

MODELO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA CON PERSPECTIVA DE GÉNERO PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA



Tu Verdadera LIBERTAD la obtienes
cuando comienzas a comprender

QUIÈN ERES...

PRESENTACIÓN.

Este programa integral de atención psicológica se presenta en dos bloques, uno de intervención individual y otro de intervención grupal, con el objetivo de clarificar la toma de decisiones de las mujeres que lleguen a solicitar el servicio al Instituto Estatal de las Mujeres.

Desarrollando diferentes temáticas:

- Género y Sexo
- Violencia de Género
- Tipos de Violencia
- Ciclo de violencia
- Redes de apoyo
- Empoderamiento
- Derechos de las Mujeres (Ley Estatal y la Ley General)
- Alternativas para erradicar la violencia contra las mujeres.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN

- 1.1 Misión
- 1.2 Visión
- 1.3 Valores
- 1.4 Objetivo del Proyecto
- 1.5 Objetivo General
- 1.6 Objetivos Específicos
- 1.7 Justificación.

2. GÉNERO Y SEXO.

- 2.1 Sexo
- 2.2 Género
- 2.3 Violencia de Género.
- 2.4 Mitos y Creencias acerca de la violencia.

3. TIPOS DE VIOLENCIA

- 3.1 Definición de Violencia
- 3.2 Violencia Física.
- 3.3 Violencia Psicológica
- 3.4 Abandono
- 3.5 Maltrato Sexual

- 3.6 Violencia Sexual
- 3.7 Violencia Económica
- 3.8 Violencia Patrimonial.

4. CICLO DE VIOLENCIA

- 4.1 Fase 1. Acumulación de tensión
- 4.2 Fase 2. Explosión violenta
- 4.3 Fase 3. Arrepentimiento
- 4.4 Consecuencias de la violencia
- 4.5 Perfil psicológico de las Mujeres que viven situación de violencia.

5. MODELO ECOLOGICO.

- 5.1 Macro sistema.
- 5.2 Exosistema.
- 5.3 Microsistema.

6. EMPODERAMIENTO Y RESILIENCIA.

7. ALTERNATIVAS PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

- 7.1 Redes de Apoyo
- 7.2 Derechos de las Mujeres (Ley Estatal y la Ley General).
- 7.3 Plan de Seguridad
- 7.4 Proyecto de Vida.

8. MODELO DE ATENCIÓN PSICOLOGICA.

- 8.1 Ética en casos de violencia
- 8.2 Descripción del proceso de atención (Ingreso – Proceso)
- 8.3 Habilidades en la entrevista con las Mujeres que viven violencia familiar y de género.

8.4 Funciones y Actividades de las psicólogas.

ANEXOS

- Cartas Descriptivas Sesiones Individuales
- Cartas Descriptivas Sesiones Grupales

BIBLIOGRAFIA

INTRODUCCIÓN.

La violencia es un problema social y de salud naturalizado que se reproduce a través de la ideología, de las instituciones, del imaginario social y grupal. Las relaciones asimétricas y las desigualdades sociales son dos de sus causas lo que explica por qué hay personas o grupos que son más susceptibles de vivir en situación de violencia. No es casual que las mujeres y las niñas sean más vulnerables a la violencia debido a la posición de subordinación que ocupan en la sociedad.

La Organización Mundial de la Salud refiere “La violencia contra las mujeres, en cualquiera de sus formas, a lo largo del ciclo de vida y tanto en el ámbito público como privado, constituye una violación de los derechos humanos. Es también un obstáculo para la equidad y un problema de justicia. Por las graves

implicaciones que tiene para la salud de las mujeres, y por lo tanto debe ser considerada una prioridad de salud pública.” (2001)

Por ello el Instituto Estatal de las Mujeres en el estado de Tabasco a través de sus estatutos y lineamientos establece la atención a las mujeres bajo un marco jurídico de acuerdo a la ley estatal de Instituto donde se establece:

Art. 5. El instituto tendrá por objeto:

III. Diseñar y Evaluar políticas públicas con perspectiva de género que permitan la equidad entre hombres y mujeres.

VII. Ejecutar las acciones legales necesarias para asegurar la igualdad de oportunidades y la no discriminación hacia las mujeres.

Art. 6. Para el cumplimiento de su objeto, el Instituto tendrá las siguientes atribuciones específicas:

- I. Diseñar e impulsar la aplicación de las políticas, estrategias, programas y acciones para promover y procurar la igualdad de oportunidades entre ambos géneros y la plena equidad en el ejercicio de sus derechos.

Así mismo el Reglamento Interior del Instituto Estatal de las Mujeres establece en su **artículo 14.-** Corresponden al Departamento de atención psicológica las siguientes facultades:

- I. Atender a las usuarias y usuarios, en especial a las mujeres que soliciten el servicio de atención psicológica y que sufran algún tipo de discriminación o violencia;
- II. Diseñar, desarrollar, implementar y evaluar estrategias que optimicen la prestación del servicio de atención psicológica, mediante el que se contribuya al bienestar de las mujeres y los hombres en el estado de Tabasco;

IV. Crear los grupos de autoayuda en el IEM de mujeres que han sufrido algún tipo de violencia;

V. Elaborar el informe de acuerdo a los casos psicológicos atendidos.

La meta general de este programa integral es proveer a las/los profesionales de atención a la salud de conocimientos generales del tema de la violencia ejercida hacia las mujeres, imprescindibles para establecer desde un enfoque comprensivo las necesidades, entender actitudes y comportamientos de las usuarias y poder así adaptar estos factores a la puesta en marcha de protocolos de actuación, abordaje de la demanda, canalización a recursos especializados y planificación de las acciones para llevarlo a cabo.

1.1 Misión

Proporcionar el servicio psicológico a usuarias que viven algún tipo de violencia familiar y/o de género.

1.2 Visión

Que el Instituto Estatal de las Mujeres de Tabasco brinde atención psicológica a usuarias que viven violencia familiar y/o de género, a través de espacios reflexivos donde se promueva relaciones interpersonales sanas con perspectiva de género.

1.3 Valores

- ✓ Profesionalismo
- ✓ Respeto
- ✓ Tolerancia
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Honestidad
- ✓ Objetividad
- ✓ Perspectiva de Género.

1.4 Objetivo del Proyecto

Que las usuarias mediante su experiencia de terapia individual y grupal logren identificar, integrar y transformar aspectos relacionados al impacto de la violencia de género en su vida, adquiriendo herramientas que les permitan el acceso a una vida libre de violencia

1.5 Objetivo General

Brindar atención psicológica con enfoque en perspectiva de género con la finalidad de que las usuarias puedan tener claridad en relación a su toma de decisiones con respecto a su situación legal y de pareja, puedan adquirir un mayor darse cuenta de su situación, logren empoderarse, fortaleciendo su autonomía.

1.6 Objetivos Específicos

- ✓ Brindar a las usuarias atención psicológica con la finalidad de aminorar las consecuencias de la violencia familiar y/o de género.
- ✓ Desarrollar sus habilidades de contacto para fortalecer su autonomía y auto-cuidado para futuras relaciones interpersonales.

1.7 Justificación.

De acuerdo a los altos índices de violencia que viven las mujeres en el Estado de Tabasco, el Instituto Estatal de las Mujeres considera necesario establecer nuevas estrategias para la atención adecuada a las usuarias, priorizando la atención psicológica

como una forma de orientar y brindar todas las herramientas necesarias para desarrollar su autonomía y con ello su toma de decisión en relación a lo que desean hacer por la vía legal desde una perspectiva de género.

MARCO TEÓRICO.

2. SEXO Y GÉNERO.

2.1 Sexo

Variante biológica que diferencia a miembros de una misma especie en machos y hembras. En el caso de la especie humana, en hombres y mujeres (IDEEI, 1998, p. 9).

2.2 Género

Término para hacer referencia a la fabricación cultural e histórica de lo femenino y lo masculino, la cual se define como “conjunto de prácticas, ideas y discursos relativos a la feminidad y la masculinidad, que determinan el tipo de características consideradas socialmente como masculinas (adjudicadas a los hombres) y como femeninas (adjudicadas a las mujeres), lo mismo que una serie de comportamientos asociados a tales categorías, y da cuenta de las atribuciones sociales que se hacen a uno y otro sexo, involucrando relaciones de poder y desigualdad” (Piñones, 2005, p. 127).

En el comienzo del siglo XXI se ha vuelto común hablar del género como término clave para entender, explicar y demostrar que tener un sexo biológico y anatómico no determina *naturalmente* nuestros cuerpos, ni basta para definir las maneras de ser y actuar en los términos con los que en una sociedad se ha considerado lo femenino y lo masculino. A primera vista, esto parece fácil de entender e incluso se puede revisar la historia para comprobarlo: no es lo mismo ser una mujer o un hombre del siglo XIX o de principios del XX o del XXI, aunque haya rasgos que permanecen y otros que han cambiado.

Desde hace tiempo, en especial en las últimas décadas, dentro de la antropología, la filosofía, **la psicología** y otras disciplinas, se ha pensado y discutido mucho acerca de la diferencia entre el sexo y el género y, de manera más general, la diferencia sexual. Estos discursos de género nos hablan de las

formas en que se ha pensado lo masculino y lo femenino, y cómo han cambiado estas ideas y comportamientos.

Los discursos de género actuales han propiciado ciertas confusiones porque, según explica Marta Lamas, *género* se ha convertido en un término con numerosos significados, que a la vez incluye distintos aspectos de las relaciones entre los sexos y de las pautas culturales. Por eso hay quienes creen que tratar “una cuestión de género” quiere decir ocuparse de las mujeres o de asuntos de las mujeres, como si el género sólo fuera una *marca* femenina. Además, como también dice la especialista, ciertas confusiones se deben a que en español se distingue entre hombres y mujeres con las denominaciones género masculino y género femenino (Lamas, 2008).

2.3 Violencia de Género.

La violencia contra las mujeres implica relaciones desiguales de poder entre género dadas por el desequilibrio del poder. La Declaración de las Naciones Unidas sobre la eliminación de la violencia contra la mujer incluye la siguiente definición, hoy altamente aceptada, de este tipo de violencia: “violencia de género contra las mujeres es todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual, o psicológico para mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en la vida pública como en la vida privada”.

En la sociedad actual la violencia contra las mujeres está establecida en la cotidianidad de las personas, por eso hay barreras que impiden que las mujeres concreten la decisión de vivir una vida libre de violencias. Este proceso está atravesado por experiencias y aprendizajes que las mujeres acogidas llevan consigo; existen creencias culturales y sociales que legitiman la violencia contra las mujeres que impiden erradicarla.

2.4 Mitos y Creencias acerca de la violencia.

La violencia en la pareja está rodeada de mitos y prejuicios que condenan de antemano a las mujeres y justifican a los hombres violentos. Esta es una de las razones principales que sustentan la tolerancia social ante este tipo de actos y los sentimientos de culpa de las mujeres maltratadas.

Algunos ejemplos de mitos y creencias que rodea a la violencia contra las mujeres son:

- ✓ Considerar que la violencia es un asunto que debe permanecer en el ámbito privado.
- ✓ Vergüenza a contar las conductas de abuso de la pareja.
- ✓ Creer que a la pareja “hay que aguantar”
- ✓ Considerar las relaciones sexuales como una obligación conyugal.
- ✓ Creer que debe obedecer al esposo y estar siempre disponible para los/las demás.
- ✓ “Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado; nadie tiene derecho a meterse”
- ✓ “Un hombre no maltrata solo porque sí, ella habrá hecho algo para provocarle”

3. TIPOS DE VIOLENCIA.

La Norma Oficial Mexicana NOM-046-SSA2-2005, Violencia familiar, sexual y contra las mujeres. Criterios para la prevención y atención, define en el numeral 4.27. Como violencia familiar *“el acto u omisión, único o repetitivo, cometido por un miembro de la familia en contra de otro u otros integrantes de la misma, sin importar si la relación se da por parentesco consanguíneo de afinidad, o civil mediante matrimonio, concubinato u otras relaciones de hecho, independientemente del espacio físico donde ocurran.”*

3.1 Violencia física.

Se refiere al “uso de la fuerza física o de armas de ataques que lesionan o hieren, por ejemplo golpear, asfixiar, morder, arrojar objetos contra la otra persona, patear, empujar, utilizar armas, tales como (revólver, cuchillo u objeto punzo cortante). El abuso físico suele agravarse a lo largo del tiempo y puede culminar con la muerte de la mujer.” La NOM-046 lo reconoce como maltrato físico y lo define como “el acto de agresión que causa daño físico.”

*** Es la forma más evidente de violencia, sin embargo las consecuencias psicológicas pueden ser más graves que las secuelas físicas de la violencia.**

3.2 Violencia Psicológica

Es el abuso emocional, verbal, maltrato y menoscabo de la estima hacia una o varias personas, mediante críticas, amenazas, insultos, comentarios despectivos y manipulación por parte del agresor. La NOM 046 la reconoce como maltrato psicológico y lo define como: *“la acción u omisión que provoca, en quien lo recibe, alteraciones psicológicas o trastornos psiquiátricos:”*

Es preciso destacar que frecuentemente las diferentes expresiones de la violencia se presentan de manera combinada, sobre todo con la psicológica que acompaña al resto de las formas de agresión.

Algunos ejemplos de violencia psicológica son:

- ✓ Menospreciar o humillar frente a otras personas.
- ✓ Gritar y ofender.
- ✓ Celar, ejercer control.
- ✓ Aislar de la familia y amigos.
- ✓ Amenazar o dañar a personas o cosas queridas.
- ✓ Maltratar o dar muerte a los animales domésticos.
- ✓ Amenazas de golpes o muerte.
- ✓ Amenazar con quitar los hijos y las hijas.

Aunque la violencia psicológica es la que se da en mayor medida, está presente en todas las demás formas de violencia; es necesario identificarla cuando se presenta de manera única, puesto que es a la que se le pone menos atención y requiere un tratamiento específico.

3.3 Abandono.

La NOM 046 señala que: “Es el acto de desamparo injustificado, hacia uno o varios miembros de la familia con los que se tienen obligaciones que derivan de las disposiciones legales y que ponen en peligro la salud.”

*** En la mayor parte de las entidades federativas de la República Mexicana este tipo de violencia está tipificado como delito.**

3.4 Maltrato sexual.

La NOM-046-SSA2-2005, define el maltrato sexual como *“la acción u omisión mediante la cual se induce o se impone la realización de prácticas sexuales no deseadas o respecto de las cuales se tiene la imposibilidad para consentir.”*

Se refiere al acto que con fines lascivos cometa una persona de cualquier sexo contra otra para obligarla a realizar actos sexuales sin su consentimiento, con o sin fines de cópula, valiéndose de su posición jerárquica, derivada de relaciones

laborales, docentes, domésticas o cualquiera otra que implique subordinación, así como sometimiento por fuerza física o moral.

Este concepto incluye todas las formas de coerción sexual, por ejemplo: el hostigamiento, la imposición forzada de determinadas prácticas sexuales tales como el manoseo, exposición a la pornografía. Comprende acciones que obligan a una persona a participar en actos sexuales sin su consentimiento; incluye el sexo forzado incluso por razones económicas, la violación durante una cita lo que puede incluir la administración de alcohol y drogas; la violación marital, la violación por grupos de hombres (pandilleros); el incesto; el embarazo forzado; el tráfico en la industria del sexo, incluyendo las relaciones sexuales forzadas dentro del matrimonio.

La violación se concreta en el uso de la fuerza física o coacción emocional, para penetrar en los orificios vaginal, oral o anal de una persona sin su consentimiento. Asimismo, el ataque sexual es un contacto sexual que no cuenta con el consentimiento de la mujer y no necesariamente incluye penetración. En la mayoría de los casos, el atacante es alguien que la mujer conoce y tanto la violación como el ataque sexual pueden ocurrir por única vez o continuamente.

3.5 Violencia Sexual.

“Es todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante la coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo.”

La violencia sexual es la que permanece más oculta, particularmente la que ocurre en la familia contra las mujeres y niños o niñas.

3.6 Violencia Económica.

Se refiere al control del dinero, a no informar el monto de los ingresos familiares y a impedir el acceso a ellos.

3.7 Violencia Patrimonial.

Se refiere al control del patrimonio, herencia o bienes materiales de la pareja o hijos/as.

4. CICLO DE VIOLENCIA.

La violencia de género es un proceso en el que se suceden una serie de ciclos que se van haciendo cada vez más violentos y frecuentes a medida que pasan los años. La víctima se ve con fuerzas al principio, creyendo que puede cambiarlo, pero poco a poco se va convenciendo de lo incontrolable de la situación, y se va quedando sin fuerzas para afrontarlo. A pesar de ello, intenta mantener un cierto equilibrio de la situación, negando incluso lo que está ocurriendo. Intenta convencerse de que aún puede controlar los enfados de su pareja, pero esto no es posible y, con el paso del tiempo, las agresiones serán cada vez más violentas quizás hasta la muerte. El “ciclo de la violencia” comprende 3 fases:

4.1 Fase 1. Acumulación de tensión

La tensión es el resultado del aumento de conflictos en la pareja. **El maltratador es hostil, aunque aún no lo demuestra con violencia física. La mujer trata** de calmar la situación evitando hacer aquello que cree que disgusta a su pareja, pensando que puede evitar la futura agresión. Pero no puede. Esta fase puede dilatarse durante varios años.

4.2 Fase 2. Explosión violenta

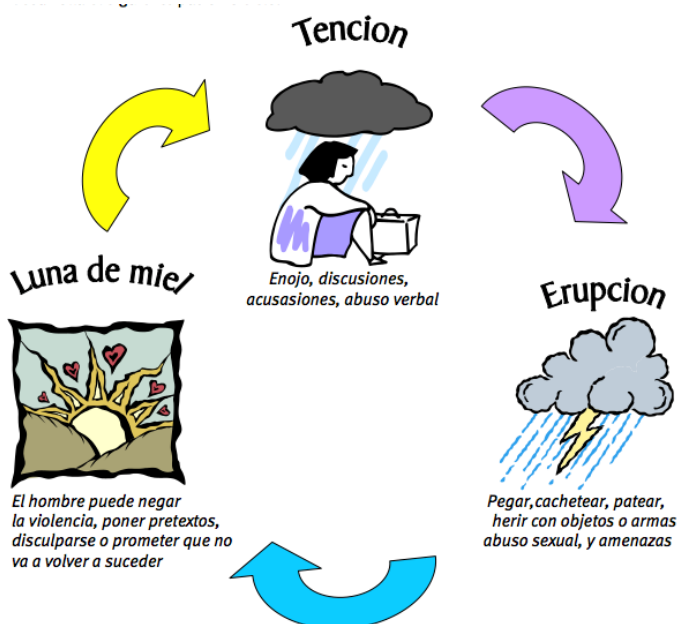
Es el resultado de la tensión acumulada en la Fase 1 (a veces coincide con la boda o el primer embarazo). En esta segunda **etapa se pierde por completo toda forma de comunicación y entendimiento apareciendo las explosiones de violencia en todos los sentidos, a través de agresiones verbales, psicológicas, físicas y/o sexuales.** Es esta fase cuando se suele denunciar las agresiones o se solicita ayuda ya que se produce en la mujer lo que se conoce como “**crisis emergente**”. Cuanto más duradera sea la relación, más frecuente y violenta será la agresión.

4.3 Fase 3. Arrepentimiento

Durante esta etapa la tensión y la violencia desaparecen y **el hombre muestra arrepentimiento por lo que ha hecho, mostrando a la víctima**

mucha atención, y ofreciéndole regalos y promesas de cambio. Esta fase se ha venido a llamar también de “**luna de miel**”, porque el hombre se muestra amable y cariñoso, recordándole a la víctima los **primeros momentos de la relación**. A menudo la mujer concede al agresor otra oportunidad, **creyendo firmemente en sus promesas**. Esta fase hace más difícil que la mujer trate de poner fin a su situación ya que, incluso sabiendo que las agresiones pueden repetirse, en ese momento ve la mejor cara a su agresor, **lo que alimenta su esperanza de que ella le puede cambiar. Pero los conflictos no se han resuelto**, y, al no haber consecuencias negativas para el agresor, es probable que el ciclo se reproduzca con mayor frecuencia.

Esta etapa de arrepentimiento dará paso a una nueva fase de tensión, el ciclo se repetirá varias veces y, poco a poco la última fase se irá haciendo más corta y las agresiones cada vez más violentas. **TRAS VARIAS REPETICIONES DEL CICLO, LA FASE 3 LLEGARÁ A DESAPARECER, COMENZANDO LA FASE DE TENSIÓN INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA EXPLOSIÓN VIOLENTA.**



4.4 Consecuencias de la violencia

La violencia está presente en todas partes, en las calles, las escuelas, los centros de trabajo y en los hogares. Los medios de comunicación nos muestran todos los días imágenes o descripciones de hechos violentos. La aceptación, tolerancia o sanción de las conductas violentas varía de una sociedad a otra y se modifica en el tiempo, al modificarse las creencias y los valores. Más aún, en nuestra sociedad se expresan de manera simultánea manifestaciones ambivalentes de reprobación y tolerancia ante la violencia, en particular hacia algunas de sus manifestaciones y ámbitos de ocurrencia.

La violencia es un comportamiento aprendido que tiene sus raíces en la cultura, en la forma como se estructuran y organizan las sociedades. La utilización de la violencia como un mecanismo para reducir los conflictos se aprende desde la niñez y se transmite de una generación a otra a través de la familia, los juegos, la educación, el cine o los medios de comunicación.

Los cuales tienen costos muy elevados para las mujeres ya que puede estar en riesgo su vida sea por homicidio por parte de su pareja o suicidio, ya que la integridad de las mujeres se desvaloriza al grado de considerar que no tienen ninguna valía o sentido de vida.

4.5 Perfil psicológico de las Mujeres que viven situación de violencia.

Las mujeres víctimas de violencia de género presentan una serie de síntomas con las cuáles se puede identificar el daño a su autoestima, dignidad, sentimientos de vergüenza, miedo, culpa, alteración en sus hábitos alimenticios y en el ciclo de sueño, ansiedad, depresión, pensamientos y/o actos suicidas por pérdida de sentido de vida, confusión mental, tienden a aislarse, a presentar inasistencias o pérdida de trabajo, no logran establecer relaciones interpersonales de manera adecuada y a ocultar lo que les está ocurriendo. Algunas víctimas ven la violencia que reciben como natural, ya que la cultura y educación le transmitió esa idea, adoptan actitudes de sumisión en relación a su pareja y/o hacia otros hombres. Son dependientes emocionales de la pareja-agresor. Físicamente puede presentar diversos padecimientos derivados del estado emocional, los cuales pueden ser, palpitaciones, agotamiento, dolores de

cabeza, pérdida o aumento de peso, pérdida de deseo sexual, pueden adquirir enfermedades de transmisión sexual y/o presentar problemas ginecológicos, embarazos no deseados, fracturas, moretones, etc.

✓ **Síndrome de la mujer maltratada**

Este síndrome del cual habla la Dra. Leonore E. Walker se refiere al síndrome en base a dos teorías una de ellas es la “Teoría de la Impotencia Aprendida”, Se basa en la hipótesis de que tempranas influencias sociales en una mujer facilitan la condición psicológica de impotencia en esta explica que la mujer que vive maltrato de manera reiterada, va desarrollando en ella la imposibilidad para responder a voluntad, su conducta se vuelve sumisa y pasiva. Pierde confianza en si misma y no cree en que si responde de manera diferente las cosas pueden cambiar. Su sentido de búsqueda de bienestar se ve limitado por ello tiende a deprimirse y angustiarse. Otra de las teorías que maneja es en base al “Ciclo de Violencia” (Acumulación de tensión, Explosión de agresión y de Reconciliación) en las que al pasar por cada una de ellas la mujer tiene respuestas y sentimientos de miedo, angustia, impotencia, etc. Por ello al llegar a la fase de calma vuelve a confiar en su agresor.

✓ **Síndrome de estrés postraumático**

Es un trastorno que sufren muchas de las mujeres que han vivido situaciones de violencia de género, por lo general se presenta en varias fases: **Estado de shock** se caracteriza por un estado de confusión en el que la víctima no tiene una idea clara de lo que le ha ocurrido, dicho estado puede durar varios días. **Estado de negación** durante esta fase la víctima evitará hablar del suceso e incluso intentará no recordar o tratar de olvidarlo. **Aceptación** la víctima comienza a reconocer y admitir lo que le sucedió y los efectos que esto le ocasionó, en esta fase se presentan sentimientos de culpa y depresión. Cuando esta situación se prolonga por un tiempo puede presentarse otro síndrome conocido como Indefensión Aprendida.

✓ **Indefensión Aprendida**

El psicólogo Martin Seligman, entre otros investigadores, estudiaron ya en 1967 el fenómeno de la indefensión aprendida, en el que la persona percibe como incontrolable una situación negativa determinada (cualquier cosa que haga para

evitar esa situación es inútil, ya que no obtiene resultados). Cuanto más se mantenga esta situación en el tiempo, más incontrolable será para la persona y más grave será el estado de indefensión. La gravedad del trastorno de indefensión aprendida se determina según lo **controlable** o **incontrolable** percibido de la situación, su **cronicidad** en el tiempo, si se trata de algo **situacional** o si es **generalizado** a todos los ámbitos de la vida o a la **intensidad** del trauma.

Al tratarse de episodios impredecibles y darse generalmente en el ámbito de la vida privada, esta situación de violencia se percibe como más incontrolable, más crónica en el tiempo y más generalizada que en otras situaciones traumáticas, ya que el agresor convive diariamente con la víctima.

Es decir que, después de una exposición continua a la violencia y al desprecio, y no obteniendo resultados a sus intentos de mejorar la situación, va volviéndose poco a poco incapaz de reaccionar ante ningún problema, ni al del maltrato ni ningún otro.

5. MODELO ECOLOGICO.

La perspectiva ecológica permite ver la realidad en un nivel de análisis donde se nos permite observar simultáneamente los distintos contextos en los que se desarrolla una persona lo que nos permite comprender el impacto de la violencia contra las mujeres, donde se requiere una mirada global e integradora.

5.1 Macro sistema

La sociedad patriarcal, donde el poder conferido al hombre sobre la mujer y de los padres y madres sobre los hijos/as, este es el eje que estructura los valores sostenidos históricamente por la sociedad. Este modelo sostiene el modelo familiar de manera vertical, donde se coloca al padre y como inferiores a la mujer, hijos/as.

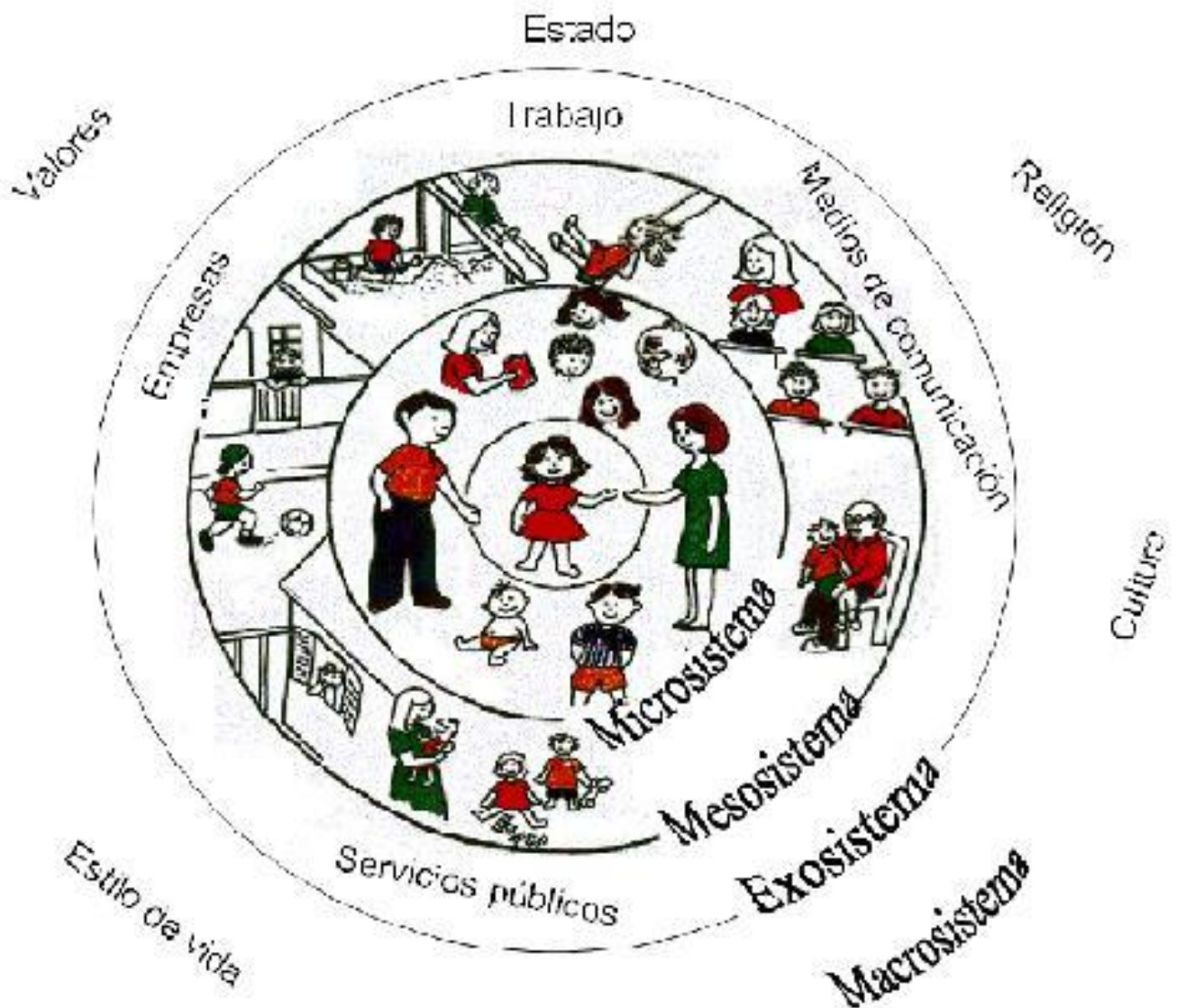
Este sistema de creencia va formando los roles familiares, derechos y responsabilidades de las/los miembros de la familia. Las creencias acerca de lo que es hombre incluyendo los estereotipos de masculinidad. Así como las definiciones de lo que significa ser mujer desde la concepción de lo que es la familia.

5.2 Exosistema.

La dimensión exosistema comprende todas las instituciones sociales (escuelas, familia, iglesias, estado, etc.), las instituciones reproducen en su funcionamiento el modelo vertical y autoritario, usando métodos violentos para resolver conflictos institucionales, por ejemplo las instituciones religiosas, independientemente del credo que se trate suelen alentar la resignación frente al maltrato intrafamiliar, sosteniendo un modelo de familia patriarcal.

5.3 Microsistema.

Analiza la dinámica personal, sus relaciones interpersonales (especialmente la de la pareja) y las ideas, sentimientos y relaciones personales de los individuos.



6. EMPODERAMIENTO Y RESILIENCIA

El término resiliencia se refiere a la capacidad del ser humano de sobreponerse a situaciones adversas, aún y cuando estas sean extremas, esta capacidad se desarrolla a partir de la voluntad de que las cosas cambien, de que sean diferentes, y ese cambio se da desde el interior de la persona y le permite realizar acciones que le devuelvan su propio equilibrio. Rosa Argentina Rivas Lacayo define la resiliencia como “la capacidad de resistencia y superación que se renueva y consolida como estilo de vida ante las inevitables adversidades de la existencia humana”. El proceso es un camino de fortaleza espiritual, de recuperación y que por momentos puede casi vencer a la persona llevándola al límite de sus capacidades, sin embargo puede lograr recuperarse e impulsarse y retomar con mayor impulso y fortaleza su vida, de manera más consolidada y comprometida, ampliando su capacidad de amar, principalmente a sí mismo (a), de comprometerse, de perseverar, incluyendo la capacidad de perdonar siendo muy significativo de este cambio el sentido del humor y el continuar con éxito los proyectos de vida.

Cuando hablamos de empoderamiento de las mujeres nos referimos a la capacidad que adquieren las mujeres mediante un proceso de aprendizaje sobre un mayor conocimiento de sí mismas, de su entorno, de su evolución de sus derechos y libertades, lo cual las transforma interiormente, y esto se ve reflejado en su expresión hacia el exterior en un terreno que anteriormente le era desconocido. Se refiere al logro de las mujeres cuando toman las riendas de su vida, logran tomar sus propias decisiones, conscientes a plenitud de lo que viene y sus consecuencias. Es aumentar su poder, pero no se trata de un poder externo a ella o que sea obtenido a través de alguien, este poder surge interiormente con la fuerza de su espíritu, seguridad, confianza, lo cual les permite crecer para convertirse en mujeres asertivas, decididas, independientes, felices. Este poder que adquieren las mujeres nada tiene que ver con adquirir poder sobre otro/a sino que es a través de lo que ahora conoce y que

anteriormente le era invisible lo utilice para el logro y búsqueda de relaciones igualitarias, equitativas, de oportunidades, etc., en relación con los hombres. Como podemos observar ambos procesos tanto empoderamiento como resiliencia van de la mano y es muy importante que las mujeres que viven y/o han vivido situaciones de violencia extrema logren un cambio desde su interior el cual se verá reflejado en sus acciones y en una vida más plena que podrán proveer para sí mismas.

7. ALTERNATIVAS PARA ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES.

La violencia hacia las mujeres implica un riesgo constante contra su vida, por ello se proponen una serie de estrategias o alternativas para afrontar situaciones de violencia y con ello promover en ellas su autonomía (toma de decisiones).

Dentro de las alternativas se pueden encontrar fortalecer o generar redes de apoyo desde si misma hasta sus redes institucionales, así como el ejercicio de sus derechos, un plan de seguridad e inclusive su propio plan de vida a partir de su toma de decisiones.

7.1 Redes de Apoyo

Se entiende por red social a cualquier sistema que intercambia apoyo, ayuda material, servicios, información y contactos sociales, en función de objetivos muy concretos. Estas pueden desaparecer una vez que estos se cumplan, o bien, constituirse con un carácter más permanente y una definición funcional más amplia y menos precisa.

Cabe señalarse que el modelo de intervención en redes, incluye desde las redes **primarias o personales (familiares)** hasta las más complejas, ya sean estas, **interinstitucionales o intersectoriales**.

El objetivo de las redes de apoyo es articular esfuerzo y optimizar recursos para atender y prevenir la violencia contra las mujeres; así como generar la erradicación de la violencia a través de estrategias para intervención de las víctimas buscando la seguridad de las mismas; creando contextos de relaciones con otros/as y establecer vínculos.



7.2 Derechos de las Mujeres (Ley Estatal y la Ley General).

Cuando los hombres se relacionan con las mujeres usualmente ponen en práctica algunas conductas que atentan contra los derechos que ellas tienen, independientemente de que los hombres estén o no de acuerdo con ellos. Por ejemplo cuando “**dan permiso**” para que ellas trabajen, o le prohíbes hacerlo, en ese momento están violentando su derecho a trabajar; o cuando las insultan o golpean, o la amenazan, están violando su derecho a vivir una vida libre de violencia.

Cada vez que una mujer vive esa falta de respeto a sus derechos, su pareja o la sociedad le están negando su derecho a decidir y su derecho a la libertad, que es el principio de todos los derechos. Éstos están contenidos en la Constitución y también en muchos documentos internacionales que son válidos, como la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW); la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará), la Ley Estatal del Instituto Estatal de las Mujeres del estado de Tabasco, así como la Ley de Acceso de las Mujeres a una vida Libre de Violencia.

Los derechos de las mujeres establecidos en la constitución política de los estados unidos mexicanos establecen lo siguiente:

- ✓ **Derecho de igualdad de género.** Fundamento Artículo 4º constitucional: “El varón y la mujer son iguales ante la ley”. Tenemos derecho a gozar y

ejercer de nuestros derechos y tener acceso a ellos en condiciones de igualdad entre mujeres y hombres.

- ✓ **Derecho a la educación.** Fundamento. Artículo 3º constitucional “...la educación que imparta el Estado tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano. El criterio que orientará a la educación se basará en los resultados del progreso científico, luchará contra la ignorancia y sus efectos”. Tenemos derecho a recibir a cualquier edad, educación que no sea discriminatoria y que promueva los valores de la solidaridad, la equidad y el respeto. Y a recibir capacitación que permita ampliar nuestras posibilidades de desarrollo laboral.
- ✓ **Derecho a la salud.** Fundamento. Artículo 4º constitucional: “Toda persona tiene derecho a la protección de la salud”. Tenemos derecho a contar con servicios de salud accesibles y de buena calidad, y a que la información y los servicios de salud que recibimos tomen en cuenta nuestra condición de género.
- ✓ **Derechos sexuales y reproductivos.** Fundamento Artículo 4º constitucional: “Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento de sus hijos...” Tenemos derecho a información y educación sexual y reproductiva. A ejercer la sexualidad de manera placentera y responsable. A decidir por propia elección la no-maternidad o la maternidad. A no sufrir violencia sexual.
- ✓ **Derecho a una vida sin violencia.** Fundamento en la Ley de prevención y Asistencia a la violencia familiar. Tenemos derecho a contar con servicios de ayuda adecuada y eficiente para evitar y combatir la violencia, dentro y fuera del hogar. A que no se aluda o aplique a ninguna costumbre, tradición o principio religioso como pretexto para justificar la violencia contra las mujeres.

7.3 Plan de Seguridad.

El plan de seguridad se les propone a las mujeres que son víctimas de violencia, pensando en reducir el riesgo o peligro al que pueden estar expuestas por parte de su pareja (agresor), sugiriendo algunas acciones que ellas puedan implementar para su cuidado y el de sus hijos/as si los tienen.

PLAN DE SEGURIDAD			
Evita estar en un lugar donde el agresor pueda acceder a objetos con lo que pueda provocar daño (ej. Cocina, baño, etc.)	Buscar un lugar donde pueda estar cerca de un acceso de salida de tu domicilio.	Guardar documentos, ropa o cosas que consideren importantes y/o valor de ella, hijos/as en un lugar seguro. (Ej. Casa de una vecina o familiar).	Cerrar todas las puertas y ventanas si el agresor salió de su domicilio.
Inventa con tus amigas/os, familiares, vecinas/os palabras claves o sonidos que les permita saber si están en riesgo y así pedir ayuda.	Cuente a alguna vecina o vecino de tu confianza sobre tu situación de violencia y pídele que en el momento que escuche cualquier suceso violento en el hogar llame inmediatamente a la policía y si te es posible acude a solicitar una orden de protección.	Identifica el domicilio de alguna persona que le pueda dar refugio hasta que no exista riesgo. Si no tiene red de apoyo solicitar el ayuda a las instituciones o al 066.	Enséñales a tus hijos e hijas a llamar al 066 donde podrás solicitar auxilio de la Policía o servicios médicos de emergencia.
Tenga a la mano: credencial de elector, un juego de llaves extras de tu hogar, credencial del Seguro, si la tienes o documentos como carta de vacunación, Agenda de teléfonos en la que tengas todos los teléfonos de tus familiares, conocidas y conocidos y amigas y amigos que te puedan prestar auxilio así como de		Si te es posible, guarda dinero en efectivo para que puedas trasladarte, comer y vivir durante el proceso legal.	Graba en el teléfono los últimos números marcados, cuando realices alguna llamada pidiendo información o ayuda en relación

<p>los centros donde puedes recibir la atención que te sea necesaria, Las escrituras de tu casa o el contrato de arrendamiento o de compra-venta del hogar que habitas, denuncias anteriores que hayas hecho contra el agresor, los datos de tus cuentas bancaria, documentos que acrediten el ingreso del agresor y el tuyo.</p>		<p>a la situación de violencia, cuando lo hagas, marca posteriormente algún otro número que no identifique el agresor.</p>
--	--	--

7.4 Plan de Vida

Plan de vida se refiere a todos aquellos deseos que se recuperan y se colocan en un proyecto pormenorizado que incluye metas, objetivos, acciones para lograrlo y tiempos específicos para alcanzar dichas metas.

8. MODELO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA.

8.1 Ética en casos de violencia.

Debido al valor confidencial con que una persona que es víctima de violencia deposita su confianza en la psicóloga, es importante considerar el secreto profesional como un principio de ética para garantizar la integridad de la usuaria. Se trata de un secreto confiado, mediante el cual, el profesional de la salud se obliga a mantener ocultas todas aquellas confidencias que reciba en el ejercicio de su profesión. El secreto profesional, tiene una condición moral, existe el deber de guardar el hecho conocido cuando éste pueda producir resultados nocivos o injustos sobre la usuaria si se viola el secreto.

En todos los casos la profesional de salud tiene que actuar garantizando la confidencialidad, puesto que las víctimas prefieren muchas veces guardar silencio por temor a peores agresiones de parte de los victimarios. Así mismo se deberá indagar la posibilidad de malos tratos a otros miembros de la familia. Existen diversos aspectos que es importante considerar para la detección de los casos de violencia en las usuarias:

- ✓ No tener miedo de preguntar sobre el tema
- ✓ Preguntar en un espacio privado
- ✓ Explicarle a la persona afectada que todo lo que se hable va a ser confidencial
- ✓ Crear en la usuaria un ambiente de apoyo donde no se emitan juicios de valor
- ✓ Emplear un lenguaje claro para que la víctima entienda muy bien de lo que se le está preguntando
- ✓ Asegurarnos de que la información que proporcione sea veraz y objetiva
- ✓ Asegurarnos de que contamos con el consentimiento de las mujeres para realizar cualquier acción
- ✓ Asegurarnos de que por ningún motivo las usuarias reciban un trato discriminatorio por sexo, posición social, raza, edad, religión, opiniones o por cualquier otra causa.
- ✓ Observar signos y síntomas en la usuaria ya que las víctimas de violencia presentan diversas manifestaciones físicas y emocionales.

- ✓ No hacer preguntas que no tengan nada que ver con la detección de violencia.

8.2 Descripción del proceso de atención (Ingreso – Proceso)

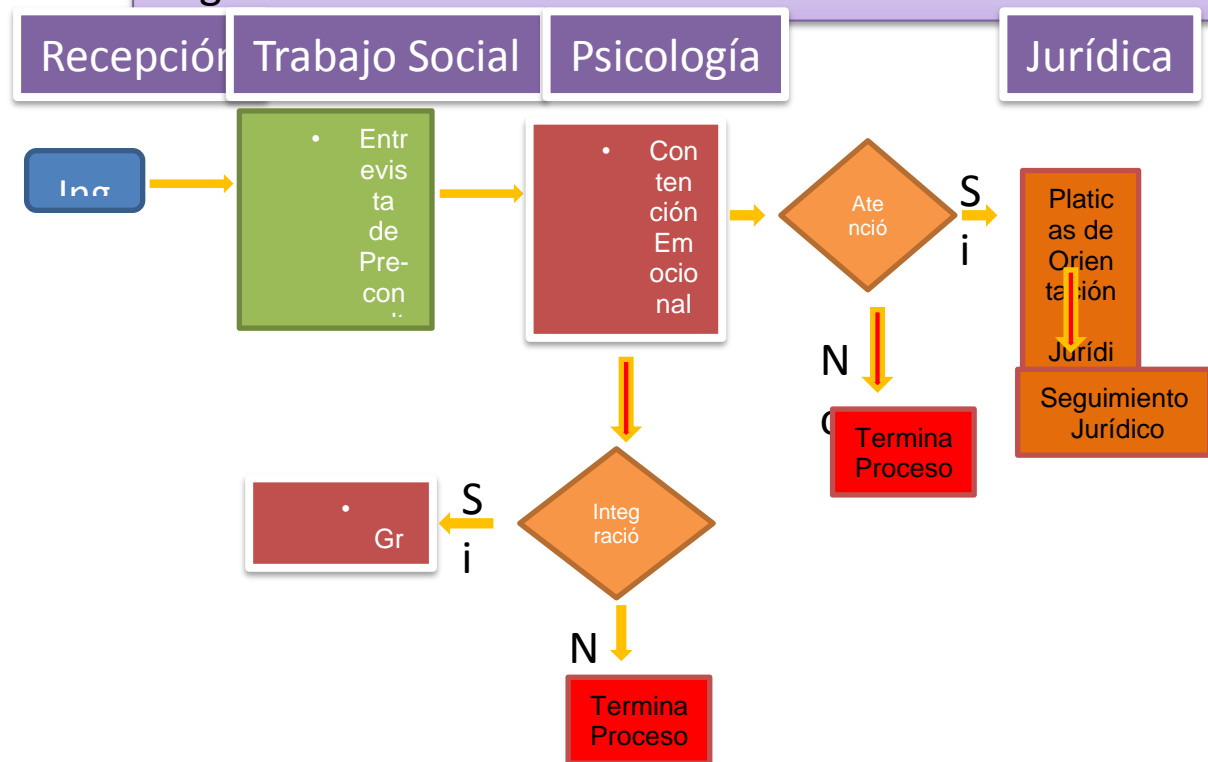
Las usuarias se presentaran en recepción, posteriormente pasaran al área de Trabajo Social, donde se les realizara una Entrevista Previa y el llenado de la hoja “Formato de Registro y Detección”; seguidamente se le refiere al Servicio de Psicología o al que corresponda.

La psicóloga le brindara contención emocional a la usuaria con perspectiva de género, con el objetivo de concientizarla acerca de la violencia que vive así como llevarlas a generar su autonomía y toma de decisiones. Si la usuaria decide realizar algún proceso legal se refiere al área Jurídica.

Las abogadas invitarán a las usuarias a una plática con el objetivo de concientizarla e informarlas acerca de los procesos legales que se llevan en el Instituto Estatal de las Mujeres, a partir de ello las usuarias serán referidas a las instituciones pertinentes de acuerdo al caso de cada una o bien iniciaran su proceso legal en el IEM.

Las usuarias llevaran de 4 a 6 sesiones psicológicas individuales a la par con su proceso legal, concluidas las sesiones individuales se les invitara a iniciar un proceso grupal que constara de 6 sesiones.

Procedimiento: Atención Psicológica a las usuarias que llegan al IEM



8.3 Habilidades en la entrevista con las Mujeres que viven violencia familiar y de género.

- ✓ La psicóloga debe establecer una Comprensión Empática que es la habilidad que tiene la persona para ponerse en el lugar de otra, como resultado las mujeres perciben una mayor seguridad, aceptación, acompañamiento y apoyo.
- ✓ Establecer una escucha activa y con perspectiva de género, en el que se invita a las mujeres a que logren hablar acerca de sus vivencias y experiencias personales de violencia, esto con una actitud de comprensión, sin sugerir lo que va a decir ni confrontar.
- ✓ Se debe aceptar el relato de la usuaria sin poner en duda su veracidad, si existe alguna inquietud manejarlo con habilidad, ya que esto puede interferir en la confianza que la usuaria está depositando.

- ✓ Ser hábil en el manejo de los silencios, a manera de darle el tiempo a la usuaria para expresarse a su ritmo, no es necesario llenar los silencios cambiando de tema, si la persona se bloquea puede hacerse alguna pregunta relacionada con lo que la usuaria estaba compartiendo.
- ✓ Facilitar la expresión de emociones, puede permitirse la manifestación de llanto, conductas de ira sin llegar al descontrol, orientando hacia la calma. La psicóloga debe infundir serenidad, hablar en tono tranquilo, representando una autoridad no hostil.
- ✓ Facilitar a la usuaria a que recuerde momentos difíciles y cómo los afrontó, animar a la búsqueda de recursos positivos y que la fortalezcan, sin dar nuestra propia solución.
- ✓ La actitud corporal debe facilitar la comunicación, establecer contacto visual, mantener signos de atención como asentimientos y miradas, es recomendable no rehuir el contacto físico, pero realizarlo con prudencia, ya que si es prematuro o inoportuno, es vivido como una invasión del espacio personal y puede generar rechazo.
- ✓ Es recomendable que la psicóloga pueda identificar y reconocer su propia violencia y logre elaborarla en su propio proceso terapéutico a fin de brindar una adecuada atención.
- ✓ Que la psicóloga tenga conocimientos previos y maneje conceptos acerca de sexo, género, perspectiva de género, masculinidades, feminismo, sexismo, misoginia, machismo, violencia de género, etc. Además de que esté en constante búsqueda de nuevos conocimientos.
- ✓ Deberá ser honesta, responsable con sus sentimientos, desarrollando la congruencia con lo que dice, piensa y hace de acuerdo a la perspectiva género, con una actitud positiva al cambio personal, ya que pueden movilizarse situaciones personales que pueden interferir en el proceso terapéutico.

8.4 Funciones y Actividades de las psicólogas.

- ✓ Atender a las usuarias que soliciten el servicio de atención psicológica y que sufran algún tipo de discriminación o violencia de cualquier tipo.

- ✓ Implementar estrategias que optimicen la prestación del servicio de atención psicológica contribuyendo al bienestar de las mujeres.
- ✓ Fortalecer en la usuaria los elementos reflexivos, de autoestima y autonomía, que facilite su toma de decisiones.
- ✓ La psicóloga deberá realizar una bitácora de seguimiento con cada una de las usuarias que atiende.
- ✓ Brindar un servicio de calidad y calidez hacia las usuarias.
- ✓ Acudir a las reuniones del área y las que de manera general se realicen por parte del IEM.
- ✓ Participar en las capacitaciones a las cuales se le invite con el fin de enriquecer sus conocimientos y buen desempeño laboral.

ANEXOS

- SESIONES PSICOLÓGICAS DE INTERVENCIÓN INDIVIDUAL CON PERSPECTIVA DE GÉNERO.
- SESIONES DE TALLER REFLEXIVO PARA MUJERES.

SESIONES PSICOLÓGICAS DE INTERVENCIÓN INDIVIDUAL CON PERSPECTIVA DE GÉNERO.

Objetivo General.-

Brindar atención psicológica con enfoque en perspectiva de género con la finalidad de que las usuarias puedan tener claridad en relación a su toma de decisiones con respecto a su situación legal y de pareja, puedan adquirir un mayor darse cuenta de su situación, logren empoderarse, fortaleciendo su autonomía.

Consideraciones:

- Las sesiones serán de 4 a 6
- Será una sesión semanal
- De 40 a 45 min. por sesión

Sesión 1

La primera sesión es de suma importancia, es el primer contacto de atención psicológica con la usuaria, por lo cual la continuidad y seguimiento en ésta dependerá del proceso asertivo que se lleve a cabo en ella. Es por ello que es indispensable considerar diversos lineamientos para el logro del objetivo de la sesión.

Objetivo.-

Que a través de la primera entrevista la usuaria logre reflexionar sobre aspectos que tienen que ver con los estereotipos sociales, creencias, mitos en los que se ha desarrollado su vida y que tienen que ver con su elección de pareja y las situaciones de violencia en las que ha estado expuesta.

Aspectos a considerar:

- Contar con la hoja de registro previamente llenada por parte del Departamento de Trabajo Social, con los datos esenciales de la usuaria.
- Llamar a la usuaria por su nombre y pedir permiso a ella para poder realizar la entrevista.
- Realizar un encuadre en el que se le especifique que la información que ella proporcione será manejada confidencialmente, y se justifique la necesidad de preguntar.

Desarrollo de la entrevista

- Durante la entrevista la psicóloga escuchará de manera activa a la usuaria, siendo empática con ella, sin juzgarla, no criticarla ni aconsejarla, así como no deberá justificar la violencia que ella vive.
- **No re victimizar** a la usuaria, es decir no hacer comentarios como “pobrecita”, “está ahí porque usted lo permite”, “ya está acostumbrada o le gusta que la traten así”, etc. No reafirmar en las usuarias la idea de que ellas son las culpables de lo que les ocurre.
- La psicóloga deberá facilitar a la usuaria la expresión de sus emociones y mostrar habilidad para manejar también los silencios.
- Se deberá indagar acerca de la ocurrencia de situaciones de violencia hacia ella y otros/as integrantes de la familia.
- Observar la conducta de la usuaria, si esta coincide con la expresión de sus emociones y sentimientos, estado emocional actual, tendencias depresivas y abordar directamente el riesgo de suicidio, con preguntas dirigidas sobre este aspecto.
- La psicóloga explicará a la usuaria lo relacionado a la violencia de género, los estereotipos, aspectos culturales y sociales que han influido para la situación de violencia en la que ahora ella se encuentra.

Cierre

- Para el cierre de esta primera sesión es conveniente que la usuaria se vaya con la idea de que este es un espacio en el cual se le ayudará a que tome mayor conciencia de su problemática y que no está sola.

- Es indispensable preguntarle de qué se dio cuenta y qué se lleva como reflexión de esa primera sesión.
- Es muy importante observar el estado emocional en el que se encuentra la usuaria antes de irse, no es conveniente se vaya enojada o deprimida, sino con una actitud de que puede salir adelante y que por ello deberá continuar con sus sesiones de terapia para que logre adquirir mayores recursos emocionales.

Sesión 2

En esta segunda sesión se retomarán aspectos de la sesión inicial dando continuidad y seguimiento brindando información sobre violencia, los tipos de violencia, incluyendo la violencia por acción y por omisión, así como se le explicará de manera clara, considerando las experiencias de la usuaria el ciclo de violencia, para llevarla a la reflexión, la manera en cómo esto repercute en todos los aspectos de su vida.

Objetivo.-

Brindar información a las usuarias sobre violencia de género, los tipos y ciclo de violencia con el fin de que tomen conciencia de sus diferentes manifestaciones, la naturalización que se ha hecho de ella socialmente, cómo se pueden a través de este conocimiento lograr un mayor auto cuidado.

Aspectos a considerar

- La psicóloga escuchará activa y de manera empática sobre las situaciones de violencia que ha vivido la usuaria, de qué manera esto ha impactado en su vida, las repercusiones emocionales, en su salud, los riesgos a los cuales está expuesta y en qué medida, etc., y a partir de esto se le ayude a encontrar alternativas que le permitan resguardar su integridad física y emocional, reafirmando en ella lo relacionado al auto cuidado, la autonomía y su toma de decisiones.
- La psicóloga deberá transmitir la idea de que lo que vive como violencia no es normal ni natural, que sus reacciones son normales y que tiene el derecho de sentirse como se siente.

- La psicóloga no deberá justificar la violencia que vive la usuaria

Desarrollo de la sesión

- Explicará a la usuaria los tipos de violencia, incluyendo la violencia invisible o sutil, la violencia contra sí misma que puede ser por acción, omisión o ambas. Llevándola con la reflexión hacia la violencia que ha experimentado la usuaria.
- Ejemplificará de manera gráfica el Ciclo de Violencia, sus fases para que reflexione sobre en qué momento puede evitar exponerse o de qué manera puede establecer límites para su seguridad personal.

Cierre

- Para el cierre de esta segunda sesión es importante la usuaria haya aprendido nuevos estilos de afrontamiento, de solución de problemas y de toma de decisiones.
- La psicóloga deberá contribuir para que la usuaria mejore su autoestima, seguridad en sí misma y auto cuidado.
- Identificar que la usuaria haya logrado identificar y rechazar la violencia en sus diferentes tipos, haya analizado la culpa y la responsabilidad que juega en los actos de violencia, así como se reconcilie consigo misma.

Sesión 3

En esta sesión se lleva a la usuaria hacia el fortaleciendo de su capacidad personal, su auto cuidado, de sus recursos, integrando sus experiencias vividas como violencia a nuevos aprendizajes y alternativas.

Objetivo

Lograr en la usuaria un proceso de empoderamiento y seguridad personal, logre conocer sus derechos como mujer, principalmente a una vida libre de violencia.

Aspectos a considerar

- Facilitar a la usuaria en el proceso de empoderamiento al brindarle información referente a sus derechos como mujer, sobre su derecho a una vida libre de violencia, así como en relación a las diferentes instancias que pueden brindarle ayuda institucional y de redes de apoyo.
- La psicóloga cuidará de no decidir por la usuaria ni aconsejarla o juzgarla por las decisiones que ella considere tomar. Tampoco la presionará ya que la usuaria elabora su proceso a su propio ritmo y tiempo.

Desarrollo

- Para que la usuaria logre un proceso de empoderamiento es importante que la psicóloga le enfatice sobre la importancia de estar en contacto consigo misma, con sus emociones, sensaciones, fomentando su autocuidado.
- Facilitará la reflexión en la usuaria en relación a la importancia de poner límites físicos y emocionales en sus relaciones interpersonales.
- Se llevará a la usuaria a que reflexione sobre las situaciones adversas en que se ha encontrado a lo largo de su vida y la manera en cómo ha logrado salir adelante a pesar de ello.
- Con ello se pretende fortalecer su capacidad de Resiliencia.

Cierre

- Para el cierre de esta sesión la psicóloga estará observando si los cambios que refiere la usuaria coinciden con su expresión fenomenológica y en su discurso.
- Se le pedirá a la usuaria elabore por escrito para la siguiente sesión un plan de vida a corto, mediano y largo plazo.

Sesión 4

En esta sesión de cierre de su terapia individual es muy importante que la usuaria logre con ayuda de la psicóloga hacer un análisis de los aspectos que ha logrado alcanzar y la importancia de continuar su proceso ahora de manera grupal, para continuar con su proceso de autoconocimiento y fortalecimiento de los elementos que ha adquirido.

Objetivo

El objetivo de esta última sesión de trabajo individual es el que la usuaria logre una mayor autonomía, tome sus propias decisiones principalmente con respecto a su futuro inmediato y a largo plazo.

Aspectos a considerar

- Dejar a la usuaria la posibilidad de continuar su proceso de manera ahora grupal.
- Facilitar en la usuaria la reflexión con respecto a la importancia de que logre tomar sus propias decisiones.
- Fortalecer en ella las alternativas con las cuales ella está logrando su autonomía.

Desarrollo

- Que la usuaria logre expresar la manera en como establece sus relaciones interpersonales, su codependencia y lo que esto implica como obstáculo para su toma de decisiones y autonomía.
- La psicóloga facilitará el que la usuaria logre en su vida realizar cambios que le permitan sentirse segura consigo misma.
- La psicóloga facilitará el que la usuaria reflexione y concrete sobre el plan de vida los que son posibles de alcanzar para evitar frustraciones.

Cierre

- La psicóloga hará para el cierre las recomendaciones pertinentes.
- Invitándole a integrarse a Taller grupal, donde podrá continuar su proceso de empoderamiento y autonomía.

TALLER REFLEXIVO PARA MUJERES

CARTAS DESCRIPTIVAS



Objetivo de las Sesiones Grupales	Que las usuarias fortalezcan lo aprendido en sus sesiones individuales				
	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
PRIMERA SESIÓN	Las/los facilitadores/as aplicarán el pre-test a las usuarias. (Tiempo aproximado 10 min.)				
	Integración del Grupo	Permite a las usuarias desinhibirse y a aumentar su facilidad para hablar ante las demás.	<p>Técnica: Me gustaría ser...</p> <p>Primero nos sentamos todas/os en ronda y la facilitadora /or comienza diciendo: Ej. "Mi nombre es Laura, si yo fuera un animal sería una lechuza"...porque podría ver de noche, porque es sabia, etc."</p> <p><i>Variante: Se le proporciona una media hoja a cada una de las participantes solicitándoles que dibujen un animal con el que creen que se identifican, colocándole colores y forma, posteriormente se lo presentan al grupo expresando... Mi nombre es y yo me identifico con... (Mostrando la imagen) porque es.... Y se parece a mí en....</i></p> <p>La facilitadora/or da un tiempo para que las usuarias piensen en el animal que les gustaría ser y por qué sería ese animalito, Se les anima a ser</p>	Ninguna	20 min.

			<p>creativas, diferentes y únicas. La primera usuaria del círculo empieza.</p> <p>Es importante que las facilitadoras/es estén atentas/os a lo que cada una de ellas vaya narrando, para que al concluir la actividad, se realice una retroalimentación de cómo a través de otra cosa sea animal u objeto describimos lo que pensamos, sentimos, o somos, y que de ello podemos rescatar para nuestra propia vida.</p>		
		Que se genere un ambiente de confianza dentro del grupo.	<p>Técnica: Estableciendo las Reglas: Las/os facilitadoras/es invitarán a las usuarias a establecer sus reglas dentro del grupo, mediante una lluvia de ideas promoviendo de esta manera un compromiso personal y grupal. Las/os facilitadores/as irán llevando a las participantes a que reflexionen sobre la importancia de cada una de ellas, sensibilizándoles principalmente en cuanto a la confidencialidad, hablar en lenguaje incluyente, empatía, etc.</p> <p>Técnica: El nombre de mi grupo es: Se les pide mediante lluvia de ideas que entre todas creen un nombre de grupo con el cual se identifiquen,</p>	Hoja Bond Marcadores Cinta Diurex	20 min.
		Determinar las expectativas las usuarias.	<p>Identificación de Expectativas. Se solicita a las participantes que respondan de manera individual a las preguntas del formato "Expectativas". Las Facilitadoras deben cuidar que las expectativas no discrepen con los objetivos de la sesión.</p> <p>Preguntas: 1.- ¿Porque estoy aquí? 2.- ¿Qué me gustaría aprender? 3.- ¿Qué pienso aportar? 4.- ¿Qué sí me gustaría que ocurriera? 5.- ¿Qué no me gustaría que ocurriera?</p>		20 min.
			<p>Las/los Facilitadoras/es promoverán en las usuarias que compartan sus experiencias y aprendizajes adquiridos en la sesión.</p> <p>Apoyándose en las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendes? - ¿De qué te das cuenta? - ¿Qué te llevas? 	Ninguna	20 min.

Objetivo de las Sesiones Grupales	Que las usuarias fortalezcan lo aprendido en sus sesiones individuales				
	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
	Las/los facilitadores/as aplicaran el cuestionario del pre-test a las usuarias nuevas de esta sesión (aprox. 10 min.)				
SEGUNDA SESIÓN	¿Qué me hace diferente o igual?	Que las usuarias logren establecer un ambiente de confianza.	<p>Técnica: Jirafas y Elefantes.</p> <p>Todas las participantes forman un círculo, quedando una en el centro. El que se coloca al centro señala a otra del grupo diciéndole: "jirafa" o "elefante". Si dice "jirafa", el</p>	Ninguna	10 min.

			señalado deberá juntar sus manos en alto y sus compañeras vecinas deberán agacharse y tomarle por sus pies, pero si la persona que está al centro dice "elefante" la señalada deberá simular con sus manos la trompa de un elefante, sus compañeras de cada lado con las manos simularan las orejas. Quien esta distraída y no cumpla con la indicación, pasará al centro y señalará de nuevo a otra compañera, al mismo tiempo que dice "jirafa" o "elefante". La dinámica se seguirá realizando de la misma manera, pero debe ser a un ritmo rápido. La facilitadora guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.		
		Que las usuarias diferencien y conozcan los conceptos de Sexo – Genero y su impacto.	Las/los facilitadoras/es colocarán dos pliegos de papel bond, en cada pliego dibujaran una figura un hombre y una mujer en el centro de cada papel. Posteriormente en lluvia de ideas le solicitarán a las mujeres que mencionen cuales son las características que identifican a cada figura. (Desde colores, cualidades, comportamientos, actitudes, vestimenta, refranes, canciones, frases, sexualidad, etc.) Concluida la actividad las/los facilitadoras/es retroalimentarán la actividad, en la cual promoverán la reflexión y diferenciación entre el sexo y el género, así como llevarlas a ser conscientes del impacto del género en sus vidas y como este ha sido parte de la violencia en la que han estado sumergidas.	Hojas de Rotafolio, Plumones, cinta Diurex.	90 min.
			Las/los Facilitadoras/es promoverán en las usuarias que compartan sus experiencias y aprendizajes adquiridos en la sesión. Apoyándose en las siguientes preguntas: - ¿Qué aprendes? - ¿De qué te das cuenta? - ¿Qué te llevas?	Ninguna	20 min.

Objetivo de las Sesiones Grupales	Que las usuarias fortalezcan lo aprendido en sus sesiones individuales				
	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
	Las/los facilitadores/as aplicaran el pre-test a las usuarias nuevas de esta sesión (aprox. 10 min.)				
TERCERA SESIÓN	Tipos de violencia	Que las usuarias establezcan un ambiente de confianza.	Técnica: Cabeza con cabeza. El/la Facilitadora explica a las participantes que cuándo empiece la música (opcional), deberán moverse en diferentes direcciones, cuándo se detenga la música todas dejarán de moverse y todas deberán juntar su cabeza con la de otra participante.	Música. (opcional)	15 min.

			<p>Posteriormente cuándo la música comience nuevamente todas las participantes se muevan por el espacio, y al apagar la música se cambia la orden por ejemplo: Nariz con nariz, ojo con ojo, mejilla con mejilla, Pie con pie, Cabeza con dedo del pie, Mano con mano, Espalda con espalda, Mano con oreja, Talón con dedo del pie, Hombro con hombro, Mano con rodilla. (Los/las facilitadoras pueden proponer otras opciones). Finalmente el facilitador/a promoverá la reflexión en el grupo de cómo puede aplicar esto en su vida o preguntará de qué se dieron cuenta al realizar esta actividad?</p>		
		<p>Que las mujeres identifiquen los tipos de violencia a partir de sus propias experiencias.</p>	<p>Técnica: Lluvia de ideas. En un papel bond se colocará la pregunta "¿Que es la violencia para mí?". Con una lluvia de ideas el/la facilitadora colocará las ideas principales en el paleógrafo. Posteriormente el/la facilitadora explicara brevemente como es la violencia psicológica, física, económica/patrimonial y sexual. El/la facilitadora indicará a las mujeres clasifiquen lo que expresaron en el ejercicio anterior, a lo que la co-facilitadora escribirá a un costado a qué tipo de violencia pertenece y porque, de acuerdo a lo que las mujeres comenten. Es importante que los/las facilitadoras clarifiquen todas las dudas de las mujeres, de igual manera que rescaten durante la sesión la importancia de las sensaciones o sentimientos que los hechos violentos pueden generar en ellas, haciendo énfasis de que su cuerpo es la mejor señal, termómetro o semáforo para saber si están viviendo algún tipo de violencia y como a partir de ello pueden comenzar a establecer formas sanas para afrontar situaciones de violencia entre ellas su propio auto-cuidado.</p>	<p>-Hechos violentos y sus diferentes manifestaciones</p> <p>-Sentimientos y emociones que nos producen los hechos violentos</p> <p>-Explicación, justificación o razón que damos a los hechos violentos</p> <p>-Tipo de Violencia</p> <p>Papel Bond Cinta Diurex Marcadores</p>	90 min.
			<p>Promover en las usuarias que compartan sus experiencias y aprendizajes adquiridos en la sesión. Apoyándose en las siguientes preguntas: ¿Qué aprendes?, ¿De qué te</p>	Ninguno	15 min.

			das cuenta?, ¿Qué te llevas?		
Objetivo de las Sesiones Grupales	Que las usuarias fortalezcan lo aprendido en sus sesiones individuales				
CUARTA SESIÓN	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
	Las/los facilitadores/as aplicaran el pre-test a las usuarias nuevas de esta sesión (aprox. 10 min.)				
		Generar un ambiente de confianza entre las participantes.	Los/las facilitadoras le pedirán a las participantes que hagan parejas (libertad de elegir con quien trabajar), se les pedirá que una sea A y otra B: "A" se vendará los ojos y "B" la guiará con su voz sin contacto físico por todo el espacio grupal (guiando a su compañera por el camino), posteriormente el/la facilitadora les pedirán que cambien de lugar es decir que "B" se vendará los ojos y "A" guiar	Paliacates	20 min.
	Ciclo de Violencia	Que las identifiquen el ciclo de violencia y el impactó de este en sus vidas.	<p>Historia: ¡Recibí flores hoy!</p> <p>No es mi cumpleaños o ningún otro día especial; tuvimos nuestro primer disgusto anoche y él dijo muchas cosas crueles</p> <p>Que en verdad me ofendieron. Pero sé que está arrepentido y No las dijo en serio porque él me mandó flores hoy. ¡Recibí flores hoy! No es nuestro aniversario o ningún otro día especial; anoche me lanzó contra la pared y comenzó a Ahorcarme. Parecía una pesadilla, pero de las pesadillas una despierta y sabe que no es real, me levanté esta mañana adolorida y con golpes en todos lados pero yo sé que está Arrepentido; porque él me mando flores hoy. ¡Recibí flores hoy! Y no es el «Día del Amor o de San Valentín» o ningún otro día especial; anoche me golpeó y amenazó con matarme; ni el maquillaje o las mangas largas podían esconder las cortadas y golpes que me ocasionó</p> <p>Esta vez. No pude ir al trabajo hoy, porque no quería que se dieran cuenta. Pero yo sé que está arrepentido; porque él Me mandó flores hoy. ¡Recibí flores hoy! Hoy es un día muy especial: es el día de</p>	Carta previamente elaborada en papel bond. Cinta Diurex Marcadores Papel Bond Material de apoyo (Red de apoyo, plan de seguridad).	90 min.

		<p>Mi funeral. Anoche por fin logró matarme. Me golpeó Hasta morir. Si por lo menos hubiera tenido el valor y la Fortaleza de dejarlo. Si hubiera aceptado la ayuda Profesional. Hoy no hubiera recibido flores!</p> <p>Los/Las facilitadoras describirán a través de un esquema las fases del ciclo de violencia, en que consiste y como se presentan, posteriormente relacionarán el ciclo de violencia con la historia de la actividad anterior, acomodando como se presentan las fases. Por ejemplo; Fases de tensión: primer disgusto, fase de explosión o estallido: me lanzó por la pared y comenzó ahorcarme, luna de miel o reconciliación: está arrepentido porque me mandó flores. Es importante que los/las facilitadoras lleven a las mujeres a la reflexión sobre la importancia de conocer estas fases asimilado con los tipos de violencia, de igual manera hacer hincapié en los sentimientos de culpa que se pueden generar a partir del ciclo de violencia. Llevar a las mujeres a no naturalizarla y ver que esta no respeta condición social, económica, etc. Posterior a ello las/los facilitadoras Las/Los facilitadores en un papel Bond a manera de lluvia de ideas les pedirán a las mujeres que expresen que formas que ellas pueden hacer a partir de lo aprendido en la sesión. Como por ejemplo: Buscar ayuda, denunciar, ejercer sus derechos, realizar un plan de seguridad, establecer su red de apoyo, etc.</p>		
		<p>Promover en las usuarias que compartan sus experiencias y aprendizajes adquiridos en la sesión. Apoyándose en las siguientes preguntas: ¿Qué aprendes?, ¿De qué te das cuenta?, ¿Qué te llevas?</p>	Ninguno	10 min.

Objetivo de las Sesiones Grupales	Que las usuarias fortalezcan lo aprendido en sus sesiones individuales				
	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo

QUINTA SESIÓN	Las/los facilitadores/as aplicaran el cuestionario del pre-test a las usuarias nuevas de esta sesión (aprox. 10 min.)			
La Autonomía de las Mujeres.	Que las mujeres se reconozcan como red de apoyo.	<p>Técnica: El nudo humano</p> <p>Los/las facilitadoras les pedirán a las mujeres que se coloquen el círculo y tomadas de las manos incluyéndose los/las facilitadoras, uno/una de las facilitadoras se ira entrelazando con las demás mujeres invitando a la mujer de su derecha a que haga lo mismo y así sucesivamente hasta formar un nudo humano, estando entrelazadas que expresen como se sienten estando fuertemente anudadas, posterior a ello se ira desatando el nudo sin soltarse y cuando estén solo tomadas de las manos de nuevo preguntarles cómo se sienten estando así, se les pide después se suelten de las manos y logren expresar su sentir y lo que representa para ellas no estar tomadas de las manos y como este ejercicio pueden aplicarlo en su vida.</p>	Ninguna	10 min.
	Que las mujeres descubran como ser autónomas y sus beneficios.	<p>Los/las facilitadoras dividirán al grupo en tres equipos, a cada equipo se le pedirá que dibujen una etapa de la vida de las mujeres (niñez, Adolescencia, Adulthood), de lado izquierdo todas las necesidades y de lado derecho las enfermedades propias de cada etapa. Las mujeres pegarán su trabajo en lugar visible para posteriormente explicarla al grupo. Al concluir la actividad los/las facilitadoras realizarán en plenaria la importancia del ejercicio. Las facilitadoras/es generaran reflexión en las mujeres acerca del ejercicio de la violencia hacia ellas mismas, por el género, clasificándola en violencia por acción como aquella que realizan para dañarse por ej. Auto medicarse, o bien la violencia por omisión ej. No asistir al médico cuando se enferma. Se les explicará el concepto de Autonomía: Como la capacidad que tienen las mujeres para tomar decisiones y que dentro de esas decisiones implica su auto- cuidado y la importancia de ello.</p>	Papel Bond, Marcadores, Crayolas, Cinta Adhesiva	90 min.
		<p>Las/los Facilitadoras/es promoverán en las usuarias que compartan sus experiencias y aprendizajes adquiridos en la sesión.</p> <p>Apoyándose en las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendes? - ¿De qué te das cuenta? - ¿Qué te llevas? 	Ninguna	20 min.

Objetivo de las Sesiones Grupales	Que las usuarias fortalezcan lo aprendido en sus sesiones individuales					
SEXTA SESIÓN	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo	
	Las/los facilitadores/as aplicaran el cuestionario del pre-test a las usuarias nuevas de esta sesión (aprox. 10 min.)					
	Auto-Imagen	Fomentar las relaciones interpersonales entre las integrantes del Grupo	<p>Técnica: La tempestad.</p> <p>Todas las usuarias forman un círculo con sus respectivas sillas. Quien dirija el juego se coloca a la mitad y dice: "Un barco en medio del mar, viaja a rumbo desconocido". Cuando la facilitadora diga OLA A LA DERECHA, todas cambian de puesto a la derecha; cuando la facilitadora diga, OLA A LA IZQUIERDA, todas cambian de puesto hacia la izquierda, cuando la facilitadora diga TEMPESTAD, todas deben cambiar de puesto, mezclándose en diferentes direcciones. Se dan varias órdenes intercambiando a la derecha y a la izquierda, cuando estén distraídas, el dirigente dice: TEMPESTAD. A la segunda o tercera orden la facilitadora ocupa un lugar aprovechando la confusión, quedando como jugadora la usuaria sin silla, esta debe entonces dirigir el juego y así sucesivamente. Promover una reflexión acerca de cómo podemos aplicar el ejercicio en sus vidas.</p>	Ninguna	20 min.	
Auto-Imagen	Que las usuarias identifiquen en sí mismas las características generales y particulares que las hacen ser quienes son.	<p>Técnica: Autorretrato.</p> <p>La facilitadora entregará a cada usuaria una hoja en la que deben dibujar su propio retrato, pero éste no debe representar aspectos físicos, sino aspectos interiores como, estados de ánimo, sentimientos, actitudes, y pensamientos, esto puede ser a través de líneas, dibujos, formas, etc. Procurando que sus demás compañeras no vean lo que dibujó. Las usuarias le regresarán la hoja doblada a la facilitadora, pero ésta no debe de tener nombre. Posteriormente la facilitadora reparte los retratos a las usuarias de manera que ninguna se quede con su propio retrato. Las usuarias se formarán en círculo, cada una explica lo que entendió del dibujo o algo parecido a lo que interpreta de lo que ve en él, para después adivinar de quien es el retrato. La facilitadora guiara el proceso de la sesión entre las usuarias generando un ambiente de confianza, respeto y empatía.</p> <p>Al concluir todas las mujeres las/los facilitadores realizaran una retroalimentación del ejercicio, promoviendo en ellas un sentido de</p>	Hojas blancas, lápices (opcional), crayolas	30 min.		

			cambio hacia sí mismas, desde su autonomía.		
			Promover en las usuarias que compartan sus experiencias y aprendizajes adquiridos en la sesión. Apoyándose en las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendes? - ¿De qué te das cuenta? - ¿Qué te llevas? 	Ninguna	20 min.

Objetivo de las Sesiones Grupales	Que las usuarias fortalezcan lo aprendido en sus sesiones individuales				
	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
SEPTIMA SESIÓN	Las/los facilitadores/as aplicaran el cuestionario del pre-test a las usuarias nuevas de esta sesión (aprox. 10 min.)				
		Conocerse, fomentar una mayor comprensión con las otras.	Técnica: Comunicación de Espaldas. Por parejas, se sientan colocándose, espalda con espalda, de manera que las cabezas queden juntas por la parte de atrás. Las parejas deben estar suficientemente separadas unas de otras, a fin de que puedan hablar sin molestar entre sí. Las/os facilitadores/as les pedirán que inicien una conversación desde el tema que deseen compartir y/o conocer de su compañera. Al término del tiempo estimado se les pedirá que compartan su sentir en relación a dicha actividad relacionándola con sus experiencias cotidianas.	Ninguna	20 min.
	Auto-Concepto	Que las usuarias observen la manera en que el auto concepto es influido por la idea que ellas tienen a través de otras personas.	Técnica: Los otros /as afectan nuestro auto concepto. De nuevo formarán equipos de 2 y se colocarán una frente a otra, elegirán un papelito el cual tendrá escrita una palabra del comportamiento o rol que realizarán. Nota: Es importante hacerles mención previamente que se trata de jugar a representar un rol procurando no se lo tomen a personal. La facilitadora colocará con una cinta adhesiva un letrero en la frente de cada usuaria sin que esta lo pueda leer. O le pedirá a cada una de ellas elija un papelito con un rol escrito. Cada pareja hablará sobre alguno tema pero actuando el rol que le tocó. En la variante del papelito pegado en la frente de la compañera, lo leerá y en base a él actuará el mismo. Al concluir el ejercicio se realizará una plenaria a través de las siguientes preguntas: ¿pudo adivinar qué letrero tenía o qué papel representó la otra persona con quien conversó? ¿Qué es lo que la llevó a saberlo? ¿Cómo fue su sentir al representar el rol o jugar determinado papel? ¿Cuál	Lista de letreros o papelito previamente elaborados. Sermonéame Aconséjame Escúchame Compréndeme Respétame Enjuíciame Ignórame Admírame Acéptame Dime que estoy equivocada Cállame Ridiculízame Apóyame Elógiame Dime que tengo razón (Variante) -La escucho pero no le contesto nada -Hago gestos de aprobación o desaprobación de lo que me dice	60 min.

			<p>fue su sentir en relación ante lo que su compañera le decía y la manera como la trataba? ¿Le agradó el rol que le tocó? ¿Le fue fácil, difícil? ¿Por qué si y por qué no?</p> <p>En su vida cotidiana ¿hasta qué punto puede soportar las reacciones y trato de los /las demás hacia un modo de ser personal al que él/ella le haya puesto una "etiqueta"? ¿Cómo y cuánto cree que las personas que le rodean pueden influir en su auto concepto? ¿Por qué cree que le sucede esto a la mayoría de la gente? ¿Por qué esto no les pasa todos/as? Y como esto puede ser aplicativo en su vida.</p>	<p>-Le digo que no le creo a lo que me dice</p> <p>-Me río de todo lo que me dice como burlándome</p> <p>-La ignoro</p> <p>-Le digo que se calle a todo lo que me diga</p> <p>-Solo yo quiero tener la razón</p>	
			<p>Promover en las usuarias que compartan sus experiencias y aprendizajes adquiridos en la sesión. Apoyándose en las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendes? - ¿De qué te das cuenta? - ¿Qué te llevas? 	Ninguno	20 min.

Objetivo de las Sesiones Grupales	Que las usuarias fortalezcan lo aprendido en sus sesiones individuales				
	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
OCTAVA SESIÓN	Las/los facilitadores/as aplicaran el cuestionario del pre-test a las usuarias nuevas de esta sesión (aprox. 10 min.)				
	Auto-cuidado	<p>Propiciar un ambiente de confianza en el grupo.</p>	<p>Las facilitadoras entregarán a cada una de las usuarias globos de diferentes colores con un papelito en su interior. Las usuarias lo rompen de manera divertida y tienen que representar lo que diga el papelito.</p>	<p>Globos de colores, papelitos con frases escritas como: decir a las compañeras alguna frase motivadora, cantar, imitar algún ruido, saludar creativamente a las compañeras, etc.</p>	15 min.
		<p>Que las usuarias reconozcan sus valores y creencias, ya que a través de estos nos respetamos y respetamos a los/las demás.</p>	<p>Técnica: sí para mí... no para mí</p> <p>Las facilitadoras, pegan en el piso o en las paredes cuatro letreros que digan: "sí para mí", "no para mí", "sí para las demás" y "no para las demás".</p> <p>Enseguida expone ante el grupo los siguientes temas de manera paulatina dando tiempo a ellas se muevan de acuerdo a su decisión.</p>	<p>Letreros, cinta adhesiva, papel bond, marcadores</p>	60 min.

		<p>Nota: Es importante que se les explique que dicha actividad la realicen en silencio, procurando no observar los movimientos de sus otras compañeras sino solo se concentren en lo que cada palabra les recuerda hacia dónde deciden moverse.</p> <p>Matrimonio</p> <p>Tener una profesión</p> <p>Tener amigos</p> <p>Tener amigas</p> <p>Tener relaciones sexuales sin protección</p> <p>Tener metas de vida</p> <p>Unión libre</p> <p>Divorcio</p> <p>Masturbación</p> <p>Relaciones sexuales antes del matrimonio</p> <p>Relaciones sexuales durante la menstruación</p> <p>Sexo oral</p> <p>Sexo anal</p> <p>Tener libertad</p> <p>Ser feliz</p> <p>Vivir sin violencia</p> <p>Vivir violencia en la relación de pareja</p> <p>Auto exigencias</p> <p>Poder equivocarse</p> <p>Poder divertirse</p> <p>Decidir cómo me quiero ver</p> <p>Decidir cómo me quiero sentir</p> <p>Juguetes sexuales</p> <p>Otros</p> <p>Luego de exponer cada uno de los temas las usuarias deben elegir el letrero que consideren más adecuado para cada una y colocarse frente al mismo.</p> <p>Posteriormente se le pedirá a las usuarias expresan las razones o motivos por los cuales eligieron o no cada uno de los letreros.</p> <p>Es importante establecer un clima de respeto, evitando burlas y malos entendidos. Y a partir de esto propiciar en las usuarias la reflexión de que los valores y creencias no son los mismos, aprendiendo a respetar la opinión de las /los demás.</p>		
		<p>Promover en las usuarias que compartan sus experiencias y aprendizajes adquiridos en la</p>	Ninguno	20 min.

			sesión. Apoyándose en las siguientes preguntas: - ¿Qué aprendes? - ¿De qué te das cuenta? - ¿Qué te llevas?		
--	--	--	--	--	--

Objetivo de las Sesiones Grupales	Que las usuarias fortalezcan lo aprendido en sus sesiones individuales				
	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
NOVENA SESIÓN	Las/los facilitadores/as aplicaran el cuestionario del pre-test a las usuarias nuevas de esta sesión (aprox. 10 min.)				
		Armonizar la relación de las usuarias en la dinámica de grupo	Mar adentro y mar afuera. Las/os facilitadoras/es les pedirán a las usuarias que se pongan de pie. Ubicarse en círculo o en fila, dependiendo del espacio. Se marca una línea en el suelo que represente la orilla del mar. Las usuarias se colocan atrás de la línea, cuando la facilitadora dé la indicación "mar adentro", todas dan un salto hacia delante de la raya. A la voz "mar afuera", todas darán un salto hacia atrás de la raya.	Ninguno	10 min.
	Alternativas ante la violencia.	Que las usuarias planeen estrategias de nuevas formas para asumir la violencia.	Técnica: ¿Y ahora qué hago? La facilitadora divide al grupo tres equipos o según el número de participantes en el grupo. A cada grupo le entrega una tarjeta donde está escrita una situación de una mujer, la cual platicaran en el subgrupo y en una hoja de Rotafolio expondrán las posibles soluciones o alternativas que podría ella realizar según sea el caso. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Luz vive muy cerca de su madre. Últimamente su esposo le ha exigido que no vuelva ahí porque su suegra lo único que hace es aconsejarle mal. Recientemente, tras las golpizas y gritos que ha recibido, duda en marcharse hacia allí. Sin embargo, teme por su vida y la de sus hijos, porque su esposo ha estado presionando también a su hija adolescente. Algunas veces, Luz piensa que esto está bien porque él es su padre y de seguro solamente quiere su bienestar.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Felipa tiene miedo porque sabe que su marido la ha estado engañando y ha escuchado tanto de enfermedades de transmisión sexual, que presiente podría estar infectada. Sin embargo, sabe que si rehúsa tener relaciones sexuales con su marido, él se pondrá muy molesto y la volvería a golpear. Últimamente, ha tomado impulso para dejarlo, pero no sabe qué hacer, recuerda que en el juzgado cercano a su casa, su cuñada se logró divorciar y</p> </div>	Tarjetas con las situaciones Hojas de Rotafolio Plumones Cinta Diurex	60 min.

			<p>obtuvo una pensión para sus hijos.</p> <p>Ana ha estado sin comer ella y sus hijos durante casi tres días. Ni siquiera el comedor escolar, porque sus hijos y ella se encuentran tan golpeados que no han salido de la casa.</p> <p>Ha estado recibiendo visitas de su vecina; sin embargo, no sabe qué hacer cada vez que llega.</p> <p>Nota: Considerar estas historias o las que se encuentran agregadas en la carpeta de materiales de grupo.</p> <p>Al concluir la actividad es importante concientizar a las mujeres acerca de las diferentes alternativas con las que ellas cuentan desde sus propios recursos como los institucionales. Es importante que las acciones que ellas realicen para detener la violencia sean en pro de su propio cuidado y no ponerse en más situaciones de riesgo.</p> <p>Nota: Se puede enriquecer la sesión trabajando con ellas las Redes de apoyo y Los Factores de Resiliencia: -Yo Puedo -Yo Quiero -Yo Tengo -Yo soy</p>		
			<p>Promover en las usuarias que compartan sus experiencias y aprendizajes adquiridos en la sesión. Apoyándose en las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendes? - ¿De qué te das cuenta? - ¿Qué te llevas? <p>Nota: Al final de esta sesión pedir a las participantes puedan traer en la medida de sus posibilidades (no es necesario que gasten ni es obligatorio) flores, frutas y dulces. Esto para la siguiente sesión de cierre.</p>	Ninguna	20 min.

Objetivo de las Sesiones Grupales	Que las usuarias fortalezcan lo aprendido en sus sesiones individuales				
	Tema	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
	Las/los facilitadores/as aplicaran el cuestionario del pre-test a las usuarias nuevas de esta sesión (aprox. 10 min.)				
DÉCIMA SESIÓN	Mi proyecto de vida	Sensibilizar a las usuarias hacia una visión más integral de sí misma en los diferentes aspectos de su vida.	<p>Técnica: Lo que me ofrece la Vida...</p> <p>Previamente las facilitadoras colocarán un mantel en el centro del espacio grupal adornándolo con las flores, frutas y dulces que hayan traído las usuarias.</p> <p>Las usuarias esperarán afuera del salón hasta que las facilitadoras les indiquen.</p> <p>Una de las facilitadoras encenderá la vela esperando la llegada de las</p>	Mantel, grabadora (opcional) Inciense (opcional)	60 min.

			<p>usuarias. La facilitadora les dará la siguiente indicación: Van a entrar con los ojos cerrados y tomadas de la mano. La facilitadora conforme vayan entrando las usuarias les dará la bienvenida a su cierre grupal, guiándolas para formar un círculo alrededor del mantel. La facilitadora como parte del cierre les hablará acerca de la importancia de haber participado en este proceso resaltando en ellas todos sus logros adquiridos durante este tiempo. De igual manera, haciendo énfasis en la despedida del espacio, de sus compañeras e institución. Posteriormente las facilitadoras les pedirán que abran sus ojos y observen “lo que la vida les ha regalado”, invitándolas a que ellas decidan qué quieren tomar “de la vida” (simbólicamente ellas toman lo que se encuentra en el mantel). Retroalimentación: ¿Qué significa para mí lo que tomo de la vida?</p>		
		<p>Que las mujeres re signifiquen sus propios recursos de manera simbólica</p>	<p>Mi propia Luz</p> <p>Se le pide a las participantes que permanezcan en círculo, mientras la facilitadora enciende la veladora compartiendo su propia experiencia como mujer e invitando a la usuaria que se encuentra a su lado a que también comparta su experiencia en este proceso y así sucesivamente hasta concluir con la co facilitadora. Finalmente se retroalimentará acerca de la importancia que simboliza la luz en nuestra vida y que este deberá perpetuarse en su ser.</p>	<p>Una vela, encendedor</p>	<p>20 min.</p>

FORMATOS



Cuestionario Preliminar para el Ingreso a los Talleres Grupales

Edad_____ Sexo_____

Instrucciones: Relaciona las respuestas según tu criterio.

Cuando se controla el uso del dinero en cómo y en que se gasta es un tipo de violencia...

VIOLENCIA

Todo acto basado en un daño o sufrimiento físico, sexual, económico o psicológico para mujer.

AUTONOMÍA

Los jalones de cabello, empujones, cachetadas, puñetazos o algún contacto hacia tu cuerpo podríamos estar hablando de violencia...

SEXO

Es un proceso en el que suceden una serie de eventos que se van haciendo cada vez más violentos y frecuentes a medida que pasan los años.

**VIOLENCIA
ECONÓMICA**

Es un tipo de violencia que se refiere a gritos, humillaciones, insultos, silencios e indiferencia por mencionar algunos...

AUTOESTIMA

El obligar a una mujer a tener relaciones sexuales sin consentimiento estaríamos hablando de violencia...

**VIOLENCIA
FÍSICA**

Conjunto de prácticas, ideas, costumbres que determinan las atribuciones o estereotipos sociales que rigen como debe ser un hombre o una mujer.

**VIOLENCIA
PSICOLÓGICA**

Es la diferencia biológica que nos distingue de ser hombres o mujeres.

**VIOLENCIA
SEXUAL**

Es la capacidad que tiene la mujer para decidir lo que es mejor para ella

GÉNERO

Se considera como el amor propio que lleva a la persona a salir adelante y buscar alternativas para su propio bienestar.

CICLO DE VIOLENCIA

BIBLIOGRAFIA

- Guerra. G (2012); *Modelo de Atención en Casas de Acogida para Mujeres que Viven Violencia*. Ecuador: Graphus.
- Leñero M. (2009); *Equidad de género y prevención de la violencia en preescolar*. México: SEP
- Martínez. J. (2006); *Guía de recursos contra la violencia de género en la comunidad de Madrid*. España:
- Alfaro Y., Miranda M., Paniagua A., Rojas E. (2010); *Grupos de apoyo para mujeres afectadas por violencia: Manual de agendas para el trabajo grupal*. Costa Rica: Sanabria.
- González L., Olavarrieta M., Rayas L. (2002); *Derechos de las Mujeres*. México: PNUD

- Instituto de las Mujeres (2000); *Plan de Seguridad para las Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja*. México: Inmujeres.
- Peña E. (2007); *Formulas para la Igualdad*. México: Alpegraf, S.L.
- Reyes N. (2009); *Protocolo de atención en trabajo social de los casos de violencia de genero contra las Mujeres*. México: IMO
- (2006) *Reglamento Interior Del Instituto Estatal De Las Mujeres*. Publicado en Periódico Oficial Sup. B: 6704
- (2012); *Casas de Acogida. Orientación Técnicas para la Intervención Psicosocial con Mujeres*. Chile: SERNAM.CL

DIRECTORIO

LIC. ARTURO NUÑEZ JIMENEZ

Gobernador del Estado de Tabasco.

LIC. RAUL OJEDA ZUBIETA.

Secretario de Gobierno del Estado de Tabasco.

DRA. LETICIA DEL CARMEN ROMERO RODRIGUEZ

Directora del Instituto Estatal de las Mujeres del Estado de Tabasco.

PSIC. PACHELA GAUDIANO ROVIROSA.

Directora de la Unidad Jurídica.

PSIC. MARIA REYES LOZANO

PSIC. ERIKA ALANA GARCÌA CÒRDOVA

Desarrollo del Modelo de Atención Psicológica Individual y Taller
Reflexivo para Mujeres.