percepción que requiere de mucho tiempo de reflexión y vivencia claro está, va aumentando la autoestima lo que a su vez activa la resiliencia; por tanto se puede concluir que a pesar de pasar por hechos de violencia en un pasado relativamente lejano,

las personas, cuando así lo quieren y cuando trabajan constantemente en ello, son capaces de recuperar un aprendizaje, y al reconocer que pueden hacerlo son capaces de concluir el duelo y activar cualidades resilientes.

Al respecto, se caracteriza la autoestima como el factor más importante de la resiliencia; la autoestima en un concepto que desarrolla la valorización, esto tiene que ver con los juicios positivos y negativos que son internalizados desde la infancia sobre sí mismo, al mismo tiempo estos se convierten en la base de una buena o pobre autoestima, ya que se activan permanentemente permitiendo una autoevaluación. El hecho de darse un valor personal hace que las mujeres logren mayor adaptación y una actitud positiva ante la resolución de conflictos, así como una mayor motivación al logro; el hecho de sentirse querida, valiosa y capaz favorece en los momentos en que se debe enfrentar situaciones difíciles o conflictos severos, mejorando así sus recursos personales. Esa capacidad de afrontar será el inicio y el motor para la resiliencia. Aun así, se requiere que la persona trabaje duramente en ello, que paso a paso logre reconocerse y valorarse en cada momento y circunstancia.

En ésta línea el optimismo se constituye en un segundo elemento de importancia para la resiliencia; es común que las personas vivan situaciones y experiencias semejantes a la de otras personas, lo que no es igual es la manera de reaccionar que tendrán; esto dependerá de los hechos que les sucedieron previamente y las creencias que tienen sobre el mundo. De allí que si una persona es optimista desplegará sus recursos personales y sociales para evitar que las situaciones adversas le afecten de forma excesiva, más bien hará lo posible por sacar el lado bueno de la situación (mantener una mirada optimista), poniendo su atención en aspectos favorables y positivos para sentirse bien; esto va estrictamente relacionado con los niveles de autoestima.

Ahora si bien la actitud al momento de afrontar situaciones puede ser pesimista y optimista, la persona requiere emplear ciertas herramientas para hacer frente a las circunstancias. Uno de los elementos con los que cuenta para afrontar las situaciones son

las emociones, mismas que son determinantes en la vida porque proporcionan la energía para resolver un problema o realizar una actividad nueva, ayudan a entender cómo se está o qué se siente o en otros casos inmovilizan o limitan a la persona.

Por lo analizado en el estudio, en casos de violencia las emociones que prevalecen son la tristeza y la ira, lo que es una clara señal de que las cosas no van bien llegando a causar situaciones de malestar; lógicamente lo importante sería que estas emociones no provoquen en la persona la pérdida de control de la situación. Para evitar estas circunstancias y la falta de control emocional existen mecanismos que se pueden desarrollar, como el buen humor, reír y hacer reír, sentir alegría, refleja bienestar y positivismo hacia la vida, logrando que las personas tengan un mejor control emocional lo que favorece la creatividad y flexibilidad para analizar y resolver los problemas.

En realidad todas las personas poseen estas cualidades resilientes (como el buen humor), más o menos desarrolladas, sin embargo y es importante mencionarlo, el buen humor destacaba en el grupo de estudio de esta investigación. Sin embargo, en ocasiones el buen humor y la alegría son asumidos como una forma de escape ante la realidad que se debe atravesar en los hogares o en espacios sociales que causan malestar.

Cuando las personas experimenta los beneficios de éstas cualidades o herramientas, puede empezar a emplearlas en otro sentido: comienzan a usarlas para lograr control sobre aquellas emociones negativas que invaden y limitan y una vez que se sienten más tranquilas y alegres se dan cuenta que su optimismo es mayor, por tanto analizan sus problemas bajo una visión diferente, nuevas perspectivas se les hacen visibles y hay mayor predisposición para aceptar consejos de otras personas. El buen humor es realmente un componente valioso de la resiliencia y la alegría una emoción que activa las respuestas.

Por otra parte, la resiliencia al ser un constructo complejo es un proceso individual el cual es desarrollado por cada persona de acuerdo a sus características, vivencias y

capacidades; sin embargo, en relación a esto es importante reconocer que las personas no viven solas sino que lo hacen en entornos sociales, y son estos entornos los que van a limitar o favorecer la resiliencia. En ese sentido una buena interacción social proveerá un soporte afectivo y efectivo para poner en práctica conductas, destrezas y roles que contribuyan a la formación de la propia identidad, la autoestima y la resolución de problemas, lo que facilita el desarrollo de las cualidades resilientes.

En este sentido si bien la toma de conciencia del apoyo social es sumamente importante en lo referente a saber que se puede contar con otras personas para dar solución a los problemas, en mujeres que han vivido o viven violencia, la contraparte pareciera tener aún mucho más peso o valor; es decir, lo que implica el dar apoyo al “otro”. Cuando las personas se perciben devaluadas o con baja autoestima asumen que tienen que “darse al otro” no sólo sin esperar nada a cambio sino por sobre todo sacrificándose ellas mismas y sus necesidades (pareciera ser que la visión está en que si no “duele”, no “cuesta” o no “exige sacrificio” entonces lo que se hace por el resto no tiene valor). Así en el caso de mujeres que han vivido o viven violencia el apoyo se encuentra devaluado en dos aspectos: sus relaciones sociales son pobres (limitándose especialmente a la familia) y asumen que siempre son ellas las que deben dar.

Esta creencia no permite o limita a la persona evidenciar el valor que tiene en sí misma; lo importante y diferente ante esta situación es reconocer esta contrariedad y asumir que la persona debe asignarse un valor y un lugar porque de esta manera podrá equilibrar el espacio de interacción. No se trata por tanto de una competencia respecto quién vale más o menos, quién recibe más o menos, sino más bien de un intercambio en el que todos salen beneficiados.

Finalmente, tres aspectos que se considera deben ser recalcados y considerados como aspectos generales no sólo de las conclusiones sobre un estudio de resiliencia, sino en la forma misma de abordar la violencia y otras temáticas a nivel social.

Es necesario preguntarse si la forma prioritaria en la que se ha estado abordando la violencia es la más idónea; intervención y prevención de la problemática han sido los dos ejes centrales de trabajo y la solución aun es lenta y tediosa aunque hay que reconocer que es una solución. Sin embargo con el estudio se demuestra que el trabajo también debe incluir un nivel promocional, promover en el sentido de ir hacia adelante, tener acción y efecto para una mejora de las condiciones de vida, así se entiende que promocionando las cualidades resilientes su conocimiento y su práctica incrementará poco a poco las estrategias y herramientas de afrontamiento a la adversidad y por ende se contará con otras alternativas ante las situaciones de violencia; de esta manera se da la debida importancia que tiene en sus decisiones la víctima de violencia como parte fundamental para decidir y poner un alto a ese ciclo.

Por otra parte, es importante también mencionar que la resiliencia, la autoestima, la comunicación y otros tantos aspectos no pueden ser “aprendidos” en ocho sesiones, afirmar esto sería una falacia. Lo que sí se puede asegurar es que todos estos elementos o cualidades son aprendidos no de una manera inmediata sino más bien como un proceso a través del cual se adquieren estrategias y herramientas para modificar de una manera positiva la realidad personal y social, a partir de las experiencias y las vivencias que se tienen. De tal manera, cada persona usa lo que aprende en la medida en que lo necesita y su desarrollo y mejora se da con la práctica y el uso constante.

Por último, es preciso reconocer que a lo largo de la vida las personas generan un sinnúmero de acciones de manera espontánea y todas ellas poseen consecuencias; muchas de estas acciones en realidad podrían ser vistas como estrategias en habilidades sociales, comunicación, etc. Sin embargo en muchas ocasiones se desconoce su significado, se les resta importancia y simplemente no se advierten los resultados repetitivos que se consigue con ellas. No es el hecho de asignarle el nombre mismo o concepto lo que convertirá estas acciones o pensamientos en aspectos positivos, sino más bien centrarse en ellos y hacerse consciente de las consecuencias que producen. Al realizar intervenciones en las que se analizan estas acciones se logra que las personas sean

conscientes de sus actos y con ello que se apropien de estos conocimientos y los empleen para mejorar su calidad de vida.

Es importante mencionar que éste estudio fue desarrollado como un programa educativo con el fin de alcanzar mayor número de beneficiarios en la promoción de experiencias resilientes que se encuentran en cualquier condición o situación adversa. De este modo se entiende que cada persona tiene potencialmente fortalezas internas, únicas e irrepetibles de acuerdo a su personalidad, y que por razones adversas no desarrolla; con la práctica de actitudes resilientes se proporcionó estrategias para generar cambios, propiciando actitudes de seguridad, teniendo en cuenta que la educación y el aprendizaje no se mejora con los golpes sino con un ambiente positivo y armonioso.

II. RECOMENDACIONES

Para las futuras investigaciones e intervenciones se sugieren algunas consideraciones:

- ☞ Se sugiere a la Institución establecer cronogramas claros de trabajo y en coordinación con las partes que trabajarán, que respeten tanto las actividades propias de la Institución así como las intervenciones planteadas por los investigadores, definiendo los tiempos con anticipación para así evitar contratiempos futuros.

De tal manera, los tiempos intercesión no superarían la semana (tal y como se planificó) y de esta manera no se correría el riesgo de “olvidos” de algunas actividades de parte de las participantes.

- ☞ Es necesario disponer de más tiempo para el trabajo del programa (siendo el tiempo establecido de dos horas por sesión) quedando demostrado que ese tiempo resulta corto para desarrollar todo lo establecido en el programa; lo recomendable sería tres horas a tres horas y media dando un espacio para descansar y servir un refrigerio.

- ☞ Sería interesante incorporar en futuras investigaciones la parte lúdica en las actividades ya que está demostrado que se convierte en un potencial en este grupo, predisponiendo a las participantes a realizar todas las actividades sugeridas, así como facilitando el aprendizaje.
- ☞ También se considera muy importante seguir trabajando con talleres, reprisando y dándoles continuidad no solamente al grupo “Suma Estrellas”, más bien replicando en todos los grupos de la Institución.
- ☞ Se sugiere ampliar el trabajo sobre temas de autoestima en los grupos de mujeres de la institución, a través de nuevas técnicas e intervenciones, al ser un tema de mucha importancia y de mayor apoyo para esta población.
- ☞ Es necesario apoyar a las mujeres a tener y compartir sus propias decisiones y actitudes frente a la problemática que obstaculiza su desarrollo personal y social, colaborando a la divulgación y promoción de sus derechos.
- ☞ Se considera importante trabajar sobre temáticas de resiliencia de forma preventiva ante situaciones de violencia.

BIBLIOGRAFÍA

- ALVAREZ, Miriam (2010). *Tipos de escrito II: exposición y argumentación*. Madrid: Arco Libros.
- ANDREOLA, Balduino (1984). *Dinámica de grupo*. Cantabria: Santander.
- ASOCIACIÓN PRO DERECHOS HUMANOS (1999). *La violencia familiar, actitudes y representaciones sociales*. Madrid: Fundamentos.
- BABCOCK, Linda y LASCHEVER, Sara (2005). *Las mujeres no se atreven a pedir: saber negociar ya no es solo cosa de hombres*. Barcelona: Amat.
- BARRENA, Sara (2007). *La razón creativa: crecimiento y finalidad del ser humano según C.S. Peirce*. Madrid: RIALP S.A.
- BARRON, Margarita (2005). *Iniquidad socio cultural: riesgo y resiliencia*. Argentina: Brujas.
- BECOÑA, Elisardo (2006). *Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto*. La Coruña: Asociación española de Psicología Clínica y Psicopatología. Universidad de Santiago de Compostela España.
- BENAVENTE, Magdalena y RODRÍGUEZ Suarez, Purificación (2011). *Guía didáctica violencia de género instituto de la mujer*. Documento extraído en fecha 13 de octubre de 2015 de la web www.inmujer.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/.../DE0873.pdf
- BERMEJE, José Carlos (1998). *Apuntes de relación de ayuda*. Madrid: Santander.
- BOSQUE Gómez, Pedro y RAMIREZ Villafáñez, Amado (2005). *XXI ¿otro siglo violento?* España: Díaz de Santos.
- BRAVO Nina, Donoso (1995). *Valores humanos: por la senda de una ética cotidiana*. Chile: RIL.
- BYRNE, Rhonda (2006). *El secreto*. New York: Atria Books.
- CARR, Alan (2007). *Psicología positiva: la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- CARRETERO Bermejo, Raúl (2005). *Resiliencia, una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales*. Documento extraído en

fecha 25 de marzo de 2016 de la web scholar.google.es/citations?user=RsywpJ4AAAAJ&hl=es

CENTRO DE PROMOCIÓN Y SALUD INTEGRAL (2014). *Compartiendo cuentos de vida. Selección de cuentos del concurso de los Centros de Mujeres "Sembrando Semillas"*. La Paz: CEPROSI

CENTRO DE PROMOCIÓN Y SALUD INTEGRAL (2010). *Plan Estratégico Institucional*. La Paz: CEPROSI

CHÓLIZ Montañéz, Mariano (2009). *Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración*. Valencia: Universitat de Valencia.

CUADRA, Haydée y FLOREZANO, Ramón (2003). *El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva*. Santiago: Revista de Psicología de la Universidad de Chile.

DALBOSCO Dell`Aglío, Débora; KOLLER, Silvia Helena; y MATTAR Yunes, María Ángela (2006). *Resiliencia e psicología positiva*. Sao Paulo: Interfaces do Risco á Protecao.

DE BONO, Edgar (2007). *Creatividad: 22 ejercicios para desarrollar la mente*. Barcelona: Paidós.

DE MEDINA, Amparo (2001). *Libres de la violencia familiar*. Estados Unidos: Mundo Hispano.

DE MELLO, Anthony (1980). *La iluminación es la espiritualidad*. Barcelona: Kairós.

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA EVOLUTIVA Y DE LA EDUCACIÓN (s.f.). *Programa autoaplicado para el control de la ansiedad ante los exámenes*. Universidad de Almería. Documento extraído en fecha 2 de febrero de 2016 de la web http://recursostic.educacion.es/multidisciplinar/wikididactica/index.php/PROGRAMA_AUTOAPLICADO_PARA_AUTOCONTROLAR_LA_ANSIEDAD_ANTE_LOS_EX%3%81MENES

DIEZ Ruiz, Fernando (2005). *Centro asesor de la mujer*. España: La mirada publicidad.

FACHADO, Alfonso (2002). *Influencia del apoyo social en el control metabólico de la diabetes mellitus tipo 2*. Santiago de Compostela: UCS.

- FERNANDES De Molina, Antoni (1993). *El camino cerebral de la emoción*. España: Real Academia Nacional de Medicina.
- FERRADAS, Pedro y VARGAS; Adolfo (2006). *Metodologías y herramientas para la capacitación en gestión de riesgo de desastres*. Perú: Codex.
- FORÉS Miravalles, Anna y GRANÉ Ortega, Jorge (2012). *La resiliencia en entornos socio educativos*. España: NARCEA S.A.
- GAMBOA de Vitelleschi, Susana (2008). *Juego, resiliencia / resiliencia, juego*. Buenos Aires: Bonum, 3^{ra} edición.
- GARCIA Mina, Ana y CARRASCO Galán, María José (2003). *Violencia y género*. Madrid: Comillas.
- GIL Rodríguez, Eva y LLORET Ayter, Imma (2007). *El feminismo y la violencia de género*. Barcelona: UOC, 2^{da} edición.
- GOLEMAN, Daniel (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. España: Kairós.
- GÓMEZ, Restrepo; HERNÁNDEZ Bayona; ROJAS, Urrego; SANTACRUZ, Oleas. (2008). *Psiquiatría clínica: Diagnóstico y tratamiento en niños, adolescentes y adultos*. Colombia: Médica Panamericana.
- GONZÁLEZ Rey, Fernando (2006). *Investigación cualitativa y subjetividad*. Guatemala: Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala.
- GÜELL Barceló, Manel (2005). *¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Técnicas de asertividad para el profesorado y formadores*. Barcelona: GRAO.
- HERREROS Olaizola, Juan (2007). *Psicología positiva y promoción de la salud mental*. España: UOC.
- KALBERMATTER, María Cristina; GOYENECHÉ, Sandra y HEREDIA, Romina (2006). *Resiliente se nace, se hace, se rehace*. Argentina: Brujas.
- LATORRE, Antonio (2007). *La investigación acción*. Barcelona: Graó, 4^{ta} edición.
- LLOBET, Valeria (2008). *La promoción de la resiliencia con niños y adolescentes*. México: Novedades Educativas.
- LÓPEZ Burgos, Fátima (2014). *Violencia de género: la vida después de la agresión*. La Paz: Observatorio “La Paz cómo vamos”.
- LUHMANN, Niklas (2005). *Confianza*. Barcelona: Anthoropos.

- MADARIAGA, José María (2014). *Nuevas miradas sobre la resiliencia*. Barcelona: Gedisa S.A.
- MAYÁN, María (2001). *Una introducción a los métodos cualitativos*. Toronto: Instituto Internacional para metodología cualitativa. Universidad de Alberta.
- MORA Chamorro, Héctor (2008). *Manual de protección a víctimas de género*. Alicante: Club Universitario.
- MUSITU, Gonzalo (1993). *Psicología de la comunicación humana*. Argentina: ICSA.
- OSIN, Luis y HUERGO, Jorge Alberto (1999). *Comunicación, humanismo y nuevas tecnologías en el espacio escolar*. Colombia: CACE.
- PALOMAR Lever, Joaquina y GÓMEZ Valdez, Norma (2010). *Construcción de la escala de medición de resiliencia en mexicanos (RESI-M)*. México: Universidad Iberoamericana.
- PATTERSON, Miles (2011). *Más que palabras: el poder de la comunicación no verbal*. España: UOC.
- PAYNÉ, Rosemary (2002). *Técnicas de relajación*. Barcelona: paidotribo.
- PUIG, Gema y RUBIO, José Luis (2011). *Manual de resiliencia aplicada*. Barcelona: Gedisa S.A.
- QUINTELA Modia, Mónica; ARANDIA, María Jesús; CAMPOS Pio, Víctor (2004). *De la comunidad al barrio. Violencia de pareja en mujeres migrantes en Sucre*. Bolivia: Entrelineas.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2014). *Diccionario de la lengua española*. Madrid: Espasa Calpe.
- RUÍZ Olabuénaga, José Ignacio (2012). *Teoría y práctica de la investigación cualitativa*. Bilbao: Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- RUIZ-JARABO Quemada, Consue y BLANCO Prieto, Pilar (2004). *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección*. España: Díaz de Santos.
- SANDOVAL Casilimas, Carlos (2002). *Investigación cualitativa*. Bogotá: ARFO editores.
- SCHAEFER, Charles (2003). *Terapia de juego con adultos*. México: El Manual Moderno.

- SCHAFETTER, Charles (1988). *Introducción a la psicopatología general*. Madrid: Morata.
- SELIGMAN, Martin (2007). *La auténtica felicidad*. Edición en español “Kindle Edition” (libro electrónico).
- SELIGMAN, Martin (2011). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Edición en español “Kindle Edition” (libro electrónico).
- SIEBERT, Al (2007). *La resiliencia, construir en la adversidad*. Barcelona: Alienta.
- TURIENZO, Rubén (2011). *Gana la resiliencia*. Madrid: Sopelana.
- VARGAS Moüel, Mar (2011). *El poder de tu mente A/D del éxito*. EEUU: Palibrio.
- WHALEY Sánchez, Jesús (2001). *Violencia intrafamiliar*. México: Plaza y Valdez S.A.
- YUBERO Jiménez, Santiago; LARRAÑAGA Rubio, Elisa y BLANCO Abarca, Amalio (2007). *Convivir con la violencia*. España: La Mancha.
- ZUAZA Iriondo, Alberto (2007). *Proyecto de autorrealización: cambio, curación y desarrollo*. Alicante: Club Universitario.

ANEXOS

1. Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M)

Instrucciones: A continuación encontrará una serie de afirmaciones. Por favor indique con una X en el recuadro de la derecha, la respuesta que elija para cada una de las afirmaciones que se le presentan. No deje de contestar ninguna de ellas. Sus respuestas son confidenciales. Muchas gracias por su colaboración.

	ÍTEM	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Lo que me ha ocurrido en el pasado me hace sentir confianza para enfrentar nuevos retos				
2	Sé dónde buscar ayuda				
3	Soy una persona fuerte				
4	Sé muy bien lo que quiero				
5	Tengo el control de mi vida				
6	Me gustan los retos				
7	Me esfuerzo por alcanzar mis metas				
8	Estoy orgullosa de mis logros				
9	Sé que tengo habilidades				
10	Creer en mí misma me ayuda a superar los momentos difíciles				
11	Creo que voy a tener éxito				
12	Sé cómo lograr mis objetivos				
13	Pase lo que pase siempre encontraré una solución				
14	Mi futuro pinta bien				
15	Sé que puedo resolver mis problemas personales				
16	Estoy satisfecha conmigo misma				
17	Tengo planes realistas para el futuro				
18	Confío en mis decisiones				
19	Cuando no estoy bien, sé que vendrán tiempos mejores				
20	Me siento cómoda con otras personas				
21	Me es fácil establecer contacto con nuevas personas				
22	Me es fácil hacer nuevas y nuevos amigos				

	ÍTEM	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
23	Es fácil para mí tener un buen tema de conversación				
24	Fácilmente me adapto a situaciones nuevas				
25	Es fácil para mí hacer reír a otras personas				
26	Disfruto de estar con otras personas				
27	Sé cómo comenzar una conversación				
28	Tengo una buena relación con mi familia				
29	Disfruto de estar con mi familia				
30	En nuestra familia somos leales entre nosotros				
31	En nuestra familia disfrutamos de hacer actividades juntos				
32	Aun en momentos difíciles, nuestra familia tiene una actitud optimista hacia el futuro				
33	En nuestra familia coincidimos en relación a lo que consideramos importante en la vida				
34	Tengo algunos amigos/familiares que realmente se preocupan por mí				
35	Tengo algunos amigos/familiares que me apoyan				
36	Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito				
37	Tengo algunos amigos/familiares que me alientan				
38	Tengo algunos amigos/familiares que valoran mis habilidades				
39	Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil				
40	Mantengo mi rutina aun en momentos difíciles				
41	Prefiero planear mis actividades				
42	Trabajo mejor cuando tengo metas				
43	Soy buena para organizar mi tiempo				

2. Escala de resiliencia validada

	ÍTEM	SI	NO	ALGUNAS VECES
1	Lo que me ha ocurrido en el pasado me da confianza para hacer nuevas actividades			
2	Sé dónde buscar ayuda			
3	Me considero una persona fuerte			
4	Sé muy bien lo que quiero			
5	Tengo el control de mi vida			

	ÍTEM	SI	NO	ALGUNAS VECES
6	Me gusta hacer cosas nuevas			
7	Me esfuerzo por alcanzar mis metas			
8	Estoy orgullosa de lo que he logrado hasta ahora en mi vida			
9	Sé que soy buena para hacer muchas cosas			
10	Creo que voy a tener éxito en lo que decida hacer			
11	Sé cómo lograr mis objetivos			
12	Pase lo que pase siempre encontraré una solución			
13	Sé que puedo resolver mis problemas personales			
14	Estoy feliz conmigo misma			
15	Cuando me siento mal, sé que vendrán tiempos mejores			
16	Me siento tranquila cuando estoy con otras personas			
17	Es fácil para mí hablar con la gente aunque no la conozca			
18	Es fácil para mí hacer amigos y amigas			
19	Me siento bien ante nuevas situaciones			
20	Es fácil para mí hacer reír a la gente			
21	Me gusta estar con otras personas			
22	Tengo una buena relación con mi pareja			
23	Disfruto cuando estoy con mis hijos, hijas y mi pareja			
24	Mi familia disfruta cuando hacemos cosas juntos todas y todos			
25	Aun en momentos difíciles, mi familia sabe que el futuro será mejor			
26	En mi familia nos ponemos de acuerdo al decidir qué es lo importante para nuestras vidas			
27	Tengo personas que se preocupan por mí			
28	Hay personas que me apoyan			
29	Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito			
30	Hay personas que me animan en mi vida			
31	La rutina hace que mi vida sea más fácil			
32	Aunque esté en momentos difíciles, sigo haciendo las cosas que siempre hago			
33	Siempre planeo lo que voy a hacer en el día			
34	Organizo bien mi tiempo y cumplo todas las actividades			

3. Escala final (con fiabilidad)

	ÍTEM	SI	ALGUNAS VECES	NO
1	Lo que me ha ocurrido en el pasado me da confianza para hacer nuevas actividades			
2	Sé dónde buscar ayuda			
3	Me considero una persona fuerte			
4	Sé muy bien lo que quiero			
5	Me gusta hacer cosas nuevas			
6	Me esfuerzo por alcanzar mis metas			
7	Sé que soy buena para hacer muchas cosas			
8	Pase lo que pase siempre encontraré una solución			
9	Estoy feliz conmigo misma			
10	Cuando me siento mal, sé que vendrán tiempos mejores			
11	Me siento tranquila cuando estoy con otras personas			
12	Es fácil para mí hablar con la gente aunque no la conozca			
13	Es fácil para mí hacer amigos y amigas			
14	Me siento bien ante nuevas situaciones			
15	Es fácil para mí hacer reír a la gente			
16	Me gusta estar con otras personas			
17	Tengo una buena relación con mi pareja			
18	Disfruto cuando estoy con mis hijos, hijas y mi pareja			
19	Mi familia disfruta cuando hacemos cosas juntos todas y todos			
20	Aun en momentos difíciles, mi familia sabe que el futuro será mejor			
21	En mi familia nos ponemos de acuerdo al decidir qué es lo importante para nuestras vidas			
22	Tengo personas que se preocupan por mi			
23	Hay personas que me apoyan			
24	Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito			
25	Hay personas que me animan en mi vida			
26	La rutina hace que mi vida sea más fácil			
27	Aunque esté en momentos difíciles, sigo haciendo las cosas que siempre hago			
28	Siempre planeo lo que voy a hacer en el día			
29	Organizo bien mi tiempo y cumplo todas las actividades			

4. Tablas de vaciado de la escala

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Casada	8	72.7
Soltera	1	9.1
Viuda	2	18.2
Total	11	100.0

Relación de pareja	Frecuencia	Porcentaje
No contestó	2	18.2
Sí	3	27.3
Algunas veces	1	9.1
No	5	45.5
Total	11	100.0

FORTALEZA (Ítems 1-10)		
CATEGORÍAS	Pre test	Pos test
Sí	48.2	60
Algunas veces	40.9	30
No	10.9	10
Total	100	100

COMPETENCIA SOCIAL (Ítems 11-16)		
CATEGORÍAS	Pre test	Pos test
Sí	48.5	54.6
Algunas veces	34.8	34.8
No	16.7	10.6
Total	100	100

APOYO FAMILIAR (Ítems 17-21)		
CATEGORÍAS	Pre test	Pos test
Sí	58.5	56.4
Algunas veces	32.1	34.5
No	9.4	9.1
Total	100	100

APOYO SOCIAL (Ítems 22-25)		
CATEGORÍAS	Pre test	Pos test
Sí	54.5	63.7
Algunas veces	40.9	29.5
No	4.6	6.8
Total	100	100

ESTRUCTURA (Ítems 25-29)		
CATEGORÍAS	Pre test	Pos test
Sí	18.2	40.9
Algunas veces	59.1	50
No	22.7	9.1
Total	100	100

5. Programa de resiliencia: cartillas de trabajo

A continuación se expone la tercera parte del programa de resiliencia elaborado, en la cual se incluye las cartillas de trabajo de cada una de las sesiones, mismas que incluyen no sólo los recursos a ser empleados sino la descripción cabal y a detalle de las actividades.

Primera sesión: soy comunidad

En esta primera sesión se incluyen temáticas tales como empatía, colaboración, apoyo social, confianza y comunicación verbal. El objetivo planteado es el *reconocer la importancia de la vida en comunidad, bajo los parámetros de cooperación y colaboración entre las personas y metas comunes, mismas que permiten a la vez el logro de objetivos personales.*

Debido a que la sesión es larga y los tiempos disponibles no superan las dos horas por encuentro, la sesión se encuentra dividida en dos partes. La primera abarca hasta la

actividad 5 y la segunda comienza en la actividad 6, correspondiente a la plenaria de la tarea.

TABLA DE ACTIVIDADES PRIMERA SESIÓN			
Nº	ACTIVIDAD	TIEMPO (min)	MATERIAL
1	Dinámica: “casos de la vida real”: <ul style="list-style-type: none"> ☞ Mujer botarata ☞ Hombre golpeador ☞ Ayúdame por favor ☞ La Paz inundada 	25	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Hoja con las situaciones ☞ Papeles con respuestas a elegir (un juego por participante) ☞ Caja de cartón ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
2	Plenaria de la dinámica	20	☞ Papelógrafo
	Exposición: empatía y colaboración		☞ Marcadores
3	Exposición: apoyo social	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
4	Dinámica: “tejiendo mis redes sociales”	45	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores ☞ Lanas de diferente color ☞ Pegamento ☞ Hoja de historia
5	Plenaria de la dinámica (tarea)	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
6	Plenaria de la tarea	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
7	Exposición: confianza	20	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
8	Dinámica: “buscando ayuda”	50	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Hoja de situaciones ☞ Sillas
9	Plenaria de la dinámica (tarea)	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores

a. *Dinámica “casos de la vida real”*

HOJA CON SITUACIONES DE DINÁMICA “CASOS DE LA VIDA REAL”
MUJER BOTARATA
<p>Una muchacha va caminando por la calle muy distraída, hablando por celular con su novio, la ropa que tiene es de buena marca, los zapatos de tacón alto, muy finos, y un bolso grande; también lleva un celular último modelo.</p> <p>Mientras va caminando por la calle deja caer un billete de 50 bolivianos por descuido; tú estás detrás de ella y ves la plata en el suelo ¿qué haces?:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Me paso de largo. 2) Le grito a la muchacha: “señorita dejó caer su plata”. 3) Rápidamente recojo el billete y me lo guardo.

HOJA CON SITUACIONES DE DINÁMICA “CASOS DE LA VIDA REAL”
HOMBRE GOLPEADOR
<p>En la calle una pareja está peleando por muchos minutos; la gente mira. En un momento dado el hombre le da un sopapo fuerte a la mujer. Tú estás viendo lo que sucede ¿cómo reaccionas?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Me paso de largo. 2) Me acerco y trato de evitar más golpes y pido ayuda para separarlos. 3) Me quedo mirando para ver qué pasará luego.
AYÚDAME POR FAVOR
<p>En una de las avenidas más transitadas de automóviles de la ciudad de La Paz está parado un señor ciego, el cual no puede pasar la avenida porque el semáforo cambia muy rápido. Varias personas pasan sin mirar y un joven lo observa por largo tiempo ¿Qué reacción tendrá este joven?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Se pasará de largo. 2) Se acercará al ciego y le ayudará a pasar la avenida. 3) Se quedará observando y esperando a que alguien le ayude.
LA PAZ INUNDADA
<p>En un barrio de la ciudad de La Paz, debido a tantas lluvias, se derrumbó la vivienda de doña María que es una vecina muy conocida del barrio. Toda su familia se quedó desprotegida, su esposo, sus tres hijos que son pequeños y ella. ¿Cómo reaccionaríamos siendo que somos vecinas de doña María?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hacemos de cuenta que no sabemos sobre lo que pasó. 2) Ayudamos a la familia en lo que podamos. 3) Nos acercamos, pero no nos metemos... A veces por ayudar nos metemos en problemas.

Para esta primera dinámica se cuenta con una hoja de situaciones que es la anterior. Además se debe preparar papeles con respuestas a elegir, un juego por participante:

MUJER BOTARATA	MUJER BOTARATA	MUJER BOTARATA
Me paso de largo	Le grito a la muchacha: “señorita dejó caer su plata”	Rápidamente recojo el billete y me lo guardo
HOMBRE GOLPEADOR	HOMBRE GOLPEADOR	HOMBRE GOLPEADOR
Me paso de largo	Me acerco y trato de evitar más golpes y pido ayuda	Me quedo mirando para ver qué pasará
AYUDAME POR FAVOR	AYUDAME POR FAVOR	AYUDAME POR FAVOR
Se pasará de largo	Se acercará al no vidente y le ayudará a pasar la avenida	Se quedará observando y esperando a que alguien le ayude
LA PAZ INUNDADA	LA PAZ INUNDADA	LA PAZ INUNDADA
Hacemos de cuenta que no sabemos qué pasó	Ayudamos a la familia en lo que podamos	Nos acercamos pero no nos metemos

Estas respuestas tienen que estar cortadas de tal manera que aquella que sea elegida se introduzca en una caja.

Para la dinámica se les pide que acomoden sus asientos en media luna. Una vez organizado el grupo se leen las situaciones planteadas en la ficha “casos de la vida real” (mejor si al hacerlo la facilitadora las dramatiza) y luego de contar cada caso se pide a las participantes que elijan cuál sería la respuesta más probable que tendrían ante la situación. Una vez que han elegido su respuesta la introducen en una caja³⁰ que pasa de mano en mano (eligen uno de los papeles que contiene la respuesta seleccionada).

Cada que se concluya con una situación, la facilitadora saca de la caja las respuestas y las pone en una bolsa diferenciada. Es probable que dependiendo el grupo, la facilitadora decida emplear una de las situaciones como ejemplo, para que se den cuenta de la secuencia de la dinámica.

b. Plenaria de la dinámica y exposición de empatía y colaboración

Una vez concluidas las cuatro situaciones la facilitadora escoge al azar una bolsa (o caja) con las respuestas. Reconoce a qué situación hace referencia y selecciona las respuestas para ver cuál o cuáles tienen mayor cantidad de seguidoras³¹. Luego les pregunta a las participantes por qué creen que la mayoría eligió esa respuesta. Mientras lo va haciendo es necesario que motive a que las asistentes den su opinión y comenten experiencias personales al respecto. Sin embargo, al mismo tiempo debe introducir dos elementos importantes: empatía y colaboración en los momentos más oportunos para que sobre ambos se haga una reflexión grupal.

³⁰ La caja es necesaria para que no se sepa qué eligió cada persona, de tal manera que las participantes se sientan en libertad de asumir una postura sin ser criticadas por ello o temer la evaluación social de sus compañeras.

³¹ Las respuestas a las diferentes situaciones tienen algo en común. Se dividen en tres posibles opciones: *me es indiferente* (la persona prefiere no ser parte de la situación ni positiva ni negativamente para el “otro”); *me involucro positivamente para el otro* (la persona actúa de manera empática puesto que colabora con el “otro”); y *me involucro positivamente para mí* (la persona actúa en beneficio personal sin importarle lo que le sucede al “otro”).

De este modo se define *empatía* como la actitud que permite captar el mundo de referencia de otra persona, es decir sentir-en, sentir-desde dentro, a diferencia de la simpatía; la empatía es entendida también como la capacidad de percibir correctamente lo que experimenta otra persona y de comunicar esta percepción en un lenguaje acomodado a los sentimientos de ésta (Bermejo, 1998: 25).

Por lo general la empatía es un buen predestinador de la colaboración, pues cuando una persona se pone “en el lugar de otra” puede “sentir” la necesidad que ésta última siente. Pero además, la colaboración es necesaria para el logro de objetivos personales, para la interacción: “para que un diálogo, un encuentro entre personas, una interacción, sea de ayuda se requiere de la colaboración” (Bermejo, 1998: 25); la colaboración no sólo como la capacidad de captar el significado de la experiencia ajena, sino también como la capacidad de devolver este significado a quien lo vive, para que él sienta que realmente está siendo comprendido.

Para finalizar la plenaria, si es que no se tocó el tema, se les pregunta cómo se sintieron o como se sentirían ellas con las reacciones de otras personas cuando están en la situación contraria: si ellas dejaran caer dinero, si fueran golpeadas en la calle, si necesitaran alguna vez ayuda y nadie las socorriera, o si requirieran colaboración de sus vecinos (en lo posible es preferible que primero contesten las personas que en alguna oportunidad vivieron esas experiencias, y recién aquellas que imaginan las situaciones por no haberlas experimentado antes).

c. *Exposición apoyo social*

Durante los últimos años el interés en los estudios de apoyo social se fueron incrementando debido a la creencia de que la disponibilidad de ayuda puede tener un impacto favorable en la salud de la gente y su bienestar emocional ya que las personas suelen sentirse bien y feliz consigo mismas cuando ayudan a otros.

Fachado (2002: 136) define apoyo social como el sistema de relaciones formales e informales por las cuales los individuos reciben ayuda emocional, material o de información, para enfrentar situaciones que generan estrés emocional. Así, el apoyo es el grado en el que las necesidades sociales básicas de las personas son satisfechas a través de la interacción con los otros, entendiendo como necesidades básicas la afiliación, el afecto, la pertenencia, la identidad, la seguridad y la aprobación.

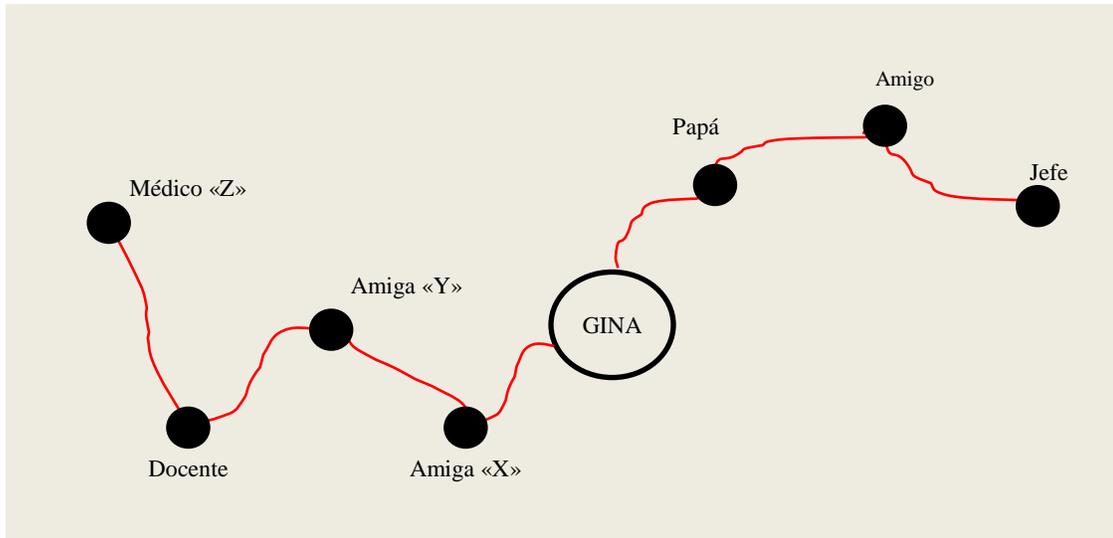
d. Dinámica “tejiendo mis redes sociales”

Para iniciar la dinámica se pide a las participantes que se agrupen de 3 en 3. Es importante que la facilitadora explique cómo se realizará la dinámica y qué mejor que hacerlo con una experiencia propia. La facilitadora tomará como materiales el papelógrafo, un pedazo de lana y pegamento, hará un punto central en el papelógrafo con su nombre (Gina), luego comenzará a contar una historia propia:

Necesito encontrar trabajo, entonces pienso ¿a quién puedo recurrir en primera instancia? Se me ilumina la cabeza y digo: ¡mi papá! (entonces con la lana de color pegará del centro hacia afuera y escribirá papá)... Posiblemente mi papá no me pueda dar el trabajo pero sí tiene un amigo que trabaja en una fábrica (continuo pegando la lana y hacia otro lado escribo amigo de papá); el amigo puede conseguirme una entrevista con su jefe para el trabajo (pego la lana hacia otro lugar y escribo jefe), así es más seguro que consiga el trabajo, así voy conociendo mis redes sociales.

Si la facilitadora ve por necesario puede ampliar su ejemplo con situaciones cómo: “¿a quién o quiénes recorro cuando estoy triste?, cuando requiero un consejo, o cuando necesito que alguien me preste dinero”. El gráfico que obtiene en el papelógrafo es el siguiente³²:

³² En el gráfico se incluyen dos situaciones, la comentada sobre encontrar trabajo y “a quién recorro cuando estoy triste”. En este caso la historia puede ser que la facilitadora está triste porque su niño ya tiene tres años y no sabe hablar, entonces recurre a una amiga “X” y ella la tranquiliza diciéndole que a veces los niños tardan en pronunciar bien las palabras, pero para salir de dudas la contacta con su amiga “Y” que estudia en la universidad. La amiga “Y” habla con su docente y éste le dice que le diga a Gina que lleve a su niño al Hospital de Clínicas, que allí le pedirá al Dr. “Z” que la atienda al día siguiente.



Luego del ejemplo proporcionado por la facilitadora se le asigna a cada grupo el material que debe usar, dos papelógrafos (colados en sentido vertical para que sea un rectángulo grande), tres lanas de diferente color, una para cada participante, pegamento, marcadores y hoja de historia.

Se explica que cada persona representa un color determinado de lana y que las tres participantes del grupo deben realizar el pegado de la lana en el mismo papelógrafo con la idea de representar a uno de los personajes de la historia planteada.

TEJIENDO MIS REDES SOCIALES

Esta historia cuenta la vida de tres amigas María, Juana y Felicia.

Las tres señoras son amigas de barrio desde hace muchos años, prácticamente desde que eran niñas ya que viven en la misma calle, sus padres fueron amigos al igual que sus hermanos.

Las tres señoras ahora son adultas y cada una tiene su familia, así doña María tiene dos hijos de 15 y 13 años y vive con ellos; su esposo los dejó hace ya 10 años. Doña Juana tiene tres hijos de 10, 7 y 4 años ellos viven con su esposo que trabaja en la Alcaldía en el área de Obras Públicas. Por último doña Felicia tiene una hija de 9 años, vive sólo con ella ya que su esposo murió en un accidente 4 años atrás.

Las tres amigas siempre salen a conversar al parque cercano y en una de las conversaciones cuentan la difícil situación económica por la que están atravesando cada una, la misma les lleva a tomar la decisión de emprender algún negocio que pueda ayudar a los ingresos económicos de la familia.

Doña María, que es una señora muy emprendedora y que siempre está buscando vender o comprar para ganar algo de plata, plantea la idea de realizar queques y empanadas para vender a sus amistades pero doña Juana tiene miedo ya que nunca vendió nada y no sabe cómo hacerlo, lo que sí sabe es que tiene

que hacer algo pronto porque el dinero de su esposo no alcanza para cubrir la deuda que tienen; doña Felicia a pesar de ser muy tímida y reservada se arriesga a realizar el negocio.

Ahora que se pusieron de acuerdo en realizar el negocio es importante saber y buscar quién les puede prestar el dinero para comprar los materiales y utensilios necesarios, tal vez alguna amiga del mismo barrio, cada una debe tener cierto monto para empezar a comprar lo necesario incluyendo el horno y en caso de no querer comprarlo deben pensar quién puede alquilar su horno; luego deben buscar un ambiente donde realizar las empanadas y queques.

Teniendo la seguridad de que encontrarán un lugar y alguien que preste el dinero podrán continuar con su proyecto; pero la historia no termina aquí, mientras realizaban su primer pedido doña María tiene un accidente, al abrir el horno cayó una de las latas y se quemó la mano derecha, es urgente que la revise un medico pero como no tienen dinero ¿a quién pueden recurrir? Como fue un accidente imprevisto el trabajo se retrasa pero deben continuar, lamentablemente doña María no será de mucha ayuda por un tiempo así que Doña Juana y Doña Felicia deben buscar dónde pueden vender sus queques y empanadas, algunos amigos o familiares pueden ser de mucha ayuda comprando los queques y empanadas u ofreciéndolos en sus negocios.

Algo más requieren... Si quieren vender en la calle es necesario averiguar si se necesita permiso de la Alcaldía para hacerlo... ¿quién podrá ayudarles a sacar este permiso?

Al contar la historia se debe resaltar las frases subrayadas y luego de mencionarlas se hace un alto para que las participantes piensen a quién o quiénes recurrirían en esos casos; colocan al igual que en el ejemplo del gráfico un punto y el nombre de la persona a la que recurrirían y de allí cuelan la lana hacia la persona que es conocida; lo más probable es que no se tenga una persona directa a quien recurrir, sino que como en el ejemplo sea una persona que lleve a otra y a otra más que en realidad es la que soluciona el problema o ayuda.

e. Plenaria de la dinámica (tarea)

Una vez concluida la dinámica se analizan los papelógrafos de cada grupo y se observa la importancia de las redes sociales de cada participante, tomando en cuenta por qué eligieron a esas personas y la importancia que tiene cada una en la vida de las participantes. Se toma el tiempo necesario para que cada grupo explique cómo se realizó la búsqueda de las redes sociales, cómo resolvieron la historia y qué personajes incluyeron en la misma.

Mientras se realiza el análisis es necesario que se motive a las asistentes a dar su opinión y que comenten experiencias personales al respecto. Es importante conocer y escuchar la opinión de cada participante para reflexionar acerca de que las redes sociales no solamente están centradas en la familia, sino también en amistades, conocidos, etc., todas ellas personas que pueden facilitar, favorecer o resolver los planes, proyectos y necesidades que se tienen.

La tarea para esta sesión consisten en que deben llamar a una persona (de manera individual) que en algún momento de sus vidas les prestó una ayuda significativa o importante y en lo posible con quien no se hayan visto en un buen tiempo. Le agradecerán por aquello que hizo por ellas, le desearán éxito en su vida y le dirán el aprecio que sienten. No es necesario esperar una respuesta de la persona a la que llamaron, solo se debe agradecer, despedirse y colgar (o retirarse).

f. Plenaria de la tarea

Al inicio del segundo encuentro (segunda parte de la primera sesión) se pregunta a las participantes cómo les fue realizando la tarea. Es posible que algunas de ellas no la hubieran realizado, esto no implica que la facilitadora deba desmotivarse sino más bien tendrá que estimular más a las participantes para que cumplan con los compromisos establecidos.

En todo caso, a las personas que no hubieran realizado la tarea se les solicita que la hagan para la próxima semana (y quedan con la lana en la muñeca, para que les haga recuerdo de la actividad a realizar).

Luego de escuchar a las personas que quieran contar lo que hicieron y cómo se sintieron al hacerlo (no importa si no comentan las razones por las que se agradeció), se pregunta también cómo creen que se sintió la otra persona a la cual agradecieron.

Lo importante es que comprendan que al llevar a cabo la acción hicieron que una persona que les había hecho un favor se sintiera feliz en ese instante, a su vez ellas afianzaron y tal vez recuperaron alguna de sus redes sociales y reconocieron la importancia de la ayuda de las personas de su entorno.

g. *Exposición confianza*

El concepto de confianza se basa en el importante valor motivador de una producción conductual, la confianza está implicada cuando la expectativa confiable hace una diferencia para una decisión; de otro modo lo que se tiene es una simple esperanza. En el más amplio sentido es la fe en las expectativas que tiene cada persona, es un hecho básico de la vida social, así el hombre puede decidir si otorga confianza o no. Pero una completa ausencia de confianza le impedirá incluso levantarse en la mañana (Luhmann, 2005: 40).

Sabiendo la importancia de la confianza para realizar las actividades, se toma en cuenta también la necesidad de contar con “otros” y asimismo la importancia del saber pedir y agradecer.

En ese entendido Babcock (2005: 19), define el saber pedir, como negociar directamente para conseguir una ventaja. Generalmente las mujeres acostumbran a preocuparse más que los hombres por el impacto que sus acciones tendrán en sus relaciones, esto puede empujarlas a cambiar su comportamiento para proteger conexiones personales, en ocasiones pidiendo las cosas indirectamente, en ocasiones pidiendo menos de lo que quieren en realidad y en ocasiones, sencillamente, intentando merecer más de lo que quieren para que les den lo que quieren sin tener que pedirlo.

h. *Dinámica: “buscando ayuda”*

Para la dinámica se cuenta con una hoja de situaciones.

SITUACIONES DE LA DINAMICA
1) La señora Carola sufrió una caída y se fracturó la pierna derecha; ella se siente muy preocupada porque debe ir a trabajar en la venta de ropa en una tienda de la Huyustus, su jefe le puso un ultimátum debido a las constantes faltas y si no cumple con su trabajo es posible que la despida. Lamentablemente el jefe no le dio permiso y no tiene a nadie quien le ayude, es necesario buscar alguien que pueda ir a vender en vez de ella, pero no tiene dinero para pagar ese reemplazo.
2) Doña Isabel tiene una tienda de comida la cual fue clausurada por diez días, ahora que pasaron los diez días y puede volver a abrir está muy preocupada porque sus empleados se fueron ya que no podían estar diez días sin sueldo. Es necesario abrir la tienda y recuperar el dinero perdido para pagar su deuda en el banco. Doña Isabel se encuentra desesperada porque no tiene dinero para contratar otros ayudantes así que necesita dos personas para que le ayuden a atender y a cocinar.
3) Doña Salome es una maestra de manualidades que trabajó durante diez años en el mismo colegio, ahora por razones ajenas a su voluntad fue despedida y tiene poco tiempo para sacar sus cosas ya que el nuevo maestro se instalará de inmediato, necesita dos personas que le ayuden a mover los muebles, cargar libros, escoger el material necesario porque ella sola no lo logrará, lamentablemente no puede contratar ayudantes ya que se quedó sin empleo.

Antes de iniciar la dinámica la facilitadora debe cortar la hoja de situaciones para darlas a tres personas diferentes. La dinámica se inicia eligiendo tres personas de todas las participantes; a cada una se le da una de las situaciones la cual deben representar delante de las demás como si fuera su propia vivencia. Ellas podrán aumentar a cada situación aspectos personales, lo importante es que deben convencer a las otras personas para que las ayuden. La única limitación es que no pueden ofrecer dinero ni nada a cambio. El resto de las participantes deben sentarse en media luna y escuchar cada una de las situaciones, su participación en la dinámica es decidir a quién quieren ayudar o quién las convence de prestar su ayuda.

Una vez que el resto de las participantes se sentaron y acomodaron, las tres “elegidas” se pararán al frente y hablarán con el grupo contando su historia. Finalizada la representación de las situaciones las tres elegidas tendrán diez minutos para acercarse al resto de participantes e intentar convencerlas para que les den su ayuda.

La dinámica tiene un obstáculo. Si el grupo está conformado por nueve personas y tres de ellas son las “elegidas” entonces se les pedirá que deben conseguir el apoyo de tres personas. Si el grupo está constituido por trece personas, entonces requieren la ayuda de

cinco personas. Es decir, se busca que por lo menos una persona quede sin el número necesario.

i. Plenaria de la dinámica (tarea)

Se debe preguntar a las participantes:

- ☞ ¿Por qué escogieron a esa persona para ayudarla? (por ejemplo, por los argumentos que planteó, porque se identificaron con su situación, porque es su amiga, por la forma en que lo pidió).
- ☞ ¿Qué las convenció para elegir ayudar a esa persona?
- ☞ ¿Cómo se sentirán ayudando a esa persona?
- ☞ ¿Qué sentirán al no poder ayudar a las otras personas?

A las tres participantes “elegidas” se les pregunta:

- ☞ ¿A quién fue a la primera que pidieron el favor?, ¿por qué?
- ☞ ¿Cómo se sintieron al estar en la situación?
- ☞ ¿Qué consideran que fue lo que convenció a las otras personas para dar su ayuda?

Si hablamos de confianza se la está asumiendo desde dos perspectivas: la confianza que depositamos en nosotras mismas y en nuestras capacidades y habilidades para conseguir aquello que queremos, pero al mismo tiempo incluye otra perspectiva que es la confianza en el otro; es decir, confiamos en que el “otro” aceptará darnos lo que pedimos, comprenderá lo que le decimos..., y a su vez se relaciona con la forma en que negociamos las cosas, cómo pedimos lo que queremos o necesitamos.

Por tanto, todas las personas necesitamos creer en que somos merecedoras de lo que pedimos (esa es la autoconfianza que manifestamos) y también que hay otra persona que va a entender nuestras razones y nos puede dar lo que requerimos (esta es la confianza en los demás). Pero para ello es importante hacer uso y entrenarnos en la habilidad social de pedir.

Ahora bien, para saber pedir requiero otra condición: ser asertiva, lo que implica no exigir sino solicitar sin dañar a la otra persona. Es decir lo que se piensa, siente, requiere, sin que ello implique que el “otro” sea vulnerado en sus derechos.

La tarea para esta dinámica consiste en que cada participante debe pensar de manera personal que es lo que necesita en ese momento, esta necesidad puede ir desde un abrazo hasta dinero o ayuda de todo tipo (se les pide que anoten o comenten con alguna compañera aquello que están pensando, de tal manera que luego no cambien la necesidad pensada).

Las participantes tienen una semana para realizar la tarea, es decir, para acercarse a una persona y solicitarle aquello que han pensado que necesitan, sin olvidar la importancia del saber pedir e intentando conseguir lo que quieren. Una de las condiciones es que no se puede pedir a la misma persona a la que se llamó en la dinámica anterior (redes sociales), ni tampoco lo pueden solicitar a una persona del grupo.

Segunda sesión: comunicando con el cuerpo

El hecho de relacionarse con las personas que están alrededor de cada una exige no sólo saber hablar, opinar o decir, lo importante es saber pedir y mostrar nuestras necesidades de manera asertiva, tanto verbal como no verbalmente.

El objetivo en esta sesión es el *concientizarse sobre la importancia de la comunicación no verbal en el relacionamiento social y en la expresión de las propias emociones.*

TABLA DE ACTIVIDADES SEGUNDA SESIÓN			
Nº	ACTIVIDAD	TIEMPO (min)	MATERIAL
1	Plenaria de la tarea	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Tijera ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
2	Dinámica “muralla china silenciosa”	15	☞ Papelógrafo
3	Plenaria de la dinámica	20	☞ Papelógrafo
	Exposición: comunicación no verbal		☞ Marcadores
4	Dinámica “muralla china ruidosa”	15	☞ Papelógrafo
5	Plenaria de la dinámica	20	☞ Papelógrafo
	Exposición: asertividad y paralingüística		☞ Marcadores

a. *Plenaria de la tarea*

Se pide a las participantes que comenten brevemente cómo les fue, si lograron pedir lo que querían, si les fue dado lo requerido y si fuera posible las circunstancias que rodearon la situación.

Una vez que las participantes relatan cómo lograron cumplir la tarea se les desamarra la lana; en caso de no haber cumplido con la tarea se las motiva para que la realicen para el próximo encuentro, quedando la lana amarrada en recordatorio de la tarea pendiente.

b. *Dinámica “muralla china silenciosa”*

La dinámica dependerá de la cantidad de participantes. Si el número de participantes es de ocho personas aproximadamente, cinco de ellas deben hacer de muralla y tres serán quienes intenten traspasar la muralla. Si son diez serán de muralla. Si son trece, nueve son muralla y cuatro intentan pasar.

Para iniciar la dinámica se les explicará las reglas de forma separada a las personas que harán de muralla y a las que debe pasarla muralla. Para las participantes que harán de muralla:

- 👉 Deben pararse en un espacio amplio del ambiente.
- 👉 Se agarran de las manos sin soltarse ya que no pueden dejar pasar a las otras participantes.
- 👉 No deben hacer ningún tipo de movimiento, gesto o hablar con las otras personas.
- 👉 Deben tomar una actitud como si realmente fueran las piedras de una muralla.
- 👉 Si en algún momento alguna de las participantes llegará a convencerlas, pueden soltar la mano de la compañera y dejar pasar a la otra persona.

Para las participantes que intentarán pasar la muralla:

- ☞ Deben hacer todo lo posible por pasarla, su función es convencer a las que forman la muralla para que las dejen pasar, para lo cual pueden rogar, hacer gestos, cosquillas, golpear (sin rudeza), empujar o cualquier cosa que se les ocurra, todo menos hablar.
- ☞ La regla más importante será no hablar, se pueden hacer gestos, movimientos del cuerpo y tal vez algunos ruidos, pero no se debe hablar.
- ☞ Pueden moverse puesto que si una persona no es convencida tal vez crean que pueden pasar por otro lugar de la muralla.
- ☞ La primera participante que logre convencer a alguien para que la deje pasar será la ganadora y recibirá un premio.

La dinámica inicia con la formación de la muralla e inmediatamente las que intentan traspasarla buscan convencer a las “piedras” para que se suelten. La dinámica termina el momento en que pasa la primera participante.

Es importante considerar que las “piedras” pueden asumir su rol tan eficazmente que no quieren dejar pasar a nadie. De allí la importancia de explicarles que si una persona les hace reír mucho entonces es merecedora de pasar, o si se empatiza con sus expresiones, etc.

c. *Plenaria de la dinámica*

Una vez terminada la dinámica se debe hacer un análisis de la situación de ambos grupos (participantes que hicieron de muralla y participantes que intentaron pasar la muralla). A las participantes que hicieron de muralla se les pregunta:

- ☞ ¿Cómo se sintieron al estar paradas sin poder moverse?
- ☞ ¿Qué observaron en sus compañeras que intentaban pasar la muralla?

- 👉 ¿Por qué no dejaron pasar a las personas?
- 👉 ¿Qué las convenció para dejar pasar a una de sus compañeras?

A las participantes que intentaron pasar la muralla se les pregunta:

- 👉 ¿Qué sintieron al no poder hablar?
- 👉 ¿Cómo intentaron pasar la muralla?
- 👉 ¿Qué convenció a la otra persona para dejarlas pasar?

d. *Exposición comunicación no verbal*

Musitu (1993: 82) define la comunicación no verbal como el conjunto de medios de comunicación existentes entre individuos vivos que no usan lenguaje humano o sus derivados sonoros, es decir se hace referencia a un conjunto de comportamientos no lingüísticos, como gestos, posturas corporales, designando aquellas respuestas humanas que no se describen como palabras.

Es también denominada como un “código”, y exige que sean utilizados por al menos dos personas; la que emite (codifica) la conducta que representa el referente sobre el que opera un acuerdo comunicativo, y la que recibe (decodifica) la conducta emitida. La comunicación verbal se subdivide en tres categorías (Musitu, 1993: 82):

- 👉 La kinesia, que estudia los aspectos relativos a las posturas corporales, las expresiones faciales, los gestos, la expresión corporal, la mirada y la sonrisa.
- 👉 La paralingüística, que se centra en el análisis de determinados aspectos no lingüísticos de la conducta verbal, como el tono de la voz, el ritmo y la velocidad de la conversación, las pausas y otros.
- 👉 La proxémica, que analiza los problemas que surge en torno a la utilización y estructuración del espacio personal, la distancia de interacción, la conducta territorial.

e. *Dinámica “muralla china ruidosa”*

Esta dinámica presenta características parecidas a la anterior, sin embargo, la diferencia radica en que podrán hablar pero no moverse. Además, sólo participarán tres personas intentando traspasar la muralla.

Así, tres de las personas que hicieron de muralla en un inicio ahora cambian de papel y las que pedían pasar por la muralla ahora serán parte de la muralla.

Para las participantes que harán de muralla:

- 👉 Deben pararse en un espacio amplio del ambiente.
- 👉 Se agarran de las manos para no dejar pasar a las otras participantes.
- 👉 No deben hacer ningún tipo de movimiento, gesto o hablar con la otra persona.
- 👉 Deben tomar una actitud como si fueran una muralla de piedra.
- 👉 Si en algún momento una de las otras participantes llegara a convencerlas pueden soltar la mano de la compañera y dejar pasar a la otra persona.

Para las participantes que intentarán pasar la muralla:

- 👉 Deben hacer todo lo posible por pasar la muralla, tomando en cuenta que ahora pueden hablar.
- 👉 No podrán desplazarse, hacer gestos ni ningún tipo de movimiento corporal.
- 👉 Dado que son tres participantes las que intentaran pasar la muralla, se le pedirá a cada una cumplir ciertas características. La explicación se la hará por separado a cada una de las participantes.
- 👉 La primera participante debe mostrar una actitud tranquila y pasiva usando un tono de voz suave para pedir pasar la muralla.
- 👉 La segunda participante debe usar un tono de voz normal y usar los recursos que vea convenientes para pasar la muralla.

- ☞ La tercera participante deberá mostrarse más autoritaria y con un tono más fuerte de lo normal, intentará obligar a que la dejen pasar.

Una vez iniciada la dinámica, cada dos minutos la facilitadora podrá darles la opción, a las mujeres que intentan pasar la muralla, de que cambien de persona a la cual buscan convencer. La dinámica termina cuando una de las participantes pasa la muralla.

Es importante que para las dinámicas de esta sesión se incentive con un premio a las que lograron pasar la muralla, el mismo debe ser compartido con todas las participantes.

f. Plenaria de la dinámica

En la plenaria se toma en cuenta la importancia de la comunicación verbal y la comunicación no verbal analizando la actitud de las participantes, para eso se les preguntará:

- ☞ ¿Cómo se sintieron cuando les hablaron en tono bajo?
- ☞ ¿Cómo se sintieron cuando les hablaron de manera autoritaria y en tono de voz fuerte?
- ☞ ¿Qué recurso sería mejor para pasar la muralla?

La comunicación proporciona los medios para satisfacer las necesidades básicas al relacionarse con los demás. A pesar de que la comunicación verbal, en la forma de lenguaje, es un poderoso vehículo para la transmisión de información específica sobre personas, objetos, acontecimientos e ideas, tanto pasadas como presentes y futuras, la comunicación no verbal suele tener un mayor impacto en el curso de las interacciones que la comunicación verbal, puesto que da información específica sobre los pensamientos y los sentimientos de la gente. Es así que en la medida en que se habla claramente lo que se siente y piensa, la comunicación será congruente. Si se dice algo

(verbalmente) que no se siente, con seguridad el cuerpo se dará formas para desmentir las palabras (Patterson, 2011: 15).

La empatía es el radar social, y la esencia de la empatía consiste en darse cuenta de lo que sienten los demás sin necesidad de que lleguen a decirlo. Porque, aunque los demás pocas veces expresen verbalmente lo que sienten, a pesar de todo están manifestándolo continuamente con su tono de voz, su expresión facial y otros canales de expresión no verbal. Y la capacidad de captar estas formas sutiles de comunicación exige del concurso de competencias emocionales básicas como la conciencia de sí mismo y el autocontrol. Sin la capacidad de darse cuenta de los propios sentimientos o de impedir que no desborden, jamás se podrá llegar a establecer contacto con el estado de ánimo de otras personas (Goleman, 1998: 153).

La empatía asume diferentes grados que van desde la capacidad de captar e interpretar adecuadamente las emociones ajenas hasta percibir y responder a sus preocupaciones o sentimientos inexpresados y comprender los problemas que se ocultan detrás de otros sentimientos (Goleman, 1998: 153).

g. *Exposición asertividad y paralingüística*

La asertividad puede definirse como una habilidad social gracias a la cual una persona es capaz de decir: “yo soy así”, “esto es lo que yo pienso, creo, opino”, “éstos son mis sentimientos sobre este tema”, “éstos son mis derechos”...y dice todo esto respetando a los demás y respetándose a sí mismo; la conducta asertiva implica siempre el respeto a la integridad de la persona y el respeto a la integridad del otro y está relacionada con la comunicación (Güel, 2005: 14).

En el momento de pedir o solicitar las cosas además de ser asertivos también se debe tomar en cuenta la paralingüística, misma que es definida por Musitu (1993: 85, 109) como el análisis de determinados aspectos no lingüísticos de la conducta verbal, como el

tono de la voz, el ritmo y la velocidad de la conversación, las pausas. En este sentido se toma en cuenta las variaciones no lingüísticas como las variaciones en la cualidad de la voz, el ritmo (modulo o átono), el tono (agudo o grave), y el volumen (fuerte o débil).

Tercera sesión: ¡aquí mando yo!... ¿o mis emociones?

Son las emociones las que permiten afrontar diferentes situaciones predisponiendo de un modo diferente a la acción; cada una de ellas señala una dirección que permite resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana. El bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas.

En este sentido el objetivo de esta sesión es: *reconocer las emociones personales para controlarlas y mejorar la interacción social.*

TABLA DE ACTIVIDADES TERCERA SESIÓN			
Nº	ACTIVIDAD	TIEMPO (min)	MATERIAL
1	Exposición: emociones (alegría, ira, miedo y tristeza)	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
2	Dinámica: “¡Aquí mando yo! ... ¿o mis emociones?”	45	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores ☞ Espacio amplio
3	Plenaria de la dinámica	20	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
4	Dinámica: “¿cómo era la historia?”	20	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores ☞ Frases para las historias
5	Plenaria de la dinámica (tarea)	20	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores ☞ Lana de color

a. Exposición emociones

La emoción es el proceso neural que determina qué clase de estímulos, procedentes del ambiente externo o interno, son deseables para el organismo. Definido también como

reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante (Fernández, 1993: 3).

Se distinguen dos aspectos en la emoción, 1) la experiencia subjetiva, el sentimiento o afecto, los mismos que cualifican la emoción como agradable o desagradable (no hay afectos neutros) y orientando a una conducta de aceptación o rechazo. Y 2) la expresión emocional, conjunto de actividades que pueden ser medidas objetivamente y que afectan tanto al sistema nervioso motor, en forma de gestos y posturas (Fernández, 1993: 3).

Algunas de esas emociones propuestas son la ira, tristeza, miedo, alegría, amor, sorpresa, aversión, vergüenza. Para esta sesión se tomará en cuenta cuatro expresiones faciales concretas (el miedo, la ira, la tristeza y la alegría) que son las más reconocidas (Goleman, 1996: 188).

b. Dinámica “¡Aquí mando yo! ... ¿o mis emociones?”

Para iniciar la dinámica es necesario que la facilitadora explique en qué consiste. El objetivo es representar o imitar a la persona que está en el centro de un círculo, cómo demuestra las emociones (alegría, tristeza, ira y miedo). Se les pide que sean sinceras al imitar a la persona, pero al mismo tiempo que quien se ve reflejada en el grupo sepa aceptar lo que ve, sin molestarse con nadie.

Primero se hace una ronda entre todas las participantes, una persona al azar es elegida para ir al centro. Como inicio puede ser la facilitadora. Las otras participantes al mismo tiempo de rodearla deben representar cómo se muestra ella cuando está alegre, representando la expresión y todo lo que hace para demostrar esa emoción, pueden ser gestos, saltos, etc.

Una vez realizada la prueba con la facilitadora ésta será la que dirija (se mantiene como parte del círculo) puesto que ella dirá cuando cambiar a otra emoción (pasando por cada una de las cuatro mencionadas). Es importante que cada que alguien salga al centro se les de treinta segundos a las personas que la rodean para que se concentren en ella y recuerden cómo manifiesta sus emociones.

De tal forma sale una persona y se pide a las demás que la imiten en relación a cómo demuestra alegría, tristeza, ira y miedo; luego pasa otra participante y así sucesivamente hasta que todas ellas se hayan visto proyectadas en sus compañeras.

Lo importante es que la persona conozca la expresión de sus emociones a través de otros y acepte lo que le dicen.

c. Plenaria de la dinámica

En la plenaria se hacen las siguientes preguntas:

- 👉 ¿Cómo se sintieron al estar al centro del círculo?
- 👉 ¿Qué sintieron cuando sus compañeras las miraban?
- 👉 ¿Qué emoción les impactó ver reflejadas en sus compañeras?
- 👉 ¿Qué sintieron al imitar a otras personas?

Es importante tomar en cuenta cada una de las intervenciones de las participantes. Es preciso determinar con ellas si las formas en que cada persona expresa su emoción son comunes y al mismo tiempo cuáles de las expresiones son las más adecuadas y cuáles pueden ser contraproducentes para ellas mismas o para su entorno.

d. Dinámica “¿cómo era la historia?”

Para esta dinámica se cuenta con una hoja de historias o fichas.

HOJA DE HISTORIAS (FICHAS)
Mi marido me golpea...
Mi hijo toma...
Estaba caminando en el parque y me asaltaron...
Mi marido no me da dinero para...
Caminaba me di la vuelta y ahí estaba...
Me despidieron de mi trabajo porque...
Encontré a una persona muy querida...
Conseguí el trabajo que quería...
Salí tarde de casa y...
Me reuní con amigas que extrañaba mucho...

Antes de iniciar la dinámica la facilitadora corta la hoja de historias de tal manera que cada una esté separada, es decir, como si fueran fichas. Se les pide a las participantes que se sienten en media luna.

Se les explica que a cada una le tocará una ficha con una historia; tendrá por lo menos tres minutos para crear una historia en función a la frase incompleta que está en la ficha. Esta historia puede estar en función a su vida personal o puede ser ficticia.

Luego, se elige una participante al azar y se le pide que saque una de las fichas. Se le pide que vaya a un lugar más alejado para pensar su historia; el momento en que ésta persona pasa al frente, se elige a otra para entregarle una ficha y también se le pide que se aleje para pensar la historia que contará; de esta forma cada que acabe una persona siempre habrá otra que estará lista para comenzar y se evitará la distracción en el grupo.

Como siempre, es importante que la facilitadora inicie la dinámica ella misma, haciendo una demostración. Entonces se para delante de las participantes y toma la primera ficha que comienza así “me faltó el dinero y...”:

<p>Me faltó el dinero y... como ustedes saben yo recojo el dinero de todas las compañeras del grupo cada reunión; cuando llegó fin de año yo había recogido el dinero de casi 40 reuniones, pero haciendo las cuentas noté que el dinero no estaba completo y que la cantidad que faltaba era grande. Me sentí muy preocupada porque el dinero que tenía que reponer era mucho y yo no contaba en ese momento con esa cantidad, por más que sumaba una y otra vez no coincidían las cuentas, lo que significaba que había perdido el dinero pero eso sí, debía reponerlo de inmediato porque las compañeras estaban esperando su dinero para comprarse algo por fin de año. Yo me</p>

sentía muy preocupada y decepcionada porque ellas habían confiado en mí, buscando todos los lugares donde pude haber guardado el dinero; encontré una bolsa en una mochila donde había guardado el dinero de unas dos reuniones, eso alivió un poco mi preocupación, pero el resto de dinero que faltaba tuve que reponerlo, y así entregué a cada compañera su dinero.

Una vez que la facilitadora realizó el ejemplo empieza la dinámica. Es importante aclarar que la historia debe ser corta, de aproximadamente un minuto por persona. La dinámica concluye cuando todas las participantes crean y cuentan la historia según la ficha que les tocó; es importante que las demás participantes escuchen las historias.

También es importante destacar y reflexionar que no son las situaciones o las personas las que provocan la mayoría de los sentimientos, sino lo que se piensa sobre dichas situaciones o personas, por lo tanto la mejor forma de manejar las emociones que causan problemas es cambiando los pensamientos que las producen, reconocer que sólo las personas por sí mismas controlan lo que piensan, por lo tanto cada sujeto es responsable de lo que siente.

e. Plenaria de la dinámica (tarea)

En la plenaria se debe anotar todas las intervenciones de las participantes, y se les preguntará:

- 👉 ¿Qué sintieron al elegir la ficha?
- 👉 ¿Cómo se sintió la relatora en el personaje?
- 👉 ¿Qué haría el resto ante las situaciones que se plantearon? ¿Alguna se identificó con otro papel que no fue el que le tocó?
- 👉 ¿Cómo reaccionarían en las diferentes situaciones?
- 👉 ¿Qué emoción predomina en las situaciones?

La tarea para esta dinámica consiste en que cada participante debe preguntar a tres personas cercanas, pueden ser familiares o amigos, que emoción (alegría, tristeza, ira o miedo) consideran que predomina en ella.

Cuarta sesión: “bailando por un sueño”

En algún momento se escuchó decir “el buen humor atrae a la gente” y es cierto; el humor ayuda a las personas en sus relaciones, es saludable y predispone a la realización de actividades, siempre y cuando no implique burlarse de los demás.

El objetivo de esta sesión es *cultivar el humor y la creatividad como fuente de pensamientos positivos.*

TABLA DE ACTIVIDADES CUARTA SESIÓN			
Nº	ACTIVIDAD	TIEMPO (min)	MATERIAL
1	Plenaria de la tarea	15	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Papelógrafo ✎ Marcadores
2	Exposición: creatividad, buen humor e iniciativa y flexibilidad	20	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Papelógrafo ✎ Marcadores
3	Dinámica: “bailando por un sueño”	50	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Disfraces ✎ Sombreros ✎ Zapatos ✎ Sacos ✎ Chalecos ✎ Faldas ✎ Pintura ✎ Cosméticos ✎ Espejos ✎ Música ✎ Grabadoras (una por grupo) ✎ Hilo ✎ Aguja ✎ Y cualquier otro elemento que ayude en la dinámica
4	Plenaria de la dinámica (tarea)	20	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Papelógrafo ✎ Marcadores

a. *Plenaria de la tarea*

Se hace un análisis de la tarea que se asignó a las participantes, es importante saber cómo y a quien preguntaron qué emociones demuestran ellas, se debe tomar en cuenta que tipo de emoción predomina en la mayoría de las participantes para hacer una reflexión acerca de la misma.

Además, es necesario explicar que todas las emociones tienen la misma importancia, no son malas o buenas; así por ejemplo, el hecho de estar todo el tiempo feliz y mostrar una actitud alegre puede quitarle al sujeto responsabilidad; el miedo es bueno porque ayuda a proteger de situaciones peligrosas, pero un miedo en exceso puede paralizar a una persona; la ira tiene que ser canalizada hacia lo positivo, de no ser así puede ocasionar problemas y finalmente la tristeza es buena para tener un tiempo personal y analizar la situación.

b. *Exposición creatividad, buen humor e iniciativa y flexibilidad*

El sentido del humor es un atributo de personalidad que es más amplio que simplemente ser gracioso o tener la capacidad para comprender los chistes. El humor tiene otro significado, una actitud de “buen humor” que trasciende los chistes y la risa. Se refiere a un enfoque general ante la vida y las personas. Los resultados del buen humor son una sensación de bienestar, cohesión social y la formación de relaciones positivas (Schaefer, 2003: 106-107).

En ese entendido Schaefer (2003: 106-107) lo define como un fenómeno social que esencialmente requiere la presencia de otras personas, uno de los principales factores es el placer de la comunicación presentando maneras nuevas alternativas de ver el mundo. El humor en su mejor expresión tiene ciertas raíces en el afecto.

Al mismo tiempo que el “buen humor” favorece una buena actitud se debe mencionar también a la creatividad, definida como una habilidad que se puede aprender, desarrollar y aplicar, es decir hace que la vida sea más divertida, más interesante y más plena de triunfo, para cambiar, mejorar y abrir nuevas direcciones (De Bono, 2007: 9-10).

Barrena (2007: 19) menciona que la creatividad aparece como resultado de una serie de estímulos y respuestas de la mente; así la define como la capacidad de generar nuevas ideas o conceptos, o de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, produciendo soluciones originales; el aprendizaje de más asociaciones implicara más creatividad.

Complementando una actitud creativa se tiene a la iniciativa (Scharfetter, 1988: 302) que la define como una hipotética energía que anima todos los rendimientos psíquicos y físicos del ser humano, determina la vivacidad, rapidez, movilidad, la vitalidad en general, la disposición a la actividad y a la reacción (espontaneidad y reactividad). Así se entiende a la iniciativa como aquello que da principio a alguna acción, siendo una cualidad personal tiende a generar proyectos o propuestas; las personas con iniciativa son aquellas que promueven emprendimientos obrando y actuando antes que otros, determinada por la motivación, la necesidad, la pulsión y la voluntad.

También se menciona a la flexibilidad, definida por Bravo (1995: 110) como adaptar la conducta con rapidez a los marcos de referencia de cada persona o a otras situaciones, sin abandonar por ello los principios o valores personales (respeto, lealtad, prudencia); a nivel general la flexibilidad está relacionada con la capacidad de adaptación a diferentes cambios de acuerdo a las circunstancias.

c. *Dinámica “bailando por un sueño”*

La dinámica debe iniciarse una sesión antes ya que es importante que las participantes conozcan y elijan algunos detalles. Se les indica que deben formar dos grupos puesto

que se realizará un concurso de baile; cada grupo debe elegir a su vez dos representantes quienes tendrán que disfrazarse para representar a su grupo. Asimismo tienen que elegir tres tipos de música que quisieran bailar (por grupo). Se añade que en el siguiente encuentro se explicarán mejor las características de la dinámica pero que se requiere que hagan estas elecciones en el momento.

En esta sesión se pide que las señoras se reúnan en los dos grupos elegidos en la anterior sesión; las personas elegidas con anterioridad deben representar a su grupo con un baile, cada participante del grupo tendrá un papel importante, unas deben encargarse del vestuario, otras del maquillaje, habrá quien vea la coreografía, todo de acuerdo a su elección.

Antes de comenzar, la facilitadora indica qué música se eligió para que bailaran (previamente y para preparar el material habrá elegido entre las tres opciones que cada grupo le dio en la sesión anterior). Cabe resaltar que el género de música puede ser diferente para cada grupo.

Cada grupo debe organizarse de tal forma que puedan acceder a los disfraces, vestuario, maquillaje, etc., material que será proporcionado por la facilitadora y que ellas mismas pueden extraer de su propio vestuario o de los objetos que portan.

Cada grupo tendrá que planificar una coreografía para su representación, de ese modo tendrá un tiempo de 30 minutos para organizar su coreografía, vestuario, maquillaje y todo lo que el grupo considere necesario, la facilitadora proporcionará a cada grupo la música y el reproductor de la misma para que ensayen.

Al mismo tiempo que todo el grupo prepare a sus representantes, las otras personas tendrán que organizarse haciendo barras, cánticos o lo que ellas gusten para animar a sus representantes, cualquier otro aspecto que nazca de su creatividad (no hay límites ni restricciones). Se les indica que lo importante es la innovación, la creatividad, la

iniciativa y el buen humor que ellas pongas a su representación. Pasados los 30 minutos de práctica se inicia el concurso de baile, demostrando todo lo que crearon ambos grupos.

Para finalizar se debe realizar una evaluación, tomando en cuenta todos los aspectos mencionados, la cual será realizada por las mismas participantes, y premiando al grupo ganador con algún refrigerio.

d. Plenaria de la dinámica (tarea)

En la plenaria es importante evaluarlos conceptos mencionados en la exposición (buen humor, creatividad, iniciativa y flexibilidad), ya que los mismos fueron trabajados en la dinámica.

Se debe preguntar a las participantes:

- 👉 ¿Cómo se organizaron para la dinámica?
- 👉 ¿Por qué eligieron esas representantes?
- 👉 ¿Qué representa la música que eligieron?
- 👉 ¿En qué pensaban el momento de la dinámica?
- 👉 ¿Cuánto disfrutaron de la dinámica?, ¿se divirtieron?
- 👉 ¿Cómo se sienten ahora?

Se debe reflexionar qué es lo que pasa cuando una persona tiene problemas y se centra en ellos. En ocasiones no se tiene la claridad suficiente para la resolución de los mismos entonces lo que se puede hacer es acudir a otra persona para encontrar una solución o también “despejarse” realizando otras actividades divertidas de tal manera que “el cerebro” que ya no está fatigado pensando en un solo aspecto se “relaja” y permite que la flexibilidad haga efecto de tal manera que se empiezan a encontrar mayor cantidad de alternativas de solución.

Para la tarea de esta sesión se les pide a las participantes que cuenten a cuántas personas pueden hacer reír durante la semana, es importancia hacer la diferencia entre hacer reír y sonreír, porque lo que se busca no es provocar una sonrisa, sino risas o carcajadas.

Quinta sesión: ¿cómo quiero ver mi realidad?

Cuando se vive una situación se tiende a juzgarla como buena o mala, cuando en realidad ésta depende de la percepción que se tiene de la misma. Una forma de entender esto es considerando los aspectos positivos, negativos e interrogantes/interesantes de cada circunstancia.

El objetivo de la sesión se basa en *comprender la relación entre percepción y realidad contextual*.

TABLA DE ACTIVIDADES QUINTA SESIÓN			
Nº	ACTIVIDAD	TIEMPO (min)	MATERIAL
1	Plenaria de la tarea	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
2	Exposición: PNI	20	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
3	Dinámica: “¿cómo quiero ver mi realidad?”	40	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores.
	Plenaria		
4	Exposición CAC	20	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
5	Tarea	10	☞ Lana de color

a. Plenaria de la tarea

Para iniciar esta plenaria se hace un recuento de lo que se trabajó en la sesión anterior. Se les pregunta a las participantes el número de personas a las que lograron hacer reír y se saca un promedio.

Es importante saber cómo se sintieron al hacer reír a las personas, también saber qué obtuvieron o cual fue la ganancia que creen haber obtenido al hacer reír a los demás. Finalmente se reflexiona sobre la importancia del buen humor y de su incidencia para realizar con más efectividad las actividades diarias.

b. Exposición PNI

EL PNI es una estrategia que permite plantear el mayor número posible de ideas sobre un evento. Su objetivo es, antes de juzgar una idea o propuesta, considerar por separado sus aspectos positivos y negativos. Muchas veces se tiende a juzgar una idea o tomar una decisión sin explorar a fondo sus implicaciones, o sólo se miran las cosas positivas o negativas, según la decisión que ya implícitamente se ha tomado. Por tanto, esta estrategia de aprendizaje es útil para lograr un equilibrio en los juicios valorativos y así tomar decisiones fundamentales (De Bono, 2011: 1-2).

Cualquier situación presenta aspectos positivos, interrogantes y negativos, que se los puede diferenciar de la siguiente forma:

- ☞ Aspectos positivos, son aquellos aspectos agradables de una idea, razones por las cuales gusta.
- ☞ Aspectos negativos, son aquellos aspectos inaceptables o desagradables de una idea, razones por las cuales no gusta.
- ☞ Interrogantes, son aquellos aspectos que despiertan curiosidad, preguntas acerca de la idea o de la situación.

En este punto es necesario que la facilitadora haga varios ejemplos con las participantes, utilizando para ello situaciones cotidianas.

Tema: ¿Qué pasaría si llueve intensamente por largo tiempo?		
Positivo	Negativo	Interrogante /Interesante
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Se cultivarían los campos ☞ Se regarían los árboles y plantas de la ciudad ☞ Se puede recolectar el agua y usar para varias cosas ☞ Ya no haría tanta calor 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ La lluvia provocaría inundaciones ☞ Se remojaría la tierra y pueden deslizarse las casas ☞ Mojaría a los perros callejeros ☞ Perjudicaría la venta y el comercio 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ ¿Porque la lluvia se transforma en granizo? ☞ ¿Pueden producirse rayos y truenos?

En algún momento de la vida todos atraviesan por momentos difíciles, estas dificultades pueden hacer parecer que es imposible superarlo y más difícil aun encontrar elementos positivos y analizar para bien la situación; los momentos que causan mayor dolor son la pérdida de un ser querido, una ruptura amorosa o la noticia de un despido, causando gran malestar del que será muy difícil escapar sino se pone en marcha las estrategias adecuadas. En esos momentos se muestran diferentes emociones como la tristeza, la impotencia, la frustración, produciendo un intenso desequilibrio emocional.

Una ayuda muy importante en estas situaciones serán las personas del entorno, tal vez con sus consejos o sus buenas intenciones o simplemente escuchando intentarán ayudar y hacer que la persona se sienta mejor. Pero lo que sí es muy importante y todos necesitan es un tiempo de asimilación y elaboración, ya que estas situaciones no se resolverán solo por quererlo así, sino necesitan de tiempo para entender y asimilar.

Algunas personas necesitarán tiempos más extensos que otras, lo importante es respetarlos y no acelerarlos o posponerlos, sino manteniendo un cierto equilibrio, eso ayudará a atravesar el proceso de duelo o pérdida, ya que se necesita un período de adaptación emocional necesario, pasando por una serie de etapas.

Cuando uno se encuentra ante esa situación difícil, es cuando más le cuesta aceptar que le afecta, negándose a reconocer que en cierto modo que le duele; pero este dolor en parte es necesario, porque ayudará a elaborar todo lo sucedido, y así llegar a asumir la pérdida. Con el tiempo, tras haber superado ese momento difícil, la persona será capaz

de confiar en su capacidad para sobreponerse a nuevas dificultades y así cada prueba superada le irá fortaleciendo, y aunque las dificultades o adversidades muestren sus partes más vulnerables, el hecho de superarlas le ayudará a avanzar con más seguridad y confianza.

c. Dinámica “¿cómo quiero ver mi realidad?” y plenaria

Para iniciar la dinámica se les pide a las participantes que formen dos grupos de cuatro personas, tomando en cuenta que el grupo es de ocho personas. En caso de tener más de diez participantes se formarán tres grupos.

Asúmase que se contará con dos grupos; la dinámica consiste en que ambos grupos se reúnen y plantean una situación sobre la cual hay que encontrar lo positivo (P), negativo (N) e interrogante/interesante (I). Al mismo tiempo que piensan en la situación analizarán los posibles PNI de ella. Estas situaciones deben ser realizadas en base a la experiencia personal (grupal) o con el afán de conflictuar al grupo contrario.

Hecho esto, se le pide al primer grupo que presente la situación planteada. Será el segundo grupo quien tenga dos minutos para encontrar la mayor cantidad de aspectos PNI sobre la misma. Luego la dinámica es inversa (el grupo 1 trabaja con la situación del grupo 2).

Cada grupo debe plantear dos o tres situaciones, el grupo que plantea la situación puede ayudar y completar con algunas respuestas que considere importante. Las situaciones planteadas deben ser algo común, alocado, que les ha sucedido o algo que les preocupa, estas pueden plantearse a manera de preguntas. Se sugieren algunas situaciones:

- 👉 ¿Qué pasaría si? (pierdo a mi hijo, mi marido me pegara).
- 👉 Plantear dudas, preguntas, aspectos curiosos.
- 👉 Preguntarse sobre noticias de prensa, artículos, aspectos económicos.

Al mismo tiempo que el grupo de a conocer sus respuestas tendrá unas hojas donde deberán escribir las respuestas que encontró de las situaciones en lo positivo (P), negativo (N) e interrogante/interesante (I), para esto puede hacerse cargo de escribir todas las ideas una de las participantes del grupo.

Hoja para los grupos:

Idea o situación		
Positivo (P)	Negativo (N)	Interrogante/interesante (I)

Es importante que la facilitadora de un ejemplo de cómo se debe anotar los aspectos positivos (P), negativos (N) e interrogante/interesante (I), en las hojas que se asignará a cada grupo; si es necesario se debe tener la hoja en tamaño grande o realizar un plotter de la misma, por ejemplo:

<u>Idea o situación</u>		
¿Qué pasaría si mi esposo les pega a mis hijos por alzar un dinero que guardábamos? social		
Positivo (P)	Negativo (N)	Interrogante/interesante (I)
<ul style="list-style-type: none"> ☞ Mejor que pasó en casa y no lo hicieron con otras personas ☞ Los corrige ☞ Les enseña a no robar ☞ Es probable que nunca más lo volverían hacer ☞ Entenderían que no se debe levantar cosas y dinero que no son suyos 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Los lastimaría con los golpes ☞ No es la mejor forma de corregirlos ☞ Le tendrían miedo a su papá 	<ul style="list-style-type: none"> ☞ ¿Porque levantaron ese dinero mis hijos? ☞ ¿Para qué usarían ese dinero?

Al presentar la hoja del ejemplo, la facilitadora puede dar un ejemplo ya establecido o plantear en ese momento la situación y trabajar con las participantes a manera de ejercicio. La dinámica finaliza cuando se plantearon y analizaron dos o tres situaciones por grupo.

d. *Plenaria*

La plenaria se realiza al mismo tiempo de la dinámica a la vez que un grupo plantea la situación al otro grupo se va discutiendo y analizando la situación buscando lo positivo (P), negativo (N) e interrogante/interesante (I). Al finalizar la dinámica se puede analizar de manera general algunos aspectos como:

- ☞ ¿Cómo se organizaron para plantear las situaciones?
- ☞ ¿Qué situación les impacto más?
- ☞ ¿Encontraron con facilidad aspectos positivos, negativos e interrogantes/interesantes en cada situación?
- ☞ ¿Cuánto nos sirve esta operación de pensamiento?
- ☞ ¿La mayoría de las situaciones planteadas fueron orientadas hacia los aspectos positivos?
- ☞ ¿La mayoría de las situaciones planteadas fueron orientadas hacia los aspectos negativos?
- ☞ ¿Esta forma de pensamiento ayudará a tomar otras decisiones? ¿Por qué?

e. *Exposición de CAC*

Este es un punto importante de aprendizaje para las personas, donde se toma en cuenta que las emociones no son consecuencias inexorables de los acontecimientos externos, sino de lo que la persona piensa de dichos acontecimientos y que es posible cambiar lo que se piensa, entender cómo las creencias (C) sobre una adversidad (A), y no la adversidad en sí, provocan los sentimientos consiguientes (C).

Las creencias surgen de la experiencia adquirida en la vida, lo que hace que creamos que tal cosa se produce por esto o por aquello, o que es el resultado de tal accionar, pero también lo que elegimos creer sobre algo o alguien puede estar determinado por la influencia que hayamos recibido de un modelo cercano, tomando en cuenta que la creencia se basa en la fe, creada por nuestra mente, la cual luego por la interpretación se desarrolla en un contenido cognoscitivo de un hecho concreto o abstracto.

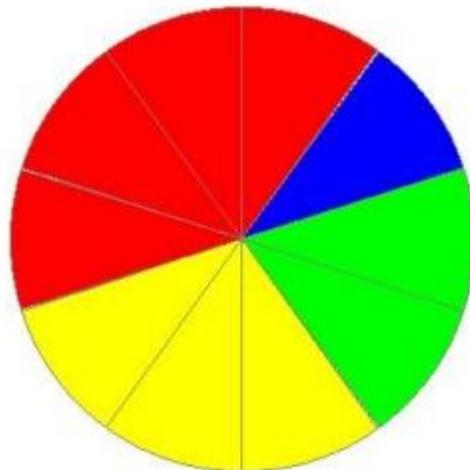
La vida se trata de muchos momentos, algunos buenos y otros no tan buenos o lo que se definiría como malos; la interrogante es saber qué se puede hacer para cambiar esas circunstancias, ya que nadie quiere pasar malos momentos; para lograr esto es necesario trabajar ciertos aspectos para enfrentar la adversidad; la mente es extraordinariamente interesante, la incertidumbre y el miedo muchas veces generan pensamientos que pueden hacer creer que las cosas siempre van a estar mal, que no se podrá hacer nada, que las circunstancias que nos rodean nunca cambiarán, más si se recibe mensajes malos; por eso es importante fortalecer la mente cuidando lo que se permite que entre en ella, tomando el control de los mensajes que llegan todos los días, ya que nosotros somos los que escogemos lo que entrará a nuestra mente.

Otro aspecto importante es el fortalecer el cuerpo ya que mente y cuerpo es uno, así como también es importante relacionarse con personas positivas para contagiarse de esa energía.

Recordar que siempre se puede hacer algo, lo que sea, lo importante es estar dispuesto a tomar acción, nada sucede si no lo hacemos suceder, todos dudamos acerca de lo que uno puede hacer, sentimos inseguridad y racionalizamos las cosas esperando el mejor momento para hacer algo; pero no existe ese mejor momento lo que sí ayuda es tomar el primer paso, y seguir adelante. Aunque nos equivoquemos se puede corregir, pero nada cambiará si no se toma la acción, si no se toma ese primer paso y el que sigue, tal vez ayude pensar que la felicidad es un camino, no un destino.

f. Tarea

Para la tarea se les proporciona una hoja con un gráfico circular. La esfera está dividida en diez partes iguales, cada una representa el 10% del total, las participantes deben escribir las cosas o personas importantes de su vida según el porcentaje que le dan a cada uno de ellas.



Sexta sesión: “yo soy así”

Todo ser humano necesita y tiene derecho a poseer una identidad propia que le permita ser reconocido como persona, tanto a nivel individual como colectivo. Una de las condiciones básicas para favorecer el sentido de la propia identidad es el desarrollo de un autoconcepto y autoestima positivas.

El objetivo de esta sesión *es reflexionar acerca de la importancia del autocuidado y gratificación personal.*

TABLA DE ACTIVIDADES SEXTASESIÓN			
Nº	ACTIVIDAD	TIEMPO (min)	MATERIAL
1	Plenaria de la tarea	15	👉 Papelógrafo 👉 Marcadores
2	Dinámica: “el cofre mágico”	25	👉 Caja o cofre 👉 Espejo 👉 Hoja de historia
3	Plenaria de la dinámica	20	👉 Papelógrafo 👉 Marcadores
4	Exposición: autoestima, autoconcepto e identidad	25	👉 Papelógrafo 👉 Marcadores
5	Dinámica: “yo soy así”	25	👉 Globos 👉 Dardos 👉 Papeles
6	Plenaria de la dinámica (tarea)	15	👉 Papelógrafo 👉 Marcadores 👉 Lanas de color

a. *Plenaria de la tarea*

Para la plenaria de la tarea se debe tomar en cuenta la hoja con la esfera que se entregó a cada una de las participantes, la misma debe ser evaluada una a una. Es importante observar qué representa esa esfera para cada participante, que es lo que predomina en la mayoría de las esferas, pudiendo ser la familia, trabajo, amigos u otros. Es importante también ubicar si se encuentra el “yo”, si se toma en cuenta esa esfera o se olvidan de sí mismas.

En caso de no haber tomado en cuenta el “yo”, se debe hacer notar la importancia que tiene y saber cómo trabajarlo.

En caso de que las participantes olvidaran su hoja se debe dar un tiempo para que la elaboren y por supuesto no desamarrar la lana de color hasta que cumplan con la tarea asignada.

b. Dinámica “El cofre mágico”

Para iniciar la dinámica las participantes deben sentarse en media luna, así podrán escuchar las explicaciones de la facilitadora. Se inicia haciendo una pregunta:

¿Quién es para ustedes la persona más especial en el mundo entero?

Después de escuchar la respuesta de algunas de las participantes la facilitadora mostrará una caja o cofre cerrado con un espejo dentro, el cual debe ser del mismo tamaño de la caja, y continúa diciendo:

Yo tengo una caja mágica, en su interior tienes la oportunidad de mirar a la persona más importante en el mundo.

Luego la facilitadora pedirá a cada persona que se acerque y mire el interior de la caja mágica y que después regrese a su sitio manteniendo en secreto lo que ha visto. Es importante explicar que nadie podrá hablar después de mirar la caja.

Una vez que todas las participantes miraron dentro de la caja la facilitadora pregunta al grupo:

¿Quién fue la persona más importante que vimos en la caja mágica?

Luego de escuchar las respuestas de las participantes, la facilitadora pregunta a todo el grupo:

¿Cómo se sienten al ver que son las personas más importantes?

Después de escuchar las respuestas se realiza la lectura de la historia de cómo apareció esa caja mágica. Para esto se cuenta con una hoja de historia

Cuentan que en una antigua tribu primitiva apareció un hombre civilizado que llamó la atención de sus habitantes: gallardo, apuesto, hábil cazador, fuerte guerrero, inteligente, amable conversador...

Vivía en la tienda del jefe de la tribu, siempre acompañado de un cofre que contenía un misterioso objeto de cristal, ante el cual el extranjero pasaba todas las noches largos ratos. Después de muchos meses, el extranjero desapareció inesperadamente. Y olvidó su cofre: misterioso amuleto.

El jefe lo encontró casualmente y lo escondió para contemplarlo también él, pasaba largos tiempos mirándolo; al poco tiempo su mujer notó que era cada vez más parecido al admirado extranjero: prudente, hábil, fuerte. Se convirtió en un jefe magnánimo, en un esposo delicado y en un padre cariñoso.

Esto le hizo sospechar a su mujer de que el cofre tenía la imagen de una bella mujer, de la que se había enamorado, entonces un día logró robarle el cofre sin que se diera cuenta y al poco tiempo ella pasaba horas de la noche adorando lo que había dentro. Y así fue cambiando de carácter y trato, y sus acciones fueron cada vez más femeninas, solidarias y comprensivas.

Al poco tiempo, apareció de improviso el desaparecido dueño del milagroso cofre y dijo sencillamente: "Por favor, ¿alguien podría decirme si ha visto un cofre con un espejo dentro? Porque, si no logro ver de vez en cuando, el fondo de mí mismo, nunca lograré saber dónde ir, ni qué hacer de mí".

Se sugiere contar la historia con diferentes entonaciones de voz para hacerla más amena.

c. *Plenaria de la dinámica*

Para la plenaria de la dinámica se debe hacer las siguientes preguntas:

- 👉 ¿Para qué ha servido este ejercicio?
- 👉 ¿Qué sintieron al ver dentro de la caja?
- 👉 ¿Cuál es su opinión acerca de la persona más importante?
- 👉 ¿Qué relación tiene con los conceptos de autoestima, autoconcepto?

d. Exposición autoestima, autoconcepto e identidad

Díez (2005: 103), define la autoestima personal, como el conjunto de rasgos, sentimientos e imágenes que la persona reconoce como parte de sí misma. Este conjunto de rasgos (biológicos, psicológicos y ambientales), son los que le permitirán definirse como una persona singular de manera que pueda ser reconocida y no confundida con los demás, al tiempo que le ayudan a desarrollar el sentimiento de pertenencia a un grupo o comunidad con su propia identidad cultural.

La respuesta que una persona da en las diferentes situaciones de su vida depende de lo que piense de sí misma. De todos los juicios a los que la gente se somete, ninguno es tan importante como el propio; la manera en que cada quien se relaciona, el modo en que se enfrenta a las nuevas situaciones y estímulos (sociales, escolares, de salud, etc.), incluso la apariencia externa..., todo llevará el sello de ese juicio, o lo que es lo mismo, dependerá del autoconcepto y la autoestima propia (Díez, 2005: 103).

A su vez el autoconcepto se trata de los aspectos más cognitivos (percepción de sí mismo/a, lo que la persona piensa que es: rasgos físicos, psicológicos; cualidades, defectos...) pero sin acompañarlos de la etiqueta evaluativa o afectiva (la valoración emocional de lo que la persona piensa de sí misma), que constituiría el contenido básico de la autoestima. En ese entendido el autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad y constituye un marco de referencia desde el que interpretar la realidad externa y las propias experiencias internas.

La identidad individual se basa en el autoconocimiento: los propios gustos, habilidades, forma de ser, forma de pensar... y en la aceptación de todo lo que forma parte de sí mismo (Díez, 2005: 104).

Para finalizar se puede citar a Henderson Gotberg, investigadora actual que menciona cuatro categorías que se pueden trabajar para los conceptos ya mencionados.

Yo tengo (apoyo)	Yo soy	Yo estoy	Yo puedo
De personas significativas que me quieren y cuyas conductas son modelos a seguir. Adultos que me ponen límites. Personas que promueven mi autonomía.	Una persona por la que otros sienten aprecio y cariño. Feliz cuando hago algo bueno por los demás y les demuestro mi afecto. Respetuoso de mí mismo y del prójimo.	Dispuesto a responsabilizarme de mis actos. Seguro de que todo saldrá bien.	Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan. Buscar la manera de resolver los problemas. Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso. Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar. Encontrar alguien que me ayude cuando lo necesito.

Fuente: Kalbermatter y cols., 2006: 11 y Gamboa, 2008: 62

e. *Dinámica “yo soy así”*

Esta dinámica se trabajará en base a las categorías de Henderson Gotberg, citadas anteriormente. Es necesario tener estas cuatro categorías en un papelógrafo para ser observado por las participantes. Antes de iniciar la dinámica se debe ya tener preparado el material. Se debe inflar varios globos pequeños y en cuatro de ellos poner papeles con las siguientes frases: yo tengo; yo soy; yo estoy; yo puedo. Los demás globos quedarán vacíos.

Con los globos se arma un ramillete usando hilo para lograrlo; se repite esta acción considerando tantos grupos como existan (un ramillete para cada grupo) y se los coloca en lugares distanciados uno del otro (es preciso también marcar el lugar desde donde se lanzarán los dardos, en cada caso, esta distancia debe ser de un metro aproximadamente).

También se deben tener listos los dardos; estos se pueden hacer uniendo cuatro palos de fósforos (mejor si son grandes), con una aguja en medio, se debe amarrar con hilo o una liga delgada, así quedarán como dardos.

Finalmente se debe tener un papelógrafo para cada grupo (cercano al ramillete), donde esté el cuadro con las categorías en la primera fila y lo demás dejar vacío para que sea llenado por las participantes.

Yo tengo	Yo soy	Yo estoy	Yo puedo

La dinámica se inicia pidiéndoles que conformen grupos de máximo cuatro personas. Se les explica a las participantes que el objetivo es reventar los globos con los dardos hasta encontrar los cuatro papeles escritos; cada que encuentren un papel éste debe ser leído en silencio y comunicado a sus compañeras en la oreja, para que cada una escriba en el papelógrafo lo que piensa o siente, por ejemplo si el papel dice “yo tengo”, las participantes pueden escribir³³:

Yo tengo	Yo soy	Yo estoy	Yo puedo
Yo tengo ganas de estudiar Yo tengo una casa por construir Yo tengo que buscar un trabajo mejor			

Una vez que han llenado el papelógrafo con la frase que se encontraba en el papel podrán seguir lanzando dardos al ramillete para seguir buscando los otros papeles que se encuentran escondidos en los globos. Gana el primer grupo en el que todas las integrantes escriban en las cuatro categorías.

f. Plenaria de la dinámica (tarea)

Para esta plenaria es necesario saber cómo interpretaron el cuadro de las categorías, y la importancia del mismo para trabajar sobre los aspectos personales. Se les preguntará a las participantes:

³³ Se debe aclarar a las participantes que no se puede escribir cualquier cosa por el apuro deben ser cosas coherentes relacionadas a la temática o a su vida personal.

- ☞ ¿Cuál de las categorías les pareció más importante?
- ☞ ¿Cuál de las categorías les fue más difícil llenar?

La tarea para esta sesión consiste en que cada una de ellas se dé un regalo a sí misma, sin importar el valor del regalo el cual puede ser desde un caramelo hasta algo costoso, lo importante es que sea algo personal y mejor si es algo que desean hace tiempo atrás.

El regalo debe ser para una y no podrá ser compartido con los demás, como los hijos.

Séptima sesión: “construyendo mi altar”

“La espiritualidad consiste en ver las cosas, no a través de cristales de color, sino tal como son, así la espiritualidad ha de nacer de uno mismo; y cuanto más sea uno mismo, serás más espiritual” (De Mello, 1980: 15).

La espiritualidad es la que intenta solucionar el problema del yo, va directamente a la raíz, al rescatar tu yo, el auténtico, que está ahogado por barreras que no lo dejan ser libremente, es necesario darse cuenta de que, con la palabra, o con el pensamiento, se suele etiquetar las cosas y las personas, y luego, como consecuencia de ello, se vive el personaje de la etiqueta, y no la persona.

Ponerse en contacto con la realidad es mirar a ésta sin querer interpretarla, ni cambiar nada, sino dejar que la realidad cambie el orden de las cosas luciendo por sí misma (De Mello, 1980: 18).

El objetivo es *comprender como la fe, a través de la programación mental, ayuda a conseguir propósitos deseados.*

TABLA DE ACTIVIDADES SÉPTIMA SESIÓN			
Nº	ACTIVIDAD	TIEMPO (min)	MATERIAL
1	Plenaria de la tarea	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores ☞ Tijera
2	Dinámica: “hacer un cojín”	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Tela de diferentes colores ☞ Agujas ☞ Hilos ☞ Tijeras ☞ Relleno (fibra)
3	Exposición: poder de la mente	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
4	Dinámica: “ Respiración profunda”	10	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Ambiente ☞ Sillas ☞ Grabadora ☞ Música
	Dinámica “relajación progresiva de Jacobson”	15	
5	Exposición: respiración y relajación	10	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
6	Dinámica: “pienso lo que quiero”	20	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Ambiente ☞ Sillas ☞ Grabadora ☞ Música ☞ Cojín
7	Plenaria (tarea)	20	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores ☞ Cojín

a. *Plenaria de la tarea*

En esta plenaria es importante saber si se cumplió la tarea asignada la sesión pasada, ya que se trabajó aspectos importantes como autoestima, autoconcepto e identidad.

No es necesario entrar en detalles, pero sí saber si la tarea se cumplió para satisfacción personal o se comprendió la importancia de valorarse.

b. *Dinámica “hacer un cojín”*

En esta dinámica se debe construir un cojín, es decir cada participante debe construir con sus manos (hilvanando) su propio cojín.

La facilitadora se encargará de proporcionar los materiales para la elaboración de los cojines, así se debe tener varios pedazos de tela de diferentes colores (20 x 15 cm), mejor si estos ya están cortados de dos en dos de un mismo tamaño, relleno, hilos de color y tijeras. Se puede dividir a las participantes en grupos de tres para que compartan el material (hilos y tijeras), ya que no se podrá tener ese material para cada una.

Se inicia explicando a las participantes la construcción del cojín, cada una elegirá el color que más le agrade, esto se puede realizar mediante un sorteo rápido para saber quién elige primero.

Luego deben hilvanar los dos pedazos de tela con hilo y aguja, para luego rellenarlo y finalizar la puntada dándole la forma de un pequeño cojín. Una vez concluido el trabajo se deja el cojín a un lado para el final de la sesión.

c. Exposición poder de la mente

En los últimos tiempos las investigaciones científicas de la mente y el comportamiento humano han quedado a conocimiento de todo el que quiera saber. Lo que ahora es denominado “el poder de la ley de la atracción”, que no es otra cosa que la “fe” apunta al funcionamiento de la mente y cómo a través de él han llegado a su meta las personas que han sido súper exitosas en varias formas, desde física, emocional, espiritual, social y hasta financieramente (Vargas, 2011: 9-10).

En este entendido es importante saber que la actividad cerebral no es lo mismo que experiencia mental, el mundo físico es completamente distinto del mundo mental; se tiene contacto directo con el primero a través de los sentidos, pero el segundo es exclusivo de cada persona; la conexión de éste con el mundo físico de los objetos no es más directa que su conexión con el mundo mental de las ideas (Vargas, 2011: 24).

La mente es como una arcilla la cual se puede manipular; cuando se comprende que no son los músculos, los nervios o los huesos, sino simplemente la mente lo que a las personas enferma o las mantiene sanas, física, emocional, espiritual y hasta económicamente entonces se entiende el gran poder que existe en sí mismo, aunque el cuerpo se rehúse a aceptar lo que no quiere ver en él.

La programación de la mente es la que ordena todo, de este modo se puede lograr lo que se desea o anhela; la mente es la única capaz de lograr lo inesperado lo que en la actualidad es denominado como el poder de atracción: se atraen buenos pensamientos para lograr lo deseado (Vargas, 2011: 24).

d. Dinámica de respiración y relajación

La dinámica de respiración, se trata de un ejercicio útil para la reducción del nivel de activación general (Chóliz, 2009: 24).

La relajación progresiva es un método de carácter fisiológico, orientado hacia el reposo, permitiendo establecer un control voluntario de la tensión-distensión; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno, implicando liberar el otro.

Jacobson enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior. Liberar la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar la sensación de calma voluntaria, logrando disminuir los estados de ansiedad generalizados y relajar la tensión muscular, facilitar la conciliación del sueño, y si se está ansioso/a, o se está nervioso/a, si no se puede dormir, si se siente un estado de tensión muscular alto, esta técnica permitirá un autocontrol y un nivel de relajación elevados.

e. *Dinámica de respiración profunda*

Para iniciar esta dinámica las participantes deben sentarse cómodamente en fila, de acuerdo a la disposición de las sillas. La facilitadora explicará cómo deben realizarse los ejercicios antes de iniciar, luego se continuará con las siguientes instrucciones:

- 👉 Colocar la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.
- 👉 Imaginar una bolsa vacía dentro del abdomen debajo de donde apoyan las manos.
- 👉 Cerrar los ojos.
- 👉 Comenzar a respirar y notar cómo se va llenando de aire la bolsa y llega hasta los hombros.
- 👉 Inspirar durante 3-5 segundos (se puede contar de 1 a 5).
- 👉 Mantener la respiración. Repetirse interiormente “mi cuerpo está relajado”.
- 👉 Exhalar el aire despacio, al mismo tiempo que se repite “mi cuerpo está relajado”.

Este ejercicio es guiado en todo momento por la facilitadora, realizándose 4 ó 5 ejercicios de respiración seguidos. Se sugiere a las participantes repetir el ejercicio regularmente en cualquier momento, en su casa o trabajo, cuando tengan un tiempo, 10 a 15 veces al día, por la mañana, tarde, noche y en situaciones estresantes; mejor si lo hacen como un ritual.

f. *Dinámica relajación progresiva de Jacobson*

Para realizar esta dinámica las participantes deben continuar en el mismo lugar donde se encontraban al realizar los ejercicios de respiración, ya que esta dinámica es una continuación. Este ejercicio se denomina de tensión-relajación. Se trata de tensionar y relajar diferentes grupos de músculos de todo el cuerpo, con el fin de aprender a reconocer la diferencia que existe entre un estado de tensión muscular y otro de

relajación muscular. La facilitadora es la que guía todo el ejercicio; se inicia pidiendo a las participantes una posición inicial.

Cierren los ojos, siéntense en la silla lo más cómodamente posible para que su cuerpo pueda relajarse al máximo.

Se explica que cada ejercicio se realiza tres veces, con intervalos de unos segundos. La facilitadora se guía en la tabla a continuación (ellas es la única que la posee) y adapta las órdenes según el entendimiento de las participantes.

Tensión-relajación
<p>Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (cada orden debe ser repetida tres veces):</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Arruga la frente unos segundos y relájala lentamente; una vez más arruga la frente unos segundos y relaja lentamente; arruga la frente unos segundos y relájala lentamente.☞ Abre los ojos ampliamente y ciérralos lentamente; una vez más abre los ojos ampliamente y ciérralos lentamente; abre los ojos ampliamente y ciérralos lentamente.☞ Arruga la nariz unos segundos y relaja lentamente.☞ Sonríe ampliamente, relaja lentamente.☞ Presiona la lengua contra el paladar, relaja lentamente.☞ Presiona los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienas, relaja lentamente.☞ Arruga los labios como para dar un beso y relaja lentamente.☞ Flexiona el cuello y nuca hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.☞ Eleva los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.
<p>Relajación de brazos y manos</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Contrae un brazo con el puño apretado ahora el otro brazo con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.☞ Estira una pierna levantando el pie hacia arriba y notando la tensión de la pierna, trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente; ahora estira la otra pierna levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en la pierna, trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.
<p>Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla):</p> <ul style="list-style-type: none">☞ Poner los brazos en forma de cruz y llevar codos hacia atrás. Nota la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.☞ Toma aire y reténlo durante unos segundos en los pulmones. Observa la tensión en el pecho. Vota el aire lentamente.☞ Tensa el estómago y relaja lentamente.☞ Tensa nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla y relaja lentamente.

Para finalizar la dinámica se usará lo que se denomina relajación mental. Se debe pensar en una escena agradable y algo que les guste o que sea relajante; se trata de relajar la mente a la vez que continúa relajado todo su cuerpo. Se les pide a las participantes

Piensen en algo que les guste, que sea relajante, puede ser una canción, un paisaje o mantengan la mente en blanco por unos segundos.

Este ejercicio puede durar entre 10 y 15 minutos. Es necesario hacerlo con calma y sin interrupciones, no se debe tener prisa. Una vez concluido el ejercicio se sugiere a las participantes practicar el ejercicio cuando se sientan cansadas o estresadas, puede ser varias veces al día en cualquier lugar.

g. *Exposición relajación y respiración*

Chóliz (2009: 2) menciona que la utilidad de la relajación estriba en que conduce a la consecución de un estado de reducción de la activación general del organismo, con lo que se logra beneficio en la salud física y psicológica, además de ser placentero. La relajación como procedimiento de reducción del exceso de activación no se ciñe a una mera dimensión fisiológica, sino también a las otras dos dimensiones relevantes de la emoción: los procesos cognitivos y la conducta manifiesta.

Cuanto más se practique, mejores resultados se obtendrán, la práctica habitual permite que se produzca fácilmente la relajación y ésta se convierte en un hábito, de forma que cuanto mayor entrenamiento, los resultados serán mejores. La práctica de la relajación permite tener control de las situaciones, impidiendo que aparezcan las reacciones de ansiedad anteriores, por lo que genera mayores expectativas de resultado, o autoeficacia, lo que favorece, a su vez, que no se produzcan reacciones de ansiedad anticipatoria (Chóliz, 2009: 8).

La respiración puede considerarse como el soplo vital, el proceso que permite la actividad metabólica del organismo. El ritmo en la actividad respiratoria y el volumen de

la misma dependen de la actividad del organismo, pero, al mismo tiempo, los distintos patrones de respiración pueden modificarla sustancialmente (Chóliz, 2009: 16). El entrenamiento en respiración es uno de los procedimientos en los que se basan numerosos procedimientos de autocontrol emocional, tales como meditación, yoga, o las propias técnicas de relajación. La respiración está directamente relacionada con la activación, como se demuestra por el hecho de que al mismo tiempo ciertos ejercicios, sirven para la reducción de niveles elevados de ansiedad (Chóliz, 2009: 16).

h. Dinámica “pienso lo que quiero”

Antes de iniciar la dinámica la facilitadora debe encargarse de tener el refrigerio preparado y oculto, este debe tener todos los elementos que se mencionarán durante la dinámica, considerando la cantidad necesaria para las participantes, ya que no se sabe qué elegirán comer; es importante ofrecer el refrigerio inmediatamente termine la dinámica, para que las participantes sientan que el trabajo no fue en vano. Se inicia la dinámica explicando las reglas de la misma.

- 1) Deben mantener los ojos cerrados.
- 2) Todo lo que se diga y mencione debe ser imaginado en la mente.
- 3) Deben apagar los celulares para evitar cualquier distracción.

Se les pide a las participantes que se sienten en media luna, que agarren el cojín que realizaron anteriormente y lo pongan delante de ellas, para eso debe haber una silla, mesa, caja o cualquier objeto para poner el cojín. La dinámica se desarrolla de la siguiente manera:

Es importante concentrarse y tener en cuenta que los ojos deben estar cerrados todo el tiempo, respiramos como cuando lo hicimos en el momento de relajación, respiramos cuatro veces, inhalamos, exhalamos, inhalamos...

Mantenemos los ojos cerrados..., ahora pensemos en el cojín que realizamos y que lo pusimos delante de nosotras, lo visualizamos sin tocarlo, recuerden que todo debe ser

imaginado, pensamos en el color, en la forma que tiene, lo alzamos y ahora lo ponemos en el mismo lugar.

Ahora quiero que piensen e imaginen estas cuatro cosas que les nombraré. La primera es una manzana roja, bien jugosa y grande... Imagínenla, tóquenla, siéntanla... Másquenla...

La segunda es un pedazo de pastel de chocolate, con una deliciosa crema encima y un aroma delicioso³⁴.

La tercera cosa es un sándwich de carne fría y queso en un delicioso pan molde cuadrado y blanco, con el queso saliendo por los costados.

La cuarta cosa es un vaso de gelatina con una crema encima.

De las cuatro cosas que mencionamos deben elegir una, la que más se les antoje. Imagínenla en sus manos, mentalmente acérquenla a ustedes, sientan el aroma, el sabor, el color y todo lo delicioso que puede ser si se la comieran, ahora agárrenla y póngala mentalmente sobre su cojín.

Concéntrense, su mente puede lograrlo, puede lograr que ese objeto que han imaginado y que tanto les atrae aparezca ante ustedes. Véanlo allí, crean que estará allí.

Tomen una respiración profunda, piensen en aquello que eligieron, vuelvan a visualizarlo sobre el cojín.

Repitamos la respiración, piensen que cuando abran los ojos lo que eligieron estará delante de ustedes y se sentirán mejor, más alegres, más felices, más tranquilas.

Vamos por una tercera respiración, antes de abrir los ojos piensen cómo se verá lo que eligieron sobre sus cojines; sientan el sabor en su boca, ese sabor que tendrá cuando puedan agarrarlo y darle un gran mascazo... Están felices, relajadas...

Ahora abran los ojos.

El tiempo que la facilitadora debe hacer durar la dinámica es de diez minutos aproximadamente, en el mismo momento de hablar debe ir caminando de un lado para otro verificando que los ojos de las participantes estén cerrados y para hacerles creer que está colocando algún objeto sobre los cojines.

i. Plenaria de la dinámica (tarea)

En plenaria se pregunta a las participantes:

³⁴ Con cada una de las cuatro cosas se les pide que la perciban a través de los cinco sentidos, dándoles el tiempo necesario para que lo imaginen.

- 👉 ¿Realmente creyeron que iban a encontrar algo sobre el cojín?
- 👉 ¿Cómo se sintieron?
- 👉 ¿Lograron relajarse y concentrarse en todo lo que se decía?
- 👉 ¿Fue fácil imaginar las cosas que se les pedía?

Es necesario hacer una reflexión acerca de lo que la mente puede lograr y trabajar las conductas que nos llevarán a conseguirlo que se quiere, para lo cual es preciso recordar que la ley de la atracción dice “todo lo que piensas lo atraes a tu vida”; entonces la clave está en dirigir esos pensamientos por el mejor camino posible, tal como una persona cree, siente y está convencida de lo que quiere, así será la condición de su mente, cuerpo y circunstancias que lo rodean, todo lo que se tiene que hacer es unir mental y emocionalmente con lo que uno desea, ese poder es el que está dentro de cada uno, no es necesario adquirirlo es el poder de la mente, simplemente hay que aprender a usarlo y aplicarlo en todos los momentos de la vida.

Se puede tomar un ejemplo con la frase que dice: piense bien y el bien seguirá, piense mal y el mal seguirá. Quiere decir que uno es lo que piensa todo el día, cada uno tiene el poder de escoger la salud, la felicidad o puede escoger la tristeza y la infelicidad, esa es la mejor manera de desarrollar una personalidad maravillosa; el poder está en la capacidad de escoger, teniendo el control de la mente, de los pensamientos y sentimientos y rechazando todo pensamiento y sentimiento negativo, así se llegará a establecer y a llevar a cabo los deseos y sueños anhelados.

Otro ejemplo que se tiene acerca del deseo y la fe, es la feria de la Alasita, que simboliza lo que cada persona ansía obtener, como casas, vehículos, dinero, y otros; por un momento las personas dejan de lado sus actividades y preocupaciones cotidianas y salen a las calles para comprar las representaciones de sus sueños y luego ofrendan sus nuevas pertenencias a este dios de la abundancia el cual está lleno de fortuna para los que creen en él. Durante esta celebración el tiempo parece detenerse, la fe es tal y las necesidades tantas, que se logra encontrar en aquellas miniaturas la representación máxima de sueños y aspiraciones no sólo materiales. Al igual que se mencionó con la ley de atracción, tanto repetir lo que se quiere se hacen acciones para conseguirlo.

Uno de los aspectos importantes para conseguir lo que se quiere es la paciencia y perseverancia, lo cual es de vital importancia para seguir adelante. Aunque uno crea que lleva mucho tiempo, o que no vale la pena, la perseverancia es esencial para desarrollar el poder de la mente, las cosas o deseos no aparecerán por arte de magia lo importante es la constancia y tener el control de la mente, el saber dirigir los pensamientos hacia las metas es lo que ayudará a desarrollar y aplicar este poder.

La tarea para la próxima sesión será llevar el cojín que realizaron y adornarlo de la manera que cada participante desee, el mismo será empleado para poner sobre algo que se desea desde hace tiempo, puede ser algo que represente el deseo, lo importante es que la participante se acuerde de ese deseo cada que lo vea. Por ejemplo si el deseo más

grande de alguien es una casa, pondrá algún objeto que represente la casa, pudiendo ser este una imagen pequeña, un dibujo o simplemente la palabra “CASA” sobre el cojín.

A su vez este cojín debe ser puesto en un lugar visible de su habitación, como ser encima del ropero, en el lugar de las llaves, para que sea fácil de verlo día a día y recordar lo que se desea. Es importante aclarar que los deseos son personales, así no se podrá tener los resultados esperados si el deseo es para otra persona o para cambiar a otra persona, por más fe y esfuerzos se hagan.

Octava sesión: ¿cómo me veo mañana?

Al hablar de resiliencia se toma en cuenta la capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida transformando el dolor en fuerza para superar y salir fortalecidos. El objetivo planteado, en este sentido es *considerar estrategias para superar las circunstancias adversas y salir fortalecidos de las mismas.*

TABLA DE ACTIVIDADES OCTAVA SESIÓN			
Nº	ACTIVIDAD	TIEMPO (min)	MATERIAL
1	Plenaria de la tarea	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores ☞ Tijera
2	Exposición: resiliencia	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
3	Dinámica: “¿cómo quiero ser mañana?”	20	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Globos ☞ Marcadores de color ☞ Pelucas ☞ Bufandas ☞ Ropa ☞ Hojas ☞ Cualquier otro elemento más de reciclaje
5	Plenaria de la dinámica	15	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Papelógrafo ☞ Marcadores
6	Cierre	60	☞ Refrigerio

a. *Plenaria de la tarea*

Para esta plenaria las participantes deben llevar el cojín con el que se trabajó la sesión pasada, el mismo debe estar adornado y mejorado de acuerdo a las instrucciones ya dadas; también debe tener encima lo que cada una desea tener o lograr; no es necesario que expliquen de qué se trata si no desean hacerlo, pero si es importante que tenga algo que represente ese deseo. Si las participantes trabajaron sobre el cojín se les desamarran la lana de color.

b. *Exposición resiliencia*

La resiliencia para Rutter (1993, en Becoña, 2006: 25) es definida como el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan el enfrentamiento exitoso a la adversidad; esto implica que los factores son tanto personales como sociales.

Así también Alicia de Rendo y Viviana Vega (en Gamboa, 2008: 33), la definen como la capacidad o habilidad de las personas a ser más resistentes frente a la destrucción, habiendo sido expuestas a adversidades físicas, psicológicas y/o sociales; o como la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y construir positivamente pese a circunstancias difíciles; esta capacidad tiene que ver con características propias del modo de ser de la persona y de la interacción con el ambiente.

c. *Dinámica ¿Cómo quiero ser mañana?*

Antes de iniciar la dinámica la facilitadora debe encargarse de proporcionar el material necesario a cada grupo. Las participantes se organizan en grupos de tres personas, cada grupo debe construir un muñeco (del sexo que deseen) y lo harán empleando la ropa, los globos y cualquier otro material que ellas quieran añadir de su propia vestimenta.

Al margen de esos elementos también es necesario proporcionarles marcadores, hojas y algunos accesorios como pelucas, bufandas de color, lentes, para que así las participantes formen el muñeco de acuerdo a su gusto. Es importante que cada grupo tenga un espacio amplio y separado de los otros grupos para realizar la actividad. Algunas instrucciones generales:

- ☞ Cada muñeco debe tener un nombre, no necesariamente escrito.
- ☞ El muñeco debe ser lo más parecido a una figura humana, las participantes deben darse forma de diseñar y estructurar el muñeco con el material que se les proporciona.
- ☞ Mientras construyen al muñeco deben dotarle de algunas características de cómo quisieran verse ellas el día de mañana. Algunos aspectos podrán ser colocados y vistos directamente (por ejemplo, si se quiere ser feliz o alegre se lo puede representar con una sonrisa, o si se quiere amar, con un corazón resaltado³⁵). Sin embargo otros son muy subjetivos aunque aun así pueden tener cierto tipo de representaciones (si se quiere ser fuerte para soportar las adversidades se le puede colocar músculos al muñeco, bíceps; o si se quiere ser más positivo y no se halla una forma de representarlo, entonces se escribe en un papel el rasgo y se lo coloca al muñeco en la mano, por ejemplo).
- ☞ El tiempo aproximado para realizar la actividad es de 15 minutos, al terminar este tiempo cada grupo debe presentar a sus muñecos.

d. *Plenaria de la dinámica*

Para realizar la plenaria de esta dinámica se elige al azar uno de los muñecos y se realizan las siguientes preguntas:

- ☞ ¿Cómo se organizaron para formar el muñeco?

³⁵ Cada participante debe colocar una característica de forma obligatoria en el muñeco, que luego en plenaria será desarrollada.

- 👉 ¿Cuáles son las características principales del muñeco?
- 👉 ¿Qué nombre tiene él muñeco? ¿Por qué?
- 👉 ¿Cómo se ven el día de mañana o a futuro?

Es importante realizar estas preguntas de manera individual:

- 👉 ¿Cómo me veo mañana?
- 👉 ¿Qué es lo que quiero lograr?
- 👉 ¿Cuál es el primer paso para lograrlo? (mencionar un solo aspecto).

e. Cierre

Para realizar el cierre la facilitadora debe proporcionar un refrigerio a las participantes, el cual puedan disfrutar y compartir, se sugiere que en este refrigerio se proporcionen varios alimentos como frutas, galletas, golosinas y refrescos, con el fin de que las participantes se sirvan y dispongan de más tiempo para conversar. Se debe disponer de un espacio para reunirse en un círculo, así conversar de todo lo realizado en las sesiones. La idea central es reunirse y que cada una comparta qué es lo que aprendió y qué le gusto, para eso se les hará las siguientes preguntas:

- 👉 ¿Con qué se van?
- 👉 ¿Qué técnica o herramienta les gustó más?
- 👉 ¿Cuál han practicado por su cuenta y les ha servido hasta ahora?

Para facilitar el intercambio de opiniones se sugieren dos aspectos. Primero, que cada una de las participantes tenga su refrigerio servido³⁶ y segundo, que la facilitadora inicie respondiendo las preguntas, por ejemplo:

³⁶ Si se tiene el refrigerio al medio, para que cada quien levante algo, lo más seguro es que estén más pendientes de quién come, de retirar alimentos o de comer más rápido para tener más. Contrariamente, si cada quien tiene una porción que puede comerla o llevársela con mayor probabilidad estarán más atentas a los comentarios de sus compañeras.

Yo me voy con la alegría de saber que tengo varios recursos en la vida para desarrollarme, entre ellos están las cosas que puedo lograr como persona y las habilidades que adquiero cada día, como el hecho de afrontar mis problemas y dificultades y la capacidad de competencia y eficacia que tengo para realizar mis actividades, también reconozco los factores que me rodean como mi familia, amigos, vecinos o mi comunidad en general con la que puedo contar y apoyarme para lograr mis metas.

Reconozco también que organizarme y apoyarme en las personas positivas me ayudará a tener una vida mejor, dando el primer paso para lograr el cambio que quiero; darme cuenta de mis debilidades como persona hará que logre enfrentar con más fuerza las adversidades de la vida y transformar el dolor en fuerza motora para superarlas y salir fortalecida de ellas.

Ahora entiendo que soy yo la que construye mi vida y mi destino, que de mi depende ser alegre o triste de hoy en adelante. También me voy con la alegría de saber que he construido buenas amistades en este grupo, que no solo me apoyó y colaboró en mi trabajo, sino también que me brindó su amistad y cariño a lo largo de este tiempo, lo cual agradezco y valoro.

La sesión que más me sirvió fue la séptima sesión en la que hablamos del poder de la mente y todo lo que se puede conseguir trabajando sobre lo que deseamos y merecemos, ahora sé que si conozco como mi pensamiento puede crear y moldear lo que quiero puedo construir mi destino, ahora entiendo por qué hay personas más dichosas y prosperas que otras, por qué una persona es más tímida mientras otras están llenas de fe y de confianza, por qué hay mucha gente buena y bondadosa que sufre mientras otras personas se ven alegres y divertidas, por qué algunas mujeres son felices en su matrimonio mientras otras sufren por matrimonios frustrados y desdichados; conociendo la ley de la atracción encontré la respuestas a esas preguntas, al conocer el poder de la mente sé que puedo dirigirlo hacia lo que quiero conseguir, ese poder energético que puede curar los males convirtiéndome en una persona saludable y vigorosa; saber cuán importante es aprender a utilizar el poder ya que todas y cada una de nosotras lo tenemos dentro.

Una vez que todas las participantes hablaron es importante que la facilitadora encuentre la forma de mencionar las sesiones en las que se participó y la importancia de cada una de ellas³⁷:

Cuán importante es el reconocer y tomar en cuenta a las personas que nos rodean y como estas pueden colaborar y apoyar en ciertas situaciones o nosotros ser parte de ese apoyo a otras personas, destacando la vida en comunidad lo que denominamos apoyo social. Siendo el hecho básico de la vida social la confianza, como uno de los aspectos determinantes para este tipo de apoyo; cada persona decide en quién depositar su confianza y elegir a quién pedir la ayuda necesaria, esto va de la mano del saber pedir y

³⁷ El texto siguiente es simplemente una referencia. La facilitadora deberá adaptarlo a la situación, haciendo que el discurso sea ameno, fácil de comprender y sirva como un recordatorio de todo lo trabajado.

agradecer y al mismo tiempo, siendo asertivos con las demás personas, respetando a los demás y respetándose así mismo.

El mismo hecho de relacionarnos con las personas que nos rodean exige reconocer la importancia de la comunicación no verbal, usada como código de gestos y posturas corporales para describir las cosas que no se pueden decir con palabras, como las emociones, que son situaciones indescriptibles y representan modos de adaptación de ciertos estímulos al percibir objetos, personas, sucesos o recuerdos.

Así también para mantener buenas relaciones personales se puede tomar en cuenta como un factor importante el buen humor, siendo un atributo de la personalidad, que favorece una actitud creativa como habilidad para aprender, desarrollar y aplicar, haciendo que la vida sea más interesante.

Complementando a esa actitud creativa se toma en cuenta la iniciativa y la flexibilidad, las cuales permiten tener una conducta adaptable a cualquier situación, de este modo estas situaciones dependerán de la percepción que se llegue a tener de las mismas considerando los aspectos positivos, negativos e interrogantes/interesantes, como una estrategia para tener mayor número de ideas sobre un evento antes de juzgarlo.

La respuesta que da una persona a diferentes situaciones de su vida también dependerá de lo que piense de sí misma, de este modo se considera el juicio más importante el que nosotros nos damos, el modo de enfrentar a nuevas situaciones y estímulos; estos a su vez dependerán de lo que denominamos autoestima y autoconcepto, reconociéndolos como parte de nosotros mismos, ayudando a desarrollar sentimientos de pertenencia a un grupo o comunidad.

Un aspecto que complementa esa parte de nosotros mismos es la espiritualidad, que no es otra cosa que la “fe”, con la cual se puede lograr lo que uno desea o anhela ya que la mente es la única que puede conseguir lo inesperado, atrayendo buenos pensamientos para lograr lo deseado.

El mismo hecho de atraer buenos pensamientos no servirá solo para conseguir cosas, más bien deberá ser usado para estar preparado ante cualquier situación, favorable o desfavorable a nosotros, que es lo que denominamos resiliencia, que posibilita el enfrentamiento exitoso a la adversidad antes de que suceda o después de la misma.

La tarea para esta última sesión será aplicar todo lo aprendido en el diario vivir.

6. Tabla de vaciado de grupo focal

A continuación se presenta la tabla de vaciado del grupo focal, misma que consideró categorías y sub-categorías, así como el discurso de las participantes y las conclusiones respectivas.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS		FRECUENCIA	GRUPO FOCAL	CONCLUSIONES
AUTOESTIMA	Valoración	Positiva	41	Yo tengo que valorarme, tengo que calificarme todo lo que hago, yo he dicho primero los hijos, pero ya es aparte cuando ya tienen 14 o 15 años ya es aparte aunque nosotros les seguimos cuidando. Ahora yo compitiendo con mis hijos, estaríamos igual los tres. [...] Tienes que darte valor, porque vales mucho como mujer, como abuela, como esposa, como persona, vales mucho [...] el esposo es así y muy pocos esposos son responsables amables con nosotras, que nos valoran, yo diría que a mí, mi esposo nunca me ha valorado [...] yo también decía eso pero ahora valgo, no por el hecho que mi esposo me diga que no valgo me voy a quebrantar, no.	Diez de las once participantes reconocen el valor que tienen por sí mismas lo cual no significa necesariamente que resten valor a las personas que las rodean y que quieren (especialmente la familia), sino más bien que son capaces de visualizarse como parte de ese círculo especial que conforman. En muchos casos estaban acostumbradas a que la valoración fuera externa de allí que les afectase en demasía que sus esposos u otras personas cercanas las denigrasen. Sin embargo, ahora consideran que su valor no depende de otros ni de la percepción ajena sino más bien se afianza en su propia identidad y en las funciones que cumplen.
		Negativa	6	En el hospital sí me han tratado de lo peor [...], entonces ahí es donde me han bajado mi autoestima ahí es donde me han bajado del trono al cadalso, me han calumniado los médicos se han unido con mi hermana y la trabajadora social entonces ahí es donde estoy caída, no tengo ganas de hacer.	Una persona afirmó no sentirse valorada debido a una situación externa que está viviendo en la actualidad. En este caso, la percepción de "los otros" y las múltiples dificultades hacen que sienta que no puede lidiar con los problemas y por lo tanto su valoración disminuye.
	Confianza en sí misma		9	Cuánto puedo aportar a mi hogar probablemente no económicamente pero ahora entiendo lo que hago por mis hijos si no estuviera tras de ellos, si yo no existiera que sería de ellos igual mi esposo que sería de él, en ese sentido me doy ese valor, mi casa sería un desastre luego a la conclusión de que lo que tengo es gracias al impulso mío, ese es un valor que he aprendido en este tiempo. Somos importantes y cada una tiene que tener ese valor, creer y sentirse así importante en el lugar que estamos [...] sólo así podemos hacer las cosas porque depende de nosotras.	La confianza en sí mismas y en los recursos que poseen parte inicialmente de una valoración positiva, de la creencia de que son capaces de enfrentar las situaciones y de que son importantes. Asimismo, implica el reconocimiento de aquellas cosas que han logrado de donde se refleja la capacidad que tienen para afrontar los diferentes sucesos que se les puedan presentar.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	FRECUENCIA	GRUPO FOCAL	CONCLUSIONES
COMUNICACIÓN	Asertividad	10	<p>Para eso necesitamos hablar y saber explicar lo que necesitamos, sería mejor si hablamos bien con nuestros hijos y nuestra familia así ya evitamos más peleas.</p> <p>Es bien importante poder comunicarse bien con los demás, a mí me pasó que el otro día fui al colegio de mi hijo, la secretaria mal me ha tratado yo le he dicho no se hace eso con la gente, pero igual yo le he dado las gracias y la segunda vez que he vuelto ya me ha atendido mejor [...].</p> <p>Ahora he ido a la FELCV a hacer mi denuncia del maltrato psicológico, económico y ahí me dice y el psicólogo me ha mandado a los abogados y ahí me ha dicho todos los bienes por igual [...] yo dije de a buenitas le voy a pedir y me ha dado [...] pero yo ahora me pregunto si hay leyes para las mujeres y puedo conseguir ayuda donde estoy yendo, por el maltrato por la infidelidad.</p>	<p>Han comprendido y experimentado los beneficios que tiene una comunicación asertiva. En la medida en que se trata bien a las personas a pesar de que su conducta no sea la más idónea pero al mismo tiempo también se aboga por los derechos personales, es factible que la interacción mejore con el tiempo.</p> <p>Asimismo, en una negociación o transacción muchas veces no es la norma de la cual depende un resultado positivo o negativo, sino más bien la forma en la que se aborde el problema y el trato que se dispensa a las personas con las que se interactúa. Aun así, es notorio el hecho de que poblaciones vulnerables como las mujeres no sean protegidas por las normas, o más bien que éstas no tengan los mecanismos adecuados para su cumplimiento.</p> <p>Finalmente, gracias a la comunicación asertiva es posible no sólo obtener beneficios transaccionales sino también evitar problemas y optar por una convivencia más saludable.</p>

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	FRECUENCIA	GRUPO FOCAL	CONCLUSIONES
COMUNICACIÓN	Empatía	5	<p>El hecho de que alguien te escuche cuando estas atravesando un momento difícil para relacionarse bien con las otras personas tenemos que entender y escuchar lo que nos dice.</p> <p>Yo les agradezco algunas amigas aquí que me escuchan y siempre he sido aconsejada.</p> <p>Me han hecho ver las cosas del otro lado, por ejemplo una de ellas me ha dicho tú nunca me has escuchado cuando vengo o traigo una amiga, me lo tratas mal entonces yo me he puesto a pensar que estaba fallando he reflexionado me he dado cuenta que a mí no me gustaría que así me lo traten a mis amigos, cosa que no veía eso, [...] me ayudó bastante porque he hablado con mis hijas otras me han valorado bien y la otra me ha explicado en que estoy fallando y yo las he entendido porque pues son jóvenes y me he acordado de esa mi época.</p>	<p>Las participantes visualizaron situaciones en las que la empatía se convirtió en un recurso importante al momento de establecer relaciones personales.</p> <p>Cuando una persona logra comprender la situación de la otra, se convierte en un momento de reflexión y logra comprender las necesidades de los demás causando un cambio que pueda favorecer la interacción.</p> <p>En el caso de las participantes una de los centros de apoyo más importantes es la familia ya que para ellas comprender a los miembros de su familia es vital, en este sentido el recordar cómo fueron de niñas o jóvenes les permite reflexionar acerca de la relación que mantienen con sus hijos y mejorar como personas.</p>

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	FRECUENCIA	GRUPO FOCAL	CONCLUSIONES
POSITIVIDAD	Optimismo	5	<p>No todo es malo, de lo malo algo bueno tenemos que rescatar.</p> <p>Yo digo que ahora pienso más en mí, lo que antes no hacía, y con eso puedo lograr muchas cosas.</p> <p>A mí me ha gustado las diferentes dinámicas, cada una nos ha ayudado en diferentes cosas, algunas cosas nos cuesta superar pero vamos a tratar de lograrlo.</p> <p>Yo pienso y creo que todas piensan que todo esto a cada una nos ha servido, si no hubiera pasado tal vez ahorita estuviera llorando estaría ahogándome en un vaso de agua, yo sé que voy a salir adelante.</p>	<p>Al aumentar su valoración y sentirse personas importantes para ellas mismas lograron mayor confianza en sus recursos y en las posibilidades de afrontamiento a diversas situaciones; de allí que se sienten capaces para hacer frente al futuro y son optimistas al respecto.</p> <p>Además de ello, un punto importante que también es parte del optimismo es que se trata de ver la realidad desde diferentes perspectivas, asumiendo que algunas cosas pueden ser negativas pero también existirán otras positivas.</p> <p>Afirman, las participantes, que el trabajo realizado les ha permitido cambiar de percepción o por lo menos considerar que es posible seguir adelante, superar distintos obstáculos y creer en sí mismas.</p>
	Buen humor	2	<p>Yo aunque no tengo mucho tiempo [...] yo trato de dedicarme un tiempo a mí, para coquetear un poco más [risa general... "habías aprendido a hacer bromas ED"].</p>	<p>Mantienen su sentido del humor, mismo que se adecua a los momentos y situaciones por las que pasan. Este elemento es vital para el relacionamiento social, pero también cuando se quiere ser positivo y ver la vida de una manera diferente.</p>
	Flexibilidad	1	<p>Si tenemos un problema hay que saber sobrellevar y que hay otras opciones para salir adelante</p>	<p>Finalmente, al ser capaces de visualizar la realidad desde diferentes ópticas ello implica que están desarrollando su flexibilidad lo que les permitirá tener una perspectiva más amplia de las situaciones.</p>

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	FRECUENCIA	GRUPO FOCAL	CONCLUSIONES
RESILIENCIA	Afrontamiento	7	<p>No quedarse en un solo lugar, no aguantarse, salir de donde estamos.</p> <p>[LE] Usted está siendo fuerte y es admirable hay muchas mujeres que se derrumban, pero usted ha crecido ahora y ha dejado atrás el dolor para ver que hay que luchar, hace dos meses no lo hubiera conseguido, pero ahora sí lo hace.</p> <p>Yo le digo que usted es muy fuerte, le admiramos, no quisiéramos estar en sus zapatos, pero si los problemas vienen así hay que saber afrontar y seguir adelante, usted lo está haciendo bien, no se derrumba pero tampoco se deja.</p> <p>Si no hubiese escuchado todo lo que nos has dicho de no quedarnos en el mismo lugar tal vez no hubiese tomado la decisión de pararle a mi esposo, eso me ayudado bastante.</p>	<p>El afrontamiento no consiste en buscar problemas para resolverlos, sino en hacer frente a aquellos que se presentan, con las estrategias cognitivas adecuadas claro está, pero sobre todo bajo la creencia de que se puede realmente afrontar la situación, con fortaleza, como afirman las participantes.</p> <p>Al mismo tiempo es necesario emplear también estrategias emocionales y quizás uno de los aspectos básicos al respecto es reconocer las emociones que se sienten y controlarlas para de esta forma concentrarse en la resolución del problema.</p> <p>En este sentido, afirman las participantes que la intervención propició momentos de reflexión para considerar afrontar situaciones que en el pasado se las había evitado aun cuando se sabía que hacían daño.</p>
	Fortalecimiento	8	<p>[...] Tienes que darte valor, porque vales mucho como mujer, como abuela, como esposa, como persona, vales mucho [...] el esposo es así y muy pocos esposos son responsables amables con nosotras, que nos valoran, yo diría que a mí, mi esposo nunca me ha valorado [...] yo también decía eso pero ahora valgo, no por el hecho que mi esposo me diga que no valgo me voy a quebrantar, no.</p> <p>[...] Ese día no me hubiese tratado de esa forma eso me ayuda bastante decir porque me está tratando y no quería aguantarme porque antes me aguantaba, como decían hay que aguantar al marido y yo digo ahora porque tengo que aguantar.</p>	<p>El fortalecimiento, la visión de que son capaces de afrontar y al mismo tiempo fortalecerse de las situaciones en sí mismas parte inicialmente de la valoración personal.</p> <p>Pero así como es importante la valía personal también está en la percepción que poseen ahora de las situaciones, las nuevas "miradas" o enfoques, o perspectivas que se plantean y esto provoca que se sientan con más recursos para afrontar los problemas y fortalecerse de sus mismas consecuencias.</p>

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	FRECUENCIA	GRUPO FOCAL	CONCLUSIONES
RESILIENCIA	Creencias	5	Yo decía porque no cambia él, porque me decía muchas cosas que me hacían sentir mal pero la verdad es que primero nosotras tenemos que cambiar nuestra actitud con relación al esposo. Por eso hace rato cuando decían los hombres cambian, no cambian y cuando cambian es muy tarde cuando ya está enterrado y desenterrar ya no se puede. Por eso nosotras somos las que tenemos que cambiar.	Una creencia positiva y relacionada con la resiliencia es la que destaca en el pensamiento de las participantes, aunque la misma se encuentra acompañada de un estereotipo. Éste último hace referencia a que el sexo masculino, los hombres, no cambian (recuérdese que muchos de los problemas que tienen es con las parejas varones y que los maltratos o violencia recibida a estado en función a ellos); sin embargo, la creencia se centra en que si bien "ellos" no cambian, lo que sí es posible es que ellas cambien lo que resulta importante en el ámbito de la resiliencia puesto que se asumen como responsables de sus situaciones, con la fortaleza y los recursos para transformar la realidad, en función a un aprendizaje anterior.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS	FRECUENCIA	GRUPO FOCAL	CONCLUSIONES
HABILIDADES SOCIALES	Pedir y agradecer	7	Si yo estoy pasando algo mal pides ayuda y una persona a otra persona para salir. Tenemos que tratar a las personas con respeto con amabilidad, siempre ser agradecidos por más que la respuesta sea negativa. Es bien importante poder comunicarse bien con los demás, a mí me pasó que el otro día fui al colegio de mi hijo, la secretaria mal me ha tratado yo le he dicho no se hace eso con la gente, pero igual yo le he dado las gracias y la segunda vez que he vuelto ya me ha atendido mejor [...].	El punto central radica en el trato que se dispensa a la gente y a partir de ello el reconocimiento en relación a lo que la persona ha hecho en favor del sujeto lo que se expresa a través del agradecimiento.
	Apoyo social	11	Así hemos contactados a una persona que nunca hemos conocido pero nos ayuda. Yo tengo un ejemplo fresquito, mi hija me aconseja ir a una feria porque llegará el papá de mis hijos y me va hablar del divorcio, entonces en esa feria encontramos unos abogados y he encontrado a una tercera persona que me ha orientado para saber qué hacer, había sido importante esto de tener conocidos.	Al respecto del apoyo social indican que su importancia va más allá de lo que pensaban; si bien en realidad de alguna manera estaba implícito en sus vidas en la actualidad saben reconocerlo y también valorar su utilidad.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍAS		FRECUENCIA	GRUPO FOCAL	CONCLUSIONES
EMOCIONES	Control emocional	Positivo	12	<p>Me he dado cuenta que bien es estar con emociones pero tienes que saber hasta dónde, si no sabes entonces te pierdes, hay que saber parar.</p> <p>A mí el otro día eso me ha pasado, he llegado donde mi cuñada y mi cambio me ha hecho olvidar el del minibús entonces enojada estaba, bien enojada estaba y mi cuñada me ha dicho no importa la plata va y viene. Entonces le he gritado clarito es tu plata no es, por eso hablas, pero ahí me he dado cuenta entonces que gritaba y me he calmado y le he dicho perdón, no es tu culpa, y me he repetido que no sirve estar enojada. Entonces hemos reído y me ha invitado arroz con leche y bien rico he comido y me he dado cuenta que bien se siente uno entonces, cuando no dejas pues que la rabia te coma el estómago.</p> <p>No pues, en serio, yo trato de controlarme ahora, porque no es bueno renegar, estar así, hace daño, cuando me doy cuenta me controlo y ese día aunque se rían yo me estaba controlado. Ya después hartos hemos reído con la gente.</p>	<p>Reconocen que las emociones son aspectos fundamentales de la interacción social y que en realidad son parte de la vida cotidiana, pero cuando la persona no es capaz de controlarlas entonces pueden sucederse consecuencias negativas por lo que hay que saber controlarlas.</p> <p>Sin embargo, éste no es un aspecto que se pueda dominar en poco tiempo, requiere práctica y primordialmente el reconocimiento de que determinadas emociones en determinados momentos llevan a las personas a una expresión emocional dañina para las relaciones sociales que mantienen. Aun así, el reconocer que una emoción negativa domina y el cambiarla es el.</p> <p>La ira es quizás dentro de las emociones una de las que más problemas ocasiona. Las participantes, al respecto, están empezando a controlar esta emoción no sólo en su expresión, sino internamente, para mejorar su salud mental.</p>
		Negativo	6	<p>Ayer he viajado al desaguadero a traer tacho y hemos tenido problema con un funcionario y no nos dejaba pasar y nos ha dicho [...] ese no es mi problema y yo le he dicho oye mal educado yo también mal educada ¿no?, ese problema es de todos ojalá no estés en nuestros zapatos y no te toque tomar agua del charco [...] y me daba ganas de bajar y pegarlo como una persona puede ser tan insensible y decir que no es su problema. Pero más bien me he controlado ¿verdad? [Risas].</p> <p>[...] Ha sido mi rabia y le he agarrado y le he dicho le he pegado y le he dicho era tu obligación que me des dinero y él se ha hecho pegar.</p>	<p>A pesar de sus esfuerzos, en algunos casos reconocen que se han "dejado llevar" por emociones negativas; no las identificaron a tiempo, al "calor" de la situación permitieron que las dominaran.</p>

7. Guía de tópicos del grupo focal

- 👉 Estrategias y herramientas que emplean.
- 👉 Relaciones sociales.
- 👉 Comunicación.
- 👉 Emociones.
- 👉 Autoestima (confianza en sí mismas).
- 👉 Optimismo.
- 👉 Metodología.