



**MANUAL**

***DE***

**HABILIDADES Y**

**HERRAMIENTAS**

***PARA LA VIDA DE MUJERES SOBREVIVIENTES  
DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR***

**2018**

## ***Sistematización de la Información y Edición Técnica***

Deborah L Billings, Consultora

### ***Colaboración***

Patricia I Obregón Robleto  
Shira Noemi Miguel Downs  
Auxiliadora Alvarado  
Enrique Urbina  
Esther Rios  
Ana Avellán  
Lisa Galvin  
Tiana Olugboji

### ***Reconocimientos***

Apoyo financiero del WVUS #S-INLEC-17-GR-1001.

Agradecemos a las siguientes organizaciones y autoras por la inspiración y el permiso de adaptar recursos importantes para fines de este manual.

Participantes en el Daphne Project que desarrollaron la guía, [\*The Power to Change: How to set up and run support groups for victims and survivors of domestic violence, 2008.\*](#)<sup>1</sup>

[\*Sexual Trauma Services of the Midlands\*](#) (STSM, Columbia, South Carolina, EEUU), especialmente a la Mtra. Emily Arnold Flores.<sup>2</sup>

[\*Intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género. Taller 'Creciendo Juntas', 2015.\*](#)<sup>3</sup> Eugenia Lafuente Bolufer.

---

<sup>1</sup>[http://nane.hu/wp-content/uploads/2016/03/NANE\\_ThePowerToChange\\_2008.pdf](http://nane.hu/wp-content/uploads/2016/03/NANE_ThePowerToChange_2008.pdf)

<sup>2</sup><https://www.stsm.org>

<sup>3</sup>[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161071/TFM\\_Lafuente%20Bolufer\\_Eugenia.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161071/TFM_Lafuente%20Bolufer_Eugenia.pdf?sequence=1)

## CONTENIDO

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                                                                         | 1  |
| <i>Grupos de apoyo como espacios importantes para sobrevivientes</i>                        | 2  |
| <b>OBJETIVOS DEL MANUAL</b>                                                                 | 2  |
| <i>Quiénes utilizará el manual</i>                                                          | 2  |
| <i>Principios centrales para realizar los grupos de apoyo</i>                               | 3  |
| <b>MARCO CONCEPTUAL DEL MANUAL</b>                                                          | 4  |
| <i>Cinco Dominios de Bienestar</i>                                                          | 4  |
| <b>EL CONTEXTO DE LOS GRUPOS DE APOYO</b>                                                   | 6  |
| <i>Propósito del grupo de apoyo</i>                                                         | 6  |
| <b>LAS FACILITADORAS</b>                                                                    | 8  |
| <i>Características de las Facilitadoras</i>                                                 | 9  |
| <i>Número de Facilitadoras</i>                                                              | 10 |
| <b>IMPACTO DE SER FACILITADORA Y PASOS PARA EL CUIDADO DE MIEMBROS DEL EQUIPO</b>           | 11 |
| <i>Autocuidado</i>                                                                          | 11 |
| <i>Cuidado mutuo</i>                                                                        | 12 |
| <b>CONSIDERA: EN DONDE SE LLEVA A CABO LOS GRUPOS DE APOYO</b>                              | 13 |
| <b>ELEMENTOS BÁSICOS PARA ASEGURAR QUE LOS DERECHOS DE LAS PARTICIPANTES SON RESPETADOS</b> | 13 |
| <b>LOS GRUPOS DE APOYO</b>                                                                  | 15 |
| <i>Preparación previa de las mujeres participantes</i>                                      | 15 |
| <b>LAS SESIONES DEL CICLO DEL GRUPO</b>                                                     | 16 |
| <i>Número y duración de sesiones</i>                                                        | 16 |
| <i>Recursos básicos para mantener un ambiente de respeto y ánimo</i>                        | 17 |
| <i>Materiales necesarios</i>                                                                | 17 |
| <i>Organización de las sillas y bancas</i>                                                  | 17 |
| <i>Pausas / Descansos</i>                                                                   | 17 |
| <i>Temas principales</i>                                                                    | 18 |
| <i>Formato general</i>                                                                      | 18 |
| <i>Entre sesiones</i>                                                                       | 20 |
| <i>Tabla de temas, objetivos, dominios trabajados, actividades de las sesiones</i>          | 22 |
| <i>Cerrando el ciclo de sesiones: Hacia el inicio de nuevo caminos</i>                      | 32 |
| <b>CLAVE A UN CIERRE QUE VALORA LAS EXPERIENCIAS DEL GRUPO</b>                              | 32 |
| <i>Ejercicios de valoración mutua</i>                                                       | 33 |
| <b>ACTIVIDADES UTILIZADAS EN TODAS LAS SESIONES</b>                                         | 34 |
| <i>Rompehielos</i>                                                                          | 35 |
| <i>Ejercicios de relajación</i>                                                             | 38 |
| <b>SESIÓN 1: CREACIÓN DEL GRUPO</b>                                                         | 40 |
| <i>Cesto de frutas</i>                                                                      | 41 |
| <i>Presentación cruzada</i>                                                                 | 42 |
| <i>Nuestro programa</i>                                                                     | 43 |
| <i>Definición de reglas básicas del grupo</i>                                               | 44 |

|                                                                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Mi nombre, mi imagen</i>                                                                                                                                            | 45  |
| <i>La caja de tesoros</i>                                                                                                                                              | 46  |
| <i>Mis derechos</i>                                                                                                                                                    | 47  |
| <b>SESIÓN 2: CONSTRUCCIÓN DE CONFIANZA EN EL GRUPO</b>                                                                                                                 | 48  |
| <i>Definir auto-estima</i>                                                                                                                                             | 49  |
| <b>SESIÓN 3: LAS EMOCIONES</b>                                                                                                                                         | 51  |
| <i>Mis emociones: Pena, miedo, culpa</i>                                                                                                                               | 52  |
| <i>Mis emociones: Ira o enojo</i>                                                                                                                                      | 56  |
| <i>Moverse de la sensación de culpa</i>                                                                                                                                | 58  |
| <i>Manejo de ira</i>                                                                                                                                                   | 60  |
| <b>SESIÓN 4: LOS DERECHOS</b>                                                                                                                                          | 62  |
| <i>Mis derechos</i>                                                                                                                                                    | 63  |
| <i>Mis derechos, como me aplican</i>                                                                                                                                   | 64  |
| <i>Rueda de equidad</i>                                                                                                                                                | 66  |
| <i>Rueda de poder</i>                                                                                                                                                  | 67  |
| <b>SESIÓN 5: MIS NECESIDADES</b>                                                                                                                                       | 68  |
| <i>Necesito, quiero, merezco</i>                                                                                                                                       | 69  |
| <b>SESIÓN 6: NECESIDADES EN LA RELACIÓN</b>                                                                                                                            | 71  |
| <i>Amor verdadero</i>                                                                                                                                                  | 72  |
| <i>¿Por qué se justifica la violencia</i>                                                                                                                              | 75  |
| <b>SESIÓN 7: LÍMITES SALUDABLES</b>                                                                                                                                    | 77  |
| <i>Necesito espacio</i>                                                                                                                                                | 78  |
| <b>SESIÓN 8: COMUNICACIÓN</b>                                                                                                                                          | 80  |
| <i>Asertividad</i>                                                                                                                                                     | 81  |
| <i>Asertiva vs agresiva</i>                                                                                                                                            | 82  |
| <i>Ocho reglas de oro de asertividad</i>                                                                                                                               | 84  |
| <b>SESIÓN 9: GÉNERO</b>                                                                                                                                                | 85  |
| <i>Crecer como mujer, las normas de género</i>                                                                                                                         | 86  |
| <b>SESIÓN 10: RELACIONES SALUDABLES</b>                                                                                                                                | 87  |
| <i>Relaciones saludables</i>                                                                                                                                           | 88  |
| <b>SESIÓN 11: CELEBRAR EL CRECIMIENTO</b>                                                                                                                              | 91  |
| <i>Nuevos caminos</i>                                                                                                                                                  | 92  |
| <b>ANEXOS</b>                                                                                                                                                          | 93  |
| <i>Anexo 1, Marco legal</i>                                                                                                                                            | 94  |
| <i>Anexo 2, Contexto: Las Regiones Autónomas de Nicaragua- la Región Autónoma de la Costa Caribe Norte (RACCN) y la Región Autónoma de la Costa Caribe Sur (RACCS)</i> | 100 |
| <i>Anexo 3 Evaluación de Riesgo</i>                                                                                                                                    | 101 |
| <i>Anexo 4 Generar un plan de seguridad</i>                                                                                                                            | 104 |

## INTRODUCCIÓN

La violencia contra la mujer es todo acto o amenaza contra las mujeres y niñas cuyo fin es reforzar los roles de género y la posición social, económica y política baja de las mujeres. Cuando se la ejerce dentro del ámbito familiar, se refiere a la violencia intrafamiliar (VIF), sea infligida por la pareja u otra persona.

En muchos contextos, al nivel nacional, regional, municipal, territorial, los y las proveedores de servicios (oficiales de Policía, trabajadores de la salud, sector judicial, y en las comunidades, proveedores de servicios legales, trabajadores sociales hasta los y las psicólogos) carecen de las habilidades para responder e intervenir en la atención de las y los sobrevivientes de violencia intrafamiliar.

El estigma relacionado con la violencia intrafamiliar afecta la calidad de los servicios prestados, así como la aceptabilidad de buscar apoyo por parte de las y los que viven la violencia. Los y las proveedores de servicios no siempre se coordinan entre sí, lo que resulta en un obstáculo para la efectividad en el apoyo brindado a las sobrevivientes.

En Nicaragua, las leyes relacionadas con la violencia intrafamiliar en contra de las mujeres, niñas y adolescentes, particularmente la Ley 779 y hasta reformas y reglamentos, aún no han sido divulgadas entre la población en sus comunidades y entre los y las proveedores de servicios. Si bien se ha establecido una vía de derivación nacional para la violencia hacia las mujeres, esta no siempre se entiende o se utiliza de manera adecuada<sup>4</sup> (Ver el Anexo 1).

La Ley de Equidad de Derechos y Oportunidades (2008)<sup>5</sup> destaca que ‘la equidad de derechos entre mujeres y hombres, constituyen un elemento indispensable para la erradicación de la pobreza, la profundización de la democracia, el crecimiento económico, la conservación y aprovechamiento racional de los recursos naturales y la protección del medio ambiente para alcanzar el desarrollo humano sostenible de Nicaragua’ (Art. V).

---

***Mientras existe la violencia contra la mujer, la equidad de derechos nunca será posible y las mujeres seguirán limitadas en su posible autonomía, crecimiento personal y sus contribuciones a sus familias, comunidad y la sociedad.***

---

<sup>4</sup> De Baseline report: Prevent domestic violence, promote gender equality, transform communities in the Caribbean Coast of Nicaragua. Baseline Final Report, April 2018. Annalisa Staffa y Ayacx Mercedes. World Vision, Asociación Movimiento de Mujeres Nidia White, Proyecto ‘Prevenir Violencia Doméstica, Promover Equidad de Género, Transformar Comunidades en la Costa Caribe’.

<sup>5</sup> <http://www.ilo.org/dyn/travail/docs/2194/Normas%20Jur%C3%ADdicas%20de%20Nicaragua.pdf>

## Grupos de apoyo como espacios importantes para sobrevivientes

Este manual está enfocado en el manejo de grupos de apoyo para mujeres víctimas y sobrevivientes de la violencia intrafamiliar, en todas sus formas. Vivir la violencia significa vivir el estigma y ser rechazada en muchas familias y comunidades. *La solidaridad con quienes han sufrido violencia es una manera muy poderosa de disminuir el daño, especialmente los efectos duraderos.*<sup>6</sup>

Crear espacios de apoyo y solidaridad para las mujeres que viven o han vivido diferentes formas de violencia es imprescindible como uno de los muchos pasos que ellas tendrán que tomar en el proceso de vindicar (para algunas mujeres, por primera vez) o revindicar sus propias vidas y seguir adelante, sea solas o con su familia.

*‘Nadie entiende mejor la lucha por la que pasan las mujeres víctimas y sobrevivientes de la violencia que otras sobrevivientes. Cuando las mujeres se reúnen en grupos, se sienten menos solas. Ellas pueden contar sus historias sin miedo a ser juzgadas. Ellas también pueden compartir estrategias de sobrevivencia e información sobre dónde conseguir ayuda.’*

*Guía práctica para promover la salud de las mujeres. Melissa Smith, Sarah Shannon, Kathleen Vickery. Hesperian Guías de Salud, Berkeley, CA, EEUU, 2015. P.168.*

## OBJETIVOS DEL MANUAL

Intentamos que este manual esté dirigido a:

- Servir como guía de recomendaciones y consideraciones para las facilitadoras a partir de definir estrategias de recuperación emocional y seguridad de las sobrevivientes y *a partir de elementos que ellas mismas vayan identificando y con las que cuentan en su entorno y contexto.*
- Crear espacios donde las participantes pongan en práctica la confianza, el respeto, la confidencialidad, el compañerismo y la empatía.

El manual es fundamental por ser una guía que relaciona un proceso de acompañamiento en la recuperación emocional de las mujeres y niñas y/o niños sobrevivientes de la violencia. Intenta mejorar y facilitar la intervención y soporte que ofrece(n) la(s) facilitadora(s) con instrumentos que les permitan encaminar un proceso con elementos claros.

Este manual NO es una receta que las facilitadoras, personal comunitario o psicólogas tienen que seguir a la letra. Se puede adaptar de acuerdo con el contexto en el que se realice los grupos de autoayuda. Cada grupo será diferente según la composición, experiencias, la afectación que vivan las personas sobrevivientes o participantes, los recursos disponibles, la localidad donde se instalarán los grupos, entre otros factores.

### Quiénes utilizará el manual:

El público principal es el grupo de facilitadoras, personal comunitario que intervienen o llevarán a cabo los grupos de apoyo con mujeres que son víctimas y sobrevivientes de la violencia hacia ellas, especialmente la violencia intrafamiliar. Lo ideal sería que las facilitadoras fueran psicólogas, trabajadoras sociales o promotoras especializadas en el abordaje de la violencia como tal.

<sup>6</sup> Guía práctica para promover la salud de las mujeres. Melissa Smith, Sarah Shannon, Kathleen Vickery. Hesperian Guías de Salud, Berkeley, CA, EEUU, 2015. P.168. [https://store.hesperian.org/prod/Health\\_Actions\\_for\\_Women\\_Spanish.html](https://store.hesperian.org/prod/Health_Actions_for_Women_Spanish.html)

## Principios centrales para realizar los grupos de apoyo

Citando de nuevo la Ley de Equidad de Derechos y Oportunidades (2008), este manual y las sesiones llevado a cabo en forma de grupos de apoyo incorporan los siguientes principios y pretenden modelarlos en cada momento del ciclo de sesiones:

**Respeto a la dignidad humana:** Igual valoración que tiene, tanto la mujer como el hombre y que merece el respeto y la protección de sus derechos humanos y libertades fundamentales sin distinción alguna de raza, etnia, sexo, [orientación sexual], edad, lengua, religión, opinión, ideología, política, origen, posición económica o condición humana o social.

**Equidad:** Condición equivalente en el goce efectivo de los derechos humanos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales de mujeres y hombres sin discriminación alguna.

**Equidad real:** Superación de la brecha entre la legislación y las situaciones de hecho en todos los ámbitos de la sociedad.

**Justicia:** Virtud que inclina a dar a cada uno lo que le corresponde. En sentido jurídico lo que es conforme a derecho.

**Derechos Humanos:** Derechos inalienables y pertenecientes a todos los seres humanos, necesarios para asegurar la libertad y el mantenimiento de una calidad de vida digna y están garantizados a todas las personas en todo momento y lugar.

**Equidad:** Trato justo dirigido a lograr la equidad efectiva mediante acciones positivas que permitan el reconocimiento de las condiciones específicas de cada persona o grupo, derivadas de los derechos humanos relacionados con su raza, religión, origen étnico o cualquier otro factor que produzca efectos discriminatorios en derechos, beneficios, obligaciones y oportunidades en mujeres y hombres.

*Además de los principios definidos en la Ley de Equidad de Derechos y Oportunidades (2008), es importante destacar los siguientes principios, como ejes centrales al trabajo, así como derechos humanos fundamentales capturados en este manual:*

**Orientación sexual:** La orientación sexual está relacionada con las personas que nos atraen y con las que deseamos tener una relación de pareja. Las más comunes son gay, lesbiana, heterosexual y bisexual. La orientación sexual tiene que ver con quiénes te atraen y con quiénes quieres tener una relación romántica, emocional y sexual. Es diferente de la identidad de género.

**Interculturalidad:** Respeta la diversidad étnica y multicultural a través de la interacción entre distintas culturas, asumiendo que ningún grupo cultural esté por encima del otro, favoreciendo en todo momento la integración y convivencia entre culturas. En las relaciones interculturales se establece una relación basada en el respeto a la diversidad étnica, cultural, racial y el reconocimiento que dicha interrelación conlleva a un enriquecimiento mutuo, así como que prevalezca la aplicación de la Constitución Política e Instrumentos internacionales, el derecho consuetudinario y el derecho de los pueblos indígenas y afrodescendientes.<sup>7</sup>

**Cosmovisión:** o "visión del mundo". Se trata de la manera en que una sociedad o persona percibe el mundo y lo interpreta. Es el conjunto de opiniones y creencias que conforma la imagen o concepto general del mundo que tiene una persona, época o cultura, a partir de la cual la interpreta su propia naturaleza y la de todo lo existente. Una cosmovisión define nociones comunes, que se aplican a

---

<sup>7</sup> Modelo de Atención Integral a Víctimas de Violencia de Género en Nicaragua, agosto 2012.

todos los campos de la vida, desde la política, la economía o la ciencia hasta la religión, la moral o la filosofía.

## MARCO CONCEPTUAL DEL MANUAL

Este manual utiliza un marco informado por los 5 *Dominios de Bienestar* del Full Frame Initiative, cuyo objetivo es crear posibilidades para **cambios sostenibles** en las vidas de las personas y fomentar un movimiento más amplio que reemplaza la pobreza, violencia intrafamiliar y opresión con justicia y bienestar.<sup>8</sup>

Central a este abordaje es reconocer que las mujeres están al centro del trabajo que se realizará en y con los grupos de apoyo, NO los problemas que experimentan las mujeres.

El trabajo de las facilitadoras en los Grupos de Apoyo intenta lograr que las mujeres participantes sean más empoderadas en los cinco dominios de bienestar, por lo menos en su autopercepción de que su situación se ha mejorado en cada área.

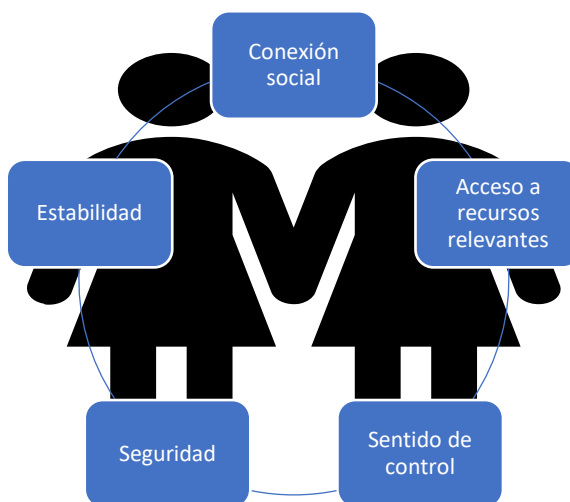
Estos 5 Dominios son importantes dado que investigaciones, estudios o evaluaciones en muchas partes del mundo indica que las mujeres que viven la violencia se quedan con una “sensación de fracaso respecto a su plan de vida/familia, un fuerte sentimiento de inseguridad, sensación de inferioridad y muy baja autoestima”.<sup>9</sup> Los Grupos de Apoyo pueden incidir positivamente en tres áreas destacadas:

- Necesidad de aumentar su autoestima y seguridad en sí mismas
- Necesidad de establecer redes sociales y desarrollar habilidades sociales basadas en el respeto y la comunicación en los diferentes ámbitos de relación
- Necesidad de recuperar el control de su vida

### Cinco Dominios de Bienestar

Según Full Frame, estos cinco dominios son universales, interdependientes, y no jerárquicos y son las necesidades esenciales que compartimos todos como seres humanos. Se define abajo y se explica la relevancia a e importancia para las facilitadoras en llevar a cabo de los grupos de apoyo.

**Conexión social:** *grado en que una persona tiene y percibe un número suficiente y diversidad de relaciones que: le permiten dar y*



<sup>8</sup> <http://fullframeinitiative.org/>; <http://fullframeinitiative.org/resources/about-the-full-frame-approach-and-five-domains/>

<sup>9</sup> [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161071/TFM\\_Lafuente%20Bolufer\\_Eugenia.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161071/TFM_Lafuente%20Bolufer_Eugenia.pdf?sequence=1) Eugenia Lafuente Bolufer, *Creciendo Juntas*.



*recibir información, apoyo emocional y ayuda material; crear un sentido de pertenencia y valor; y fomentar el crecimiento. Las conexiones sociales reducen el impacto del estrés y el trauma. Sólo sabiendo que el apoyo está disponible, incluso si no es necesario o utilizado, da a la gente la sensación de que tienen a alguien a quien recurrir en un momento de necesidad.*<sup>10</sup>

**Acceso a recursos relevantes:** *el grado en que una persona puede satisfacer necesidades particularmente importantes para ella o su situación en maneras que no son excesivamente onerosas, y no son degradantes o peligrosas. El acceso significativo permite a las personas satisfacer sus necesidades de maneras que no crean otros desafíos para su bienestar físico o emocional. La falta de acceso significativo puede tener un impacto significativo a largo plazo en el bienestar de las personas, particularmente si las necesidades se cumplen a través de formas onerosas, degradantes o peligrosas.*<sup>11</sup>

**Sentido de control:** *el grado en que una persona se siente en el control de su destino y de las decisiones que toma, y donde experimenta alguna correlación entre los esfuerzos y los resultados. Una persona que siente poco o ningún control sobre, o la capacidad de cambiar, su vida o su entorno probablemente tendrá dificultades para lograr metas y enfrentar desafíos en muchas áreas. Tener un sentido de control es el principal motivador para la perseverancia y el cambio personal y ayuda a las personas y a las familias a acceder a los recursos y el apoyo social que necesitan para prosperar.*<sup>12</sup>

**Seguridad:** *el grado en que una persona puede ser ella o su ser auténtico y no estar en un riesgo elevado de daño físico, psicológico o emocional. La seguridad es un derecho y una necesidad humana básica, fuertemente conectada con el bienestar general y la calidad de vida. Cuando la seguridad de una persona o de una comunidad está amenazada, conduce a un daño directo, y también desafía las creencias de una persona de que el mundo es justo y justo. La ausencia de seguridad puede tener graves consecuencias para la salud mental, psicológica, emocional y física.*<sup>13</sup>

**Estabilidad:** *el grado en que una persona puede esperar que su situación y su estatus sean fundamentalmente los mismos de un día para otro; cuando existe una previsibilidad adecuada para que una persona se concentre en el aquí y ahora y en el futuro, el crecimiento y el cambio. La estabilidad proporciona una base para la salud psicológica-emocional y física, la productividad y el bienestar. La estabilidad interactúa con todas las facetas de la vida de un individuo y puede conducir a un sentido de control y previsibilidad que es vital para que los individuos y las comunidades prosperen. Debido a que la estabilidad impacta a individuos, familias y comunidades, la estabilidad (o inestabilidad) puede tener efectos en cascada. Esto significa que la estabilidad (o inestabilidad) en un área de la vida puede impactar positivamente (o negativamente) la estabilidad en otras áreas de la vida, incluyendo el bienestar físico. La estabilidad (o inestabilidad) que está presente en la vida de una persona también puede aumentar o disminuir la estabilidad de los que le rodean.*<sup>14</sup>

---

<sup>10</sup> [http://fullframeinitiative.org/wp-content/uploads/2011/05/SocialConnectedness\\_Factsheet.pdf](http://fullframeinitiative.org/wp-content/uploads/2011/05/SocialConnectedness_Factsheet.pdf)

<sup>11</sup> [http://fullframeinitiative.org/wp-content/uploads/2011/05/Meaningful\\_Access\\_factsheet.pdf](http://fullframeinitiative.org/wp-content/uploads/2011/05/Meaningful_Access_factsheet.pdf)

<sup>12</sup> [http://fullframeinitiative.org/wp-content/uploads/2011/05/Mastery\\_Factsheet.pdf](http://fullframeinitiative.org/wp-content/uploads/2011/05/Mastery_Factsheet.pdf)

<sup>13</sup> [http://fullframeinitiative.org/wp-content/uploads/2011/05/Safety\\_Factsheet.pdf](http://fullframeinitiative.org/wp-content/uploads/2011/05/Safety_Factsheet.pdf)

<sup>14</sup> [http://fullframeinitiative.org/wp-content/uploads/2011/05/Stability\\_Factsheet.pdf](http://fullframeinitiative.org/wp-content/uploads/2011/05/Stability_Factsheet.pdf)

## EL CONTEXTO DE LOS GRUPOS DE APOYO

Es imprescindible considerar el contexto en que se lleva a cabo los grupos de apoyo, que incluye considerar las políticas, normativas, protocolos, leyes, idiomas, costumbres, prácticas, conceptualizaciones y experiencias de violencia, género, familia, derechos de las mujeres, posibilidades de trabajo remunerado, estado económico, y opciones factibles para irse de la casa y establecer una nueva vida.

Para la facilitadora, es importante reconocer como los niveles (contexto familiar, comunitario, local, regional, nacional) interactúan para hacer posible y/o presentar barreras a las posibilidades de trabajar con las mujeres y presentar las opciones que pueden resultar en cambios sustantivos en sus vidas. A la vez, es muy importante ser realista y reconocer cuales son posibilidades factibles para las mujeres participantes.

La violencia contra las mujeres, incluso la violencia intrafamiliar, no se ejerce en un contexto aislado sino cotidiano en un marco más amplio de violencia-discriminación racial, guerra y conflicto- que hace aún más difícil el trabajo de las facilitadoras.

Las facilitadoras de los grupos de apoyo tienen que reconocer la importancia y utilidad que se puede lograr con los grupos y, al mismo tiempo, cuáles son los límites de los grupos en términos de cambios inmediatos acerca del ejercicio de la violencia en general.

### Propósito del grupo de apoyo

Un grupo de apoyo sirve para:

- Expresar los sentimientos que provoca la violencia vivida y desahogarse.
- No sentirse sola y culpable por la violencia vivida.
- Aprender de la experiencia propia y de las demás en las mismas circunstancias.
- Solidarizarse con otras mujeres que han pasado por la misma situación.
- Promover relaciones horizontales e igualitarias entre todas las participantes.
- Promover respeto.

### Reflexión

En un contexto de violencia ejercido en múltiples niveles y donde la violencia contra las mujeres es, hasta cierto punto, aceptado y normalizado, los grupos proveen un espacio seguro y confidencial en que las participantes pueden expresarse libremente, sin temor de sufrir mayor violencia. En cambio, sus perspectivas son bienvenidas y escuchadas y ellas mismas son apoyadas por las facilitadoras y por otras mujeres en el grupo. Puede ser que algunas o hasta muchas de las participantes no salen de su relación por razones económicas, sociales y familiares, pero en los momentos dentro del grupo, todas las participantes son respetadas y escuchadas. Para algunas, será la primera vez o de las pocas veces que han tenido esta experiencia y puede servir como momentos de empoderamiento para ellas. Si logran que las mujeres cierran las sesiones con el saber de que valen como seres humanos, que poseen derechos humanos y que cuentan con otras mujeres que no las juzgan, sino que las apoyan, se puede considerar que los grupos han contribuido a las vidas de las mujeres.

Algunas consideraciones importantes para las facilitadoras son:

***Políticas y leyes relacionadas con la violencia contra las mujeres<sup>15</sup>***

- ¿Cuál es la situación socio-jurídica, política y legal que avala que las mujeres ejercen su derecho a vivir una vida libre de violencia?
- ¿Existe coherencia entre estas políticas y leyes a nivel nacional, regional y local? ¿Cuáles son los puntos de inconsistencia que hacen difícil el cumplimiento de las leyes más avanzadas?
- ¿Cómo impacta los temas que trabajan en los grupos, p.ej. los derechos que tienen las mujeres a la propiedad y potestad después de separarse de su pareja?
- ¿Quiénes son los y las que se encargan implementar políticas y leyes?, incluso los whitas, policía, jueces, otras instancias y poderes comunitarios.

Todas las participantes deberían salir de los grupos con la claridad de que en Nicaragua la Ley Integral de Violencia contra Las Mujeres (779) establece que todas mujeres tienen derecho a vivir sus vidas libres de la violencia, derecho a la propiedad y dentro de la familia se preserven los mismos.

**¡Ejercer la violencia contra una mujer es un delito!**

***Estado de la economía y posibilidades de trabajo remunerado***

Una de las razones primordiales que mantiene a las mujeres que viven violencia anclada en su relación de pareja, familia y en el mismo hogar es la falta de posibilidades económicas accesibles a ellas. Existe dependencia económica, patrimonial, económica, emocional y cultural.

- ¿Cómo es la situación económica en la comunidad, entorno y lugares alrededores?
- Si una mujer decide salirse y hacerse independiente económicamente, ¿cuáles son sus opciones de acceder a un empleo o crear las condiciones de un empleo por cuenta propia?

***Aspectos inter-étnicos y culturales: idioma y lenguaje, conceptualizaciones de género y familia, experiencias de violencia contra las mujeres***

Los aspectos culturales es una categoría muy amplia, pero en suma se refiere a las prácticas, conceptualizaciones y formas de expresión que dan forma y sentido a las experiencias y posibilidades de las mujeres participantes en los grupos.

- ¿Hasta qué punto y en cuáles situaciones es ‘aceptada’ la violencia contra las mujeres?
- ¿Cuáles son las aproximaciones de género y qué significa ‘ser mujer, ser hombre’ en los diferentes niveles de la sociedad? ***Recordar que esto no es un asunto de significado sino de cómo se ha construido y socializado el ser hombre y el ser mujer.***
- ¿Cuáles son los términos y conceptos utilizados en los discursos sobre violencia contra las mujeres, incluso discursos feministas, del estado, de gobernantes locales, de gente en diferentes comunidades y en diferentes lenguas, incluso el español, inglés y miskito? Estar atenta a los conceptos utilizados por las mujeres participantes y como diferencian del discurso en las políticas y entre movimientos de mujeres ayudará a las facilitadoras comunicar con mayor claridad con las participantes de los grupos.

---

<sup>15</sup> Ver Anexo 1 para una lista de políticas y leyes relevantes

**Antes de iniciar los grupos, las facilitadoras deberían reunirse para realizar una caracterización o discutir las particularidades de las comunidades de donde provienen o quienes son las participantes.**

**Preguntas clave para la discusión:**

- ¿Cuáles son fortalezas y fuentes de resiliencia en las comunidades?
- ¿Quiénes son líderes en la comunidad (mujeres) destacadas que podrían servir como ejemplos o modelos de inspiración para las participantes?
- ¿Cuáles son los términos y conceptos locales, en el idioma local, que desprestigian las mujeres y que valoran las mujeres? Utilizar estos conceptos será importante en apoyar a las participantes en su proceso de crecimiento y entendimiento de su situación, que va más allá que lo personal o individual.
- ¿Cuáles son los recursos disponibles en las comunidades que se puede usar para fortalecer a las mujeres, incluso recursos humanos y financieros, alianzas posibles (con negocios, medios de comunicación etc) y servicios (de salud, apoyo económico, para los niños y niñas de las participantes)?

Es recomendable sistematizar la información en formas accesibles que las facilitadoras pueden utilizar durante el transcurso del ciclo de sesiones. Definir los mecanismos de seguimiento de los resultados y acuerdos a los que se comprometen las sobrevivientes al concluir cada sesión.

Es importante tener a la mano listas de organizaciones o promotoras que sirven como puntos de referencia y proveen recursos que las participantes necesitan en el proceso de recuperación de vida. Idealmente, las facilitadoras habrán visitado estos servicios para confirmar que existen, conocer al personal y hacerles saber que haya posibilidades de referencias a su agencia.

## **LAS FACILITADORAS**

Dirigir un grupo de apoyo presenta desafíos a cualquier persona aún con mucha experiencia. Es importante recordar que la facilitadora no es alguien que tiene todas las respuestas. En cambio, ella es alguien que puede **crear un ambiente de empatía, confianza, seguro, donde se escucha y que puede fomentar una sesión respetuosa y honesta**. Para lograr esto, la facilitadora debe ser y estar entrenada para manejar dinámicas de grupo y conflictos dentro del grupo, y crear un ambiente seguro y confiable. Además, deben tener una comprensión sólida de los conceptos básicos sobre el género, la violencia intrafamiliar, las secuelas del trauma y la comprensión de las relaciones saludables, incluyendo el amor por uno mismo.

Para garantizar que todas las facilitadoras estén preparadas e informadas, las organizaciones ejecutoras deben llevar a cabo unas sesiones de formación y deben incluir una "práctica" en la que las nuevas facilitadoras llevan a cabo sesiones pero con apoyo y supervisión de personas con mayor experiencia.

Antes de implementar grupos, también es importante que las facilitadoras hayan participado en un proceso sistemático enfocado en autocuidado, auto-reflexión y la sensibilización para examinar y expandir sus propias creencias y comportamientos en estos temas. Muchas de las capacidades que se incluyen en este manual tocan las cualidades personales de las participantes y las experiencias de vida

sensibles. Por lo tanto, los grupos deben ser guiados por facilitadoras que- con voluntad, empatía y compromiso- se sientan cómodas trabajando con estas cuestiones, tengan experiencia en el trabajo con sobrevivientes de violencia y tengan el apoyo de sus organizaciones, otros profesionales y otra gente solidaria.

La facilitadora también debe estar alerta a la posibilidad de que los participantes puedan requerir atención específica, incluso atención en crisis, aparte del grupo y, en algunos casos, puede requerir la remisión a servicios profesionales y consejería. **El grupo de apoyo en sí no es la única respuesta o servicio que algunas mujeres necesitarán.**

***Lo recomendable es que se debe de trabajar en equipo de al menos una facilitadora y una de apoyo.***

Dentro del grupo, la facilitadora desempeña un papel central en hacer que las sesiones sean seguras, realizadas en un ambiente de privacidad y con condiciones de apoyo. Utiliza sus habilidades, experiencia y conocimientos en temas como la violencia intrafamiliar y de género, metodologías y dinámicas de los grupos de apoyo, para dar soporte emocional a las participantes durante y después de las sesiones grupales y mantener la cohesión, el respeto y la estabilidad del grupo.

*Muchas comunidades no tienen los recursos de psicólogas u otro tipo de personal especializado y cuentan con la presencia de promotoras, personas que conocen íntimamente sus comunidades. La siguiente sección destaca las características fundamentales que deberían poseer cualquier persona que manejan los grupos de apoyo. Cabe anotar que en muchos casos, las promotoras podrían servir como excelentes facilitadoras dado su nivel de experiencia, conocimiento y solidaridad con las mujeres de sus comunidades. Siempre será importante que tengan los elementos básicos de saber lidiar con su propio dolor, identificar límites y saber cómo y cuándo referir a las mujeres a recursos necesarios (cuando existan).*

### **Características de las Facilitadoras**

Criterios que deben estar presentes en el perfil de quien conduce un grupo de sobrevivientes y/o víctimas de violencia intrafamiliar se refieren a:

- Poseer información clara y sin estereotipos de la dinámica de la violencia y de cómo es el ciclo de la violencia. **Capaz de no culpabilizar, juzgar ni re-victimizar.**
- Partir de la lógica intercultural, lengua materna, e identidad étnica que muchas veces suele ser interpretado de muchas maneras de acuerdo a sus propias cosmovisiones, aspectos culturales o prácticas comunitarias
- Identificarse como mujer. Hay pruebas considerables de que es más probable que las mujeres accedan a un servicio y se sientan cómodas dentro de ella, si los grupos son dirigidos o facilitado por mujeres y la experiencia también muestra que las mujeres facilitan mejor a los grupos de apoyo con otras mujeres. Esto ayuda a evitar la repetición inconsciente o consciente del desequilibrio de poder masculino/femenino que es tan frecuente en asociaciones violentas. O en muchos casos, evita la re-victimización.
- Realizar los grupos en la lengua predominante en la comunidad o territorio que se trate, respetar el enfoque intercultural y la cosmovisión.
- Disponer de apertura y articulación con las estructuras comunitarias ancestrales o de costumbre.

- Respetar la opinión y condición de la persona sobreviviente, crear de entrada la normativa de actuar con la confidencialidad.
- Poseer una actitud de influencia positiva.
- Entrenamiento en la perspectiva de género sensitiva de abordaje e intervención de víctimas y sobrevivientes.
- Haber trabajado el tema de relaciones desiguales de poder de tal manera que no tome decisiones por la víctima.
- Manejar técnicas de auto-cuido para lidiar con su propio dolor, que pueda identificar los límites para no cargarse o cargar a la que atiende con su dolor.
- Aplicar e identificar límites y normativos que protegen a las sobrevivientes durante la relación grupal, (esto debe partir de un protocolo de actuación interno que construya cada grupo según su condición).
- Aceptación de que la violencia intrafamiliar, violencia contra las mujeres y el abuso sexual contra las niñas y los niños y mujeres es un delito y una violación a sus derechos humanos.
- Que la terapia de familia o de pareja no es un enfoque apropiado en esta fase del proceso de apoyo (pero que debe contéplense a la par con otros interventores para preparar a la reinserción emocional si esta fuera necesaria sobre todo cuando en el contexto la familia es uno de los bastiones de recuperación fundamentales en la intervención con las víctimas).
- Reconocer la importancia y validez del trabajo en grupo (tomando en cuenta que los procesos no serán uniformes que pueden variar los niveles de recuperación y que puede haber retrocesos).
- Proyectar confianza y aceptabilidad en el grupo de mediante sus valores y normas pueden ser comunicados a las participantes. Por lo tanto, tiene la responsabilidad de explorar sus valores y reconocerse como persona socializada en un mundo sexista y cuya transformación es indispensable.
- Ser sensibles a la discriminación experimentada por los niños (as), las personas mayores o ancianas (os), los (as) pobres, las discapacitadas (os), diferentes grupos étnicos y por quienes tienen orientaciones sexuales diferentes.
- Estar dispuesta a adquirir el compromiso personal y profesional de luchar por el cambio de la sociedad.

### **Número de Facilitadoras**

Se recomienda que dos personas manejan cada grupo, como facilitadora y co-facilitadora. La facilitadora tiene el papel central mientras que la función de la co-facilitadora es apoyar a la facilitadora en cada sesión, especialmente en situaciones de crisis; por ejemplo, cuando una participante necesita apoyo una a una durante una sesión, la co-facilitadora puede retirarse de la configuración del grupo con la participante, mientras que la facilitadora continúe con la sesión. Tener dos facilitadoras significa que siempre hay alguien para dirigir el grupo en caso de ausencia inesperada, por ejemplo, enfermedad. Además, ser co-facilitadora es una oportunidad para aprender acerca de los procesos grupales de apoyo, y puede actuar como una formación práctica para el principal rol de facilitadora.

## IMPACTO DE SER FACILITADORA Y PASOS PARA EL CUIDADO DE MIEMBROS DEL EQUIPO

Ser facilitadora de los grupos de apoyo implica enfrentarse directamente con el impacto de la violencia en las vidas de las participantes y en la sociedad en general. Provoca que las personas de los equipos se desgasten emocional y físicamente y experimenta lo que se llama, trauma vicario, “síndrome de quemado” o trauma secundaria.<sup>16</sup> Mantener la salud integral, energía y compromiso de las facilitadoras es igual de importancia que la atención que ellas brindan a las participantes de los grupos.

*Es importante recordar que como facilitadora su salud integral es importante y requiere atención. Usted es tan importante como las mujeres participantes en los grupos y también merece ser cuidada.*

*Reconocer el trauma secundario, trabajarlo en forma individual y grupal y reconocer la resiliencia vicaria hasta la transformación vicaria.*

### Autocuidado

Tomar medidas que aseguran que la salud integral de cada facilitadora sea mantenida es importante. Hay que recordar que no es sólo lo que uno hace sino también cómo lo hace. Prácticas de autocuidado deberían ser parte de la vida diaria y las prácticas en si pueden variar de persona a persona según sus gustos, recursos y posibilidades. Por lo menos, es importante:

- Descansar- con el fin de lograr la recuperación vital y necesaria para el cuerpo y mente
- Alimentarse- Mantener una dieta balanceada sin largas abstinencias ni un exceso de alimentos
- Hidratarse- beber suficiente agua potable durante todo el día para mantener su energía y balance
- Realizar alguna actividad física- estirar los músculos e ingerir oxígeno ayuda desgastar la energía y estrés acumulada durante las sesiones. Hacerlo en un espacio libre de mucho ruido y con algo de naturaleza puede ayudar calmar el cuerpo y la mente.
- Hacer uso de arte- Dibujar, escuchar música, admirar pinturas hechas por otras personas. La idea es salir del espacio mental del grupo y entrar en otro espacio que puede alimentar la imaginación en otra forma.
- Reflexionar, meditar, orar- poder entrar en un estado de calma y tranquilidad, aunque sea por unos momentos, puede ayudar con el desgaste emocional que se puede experimentar. Escoger frases que la lleva tranquilidad- sea una oración, una frase, un poema- y dedicarlas a estos momentos especiales.

#### Resiliencia vicaria

Proceso de aprender sobre la superación de la adversidad de una sobreviviente de trauma y la resultante transformación positiva y empoderamiento experimentado a través del testimonio de la empatía y la interacción de la sobreviviente.

#### Transformación vicaria

Un proceso continuo e intencional que da como resultado un sentido profundizado de conexión con los demás, una mayor apreciación en la vida de uno, y un mayor sentido de significado y esperanza.

De:

<https://vtt.ovc.ojp.gov/glossary#vicarious-trauma>

<sup>16</sup> Consultar <http://www.svri.org/svrinterest/vicarious-trauma-toolkit> para una gama de instrumentos y recursos.

## Cuidado mutuo

Mientras se reconoce la importancia del **autocuidado**, el trabajo de facilitar grupos de apoyo con mujeres víctimas y sobrevivientes de violencia también requiere la construcción de procesos de cuidado mutuo entre las facilitadoras. Verse como equipo de facilitadoras que comparte experiencias y energías, errores y éxitos, y contar mutuamente entre todas para la renovación de ideas, abordajes y nuevas fuerzas es clave a la continuidad del trabajo.

Se sugiere que antes de iniciar los grupos, las facilitadoras enfoquen una reunión sobre los temas de autocuidado y cuidado mutuo para lograr un compromiso que consiste de:

- Definir un plan de autocuidado de cada facilitadora y realizar el compromiso de checar con cada miembro del grupo sobre el cumplimiento del plan durante las reuniones del grupo
- Aún con el plan de autocuidado, reconocer que intentar realizar un control de sus emociones, sensaciones y problemas que pueden surgir en forma individual no es suficiente ni sana para cada persona ni para el equipo
- Establecer un calendario de reuniones (recomendado, cada dos semanas) durante cuales discutirán los éxitos y desafíos que han experimentado, con el fin de celebrar y pensar en conjunto sobre soluciones y abordajes innovadores que todas pueden poner en práctica
- Prestar atención a la situación y emociones de las otras facilitadoras y ofrecerles apoyo en diferentes formas cuando se nota el estrés, tristeza, enojo y frustración. He de recordarles que el trabajo que realizan es difícil y, a la vez, central a las vidas de las mujeres y sus familias.



## CONSIDERA: EN DONDE SE LLEVA A CABO LOS GRUPOS DE APOYO

| Grupos llevado a cabo en un albergue                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Grupos en comunidades sin albergue                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Un cuidado de las facilitadoras debería ser contemplada como política institucional del albergue<sup>17</sup></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Incluir en los presupuestos de los grupos, los costos de las capacitaciones de las facilitadoras</li> <li>Definir un espacio privado y confidencial en que las facilitadoras pueden reflexionar sobre sus experiencias, por ejemplo, en las escuelas o los templos de la comunidad.</li> <li>Incluir costos de movilización de las comunidades y entre comunidades y de la alimentación.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Las facilitadoras necesitan un espacio privado donde podrán enfocarse y prepararse antes del inicio de cada grupo y donde podrán tomar un descanso después de cada sesión</li> <li>Las facilitadoras deberían reunirse entre ellas en forma regular (por lo menos, cada dos semanas) para procesar experiencias, reflexionar y ayudarse mutuamente</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## ELEMENTOS BÁSICOS PARA ASEGURAR QUE LOS DERECHOS DE LAS PARTICIPANTES SON RESPETADOS

Cuando una mujer experimenta la violencia, vive una profunda violación de sus derechos humanos. El grupo de apoyo debería ofrecer un espacio en que las participantes aprenden sobre sus derechos y que el respeto hacia ellos sea modelado por las facilitadoras. Llevar a cabo grupos de apoyo en si es uno de los componentes de los **deberes del estado**, en su responsabilidad de garantizar las condiciones en que todas las personas pueden ejercer sus derechos. (Art.8, Belém do Para).<sup>18</sup>

Es importante destacar con las participantes que, **toda mujer tiene derecho a una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado** (Art.3, Belém do Para).<sup>19</sup> Cada mujer que participa en el grupo ha vivido una violación de sus derechos, que incluyen (Art.4, Belém do Para)<sup>20</sup>:

- el derecho a que se respete su vida;

<sup>17</sup> Ver Protocolo de Actuación, Albergue para Mujeres en Situación de Violencia de la Región Autónoma del Caribe Norte. Bilwi, marzo 2015.

<sup>18</sup> [www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html](http://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html)

<sup>19</sup> [www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html](http://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html)

<sup>20</sup> [www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html](http://www.oas.org/juridico/spanish/tratados/a-61.html)

- el derecho a que se respete su integridad física, psíquica y moral;
- el derecho a la libertad y a la seguridad personales;
- el derecho a no ser sometida a torturas;
- el derecho a que se respete la dignidad inherente a su persona y que se proteja a su familia;
- el derecho a equidad de protección ante la ley y de la ley;
- el derecho a un recurso sencillo y rápido ante los tribunales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos;
- el derecho a libertad de asociación;
- el derecho a la libertad de profesar la religión y las creencias propias dentro de la ley, y
- el derecho a tener equidad de acceso a las funciones públicas de su país y a participar en los asuntos públicos, incluyendo la toma de decisiones.

Incorporar una discusión sobre los derechos de las participantes en el transcurso de todas las sesiones es importante para que, a través de las sesiones, salgan con una comprensión profunda de los derechos a cuáles deberían tener acceso.

No se trabaja con los agresores porque su ámbito de acción se especializa en mujeres. Un trabajo con agresores debe de contar con especialistas en masculinidades y en otro local. Por otro lado, el propósito es contar un espacio de seguridad y libertad a las mujeres sin estar pendiente de la presión que ejercen los agresores. Tampoco se puede trabajar en terapia de pareja ni hacer mediaciones porque en las situaciones de violencia no hay una relación de equidad, que es indispensable en este tipo de intervención.<sup>21</sup>

## CONSIDERA

| Grupos en comunidades con albergue                                                                                                                                                                                                                         | Grupos en comunidades sin albergue                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorporar los grupos como un componente central del albergue</li> <li>• Enfatizar la importancia de participación en el grupo hacia el proceso de recuperación para las mujeres (y sus niños y niñas)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurar que el espacio que se usa para llevar a cabo los grupos es una espacio privado, confidencial y seguro <ul style="list-style-type: none"> <li>○ personas ajenas del grupo no pueden entrar</li> <li>○ la dirección de la localidad no está difundida por vías muy públicas, incluso medios sociales</li> </ul> </li> </ul> |

<sup>21</sup> De Protocolo de Actuación, Bilwi, marzo 2015.

## LOS GRUPOS DE APOYO

Un grupo de apoyo no siempre es el abordaje más apropiado para algunas mujeres sobrevivientes y/o que el trabajo en grupo-solo- no siempre es suficiente para la recuperación de las mujeres. Cuando sea posible, es importante combinar el trabajo en grupo con consejería o terapia individual o, por lo menos, ofrecer espacios de apoyo individual durante el ciclo de sesiones en grupo.

### **Preparación previa de las mujeres participantes**

Idealmente sería oportuno que las sobrevivientes fueran valoradas por una psicóloga previa a su participación en el grupo para identificar impresión diagnóstica de la condición psicológica en la que se encuentra, durante el episodio, post episodio y ante las situaciones específicas. La valoración debería considerar su autoestima, estado de seguridad en asistir las sesiones, planes de recuperación emocional y seguridad y situación con sus niñas y niños.

### ***Valoración de riesgo a la violencia***

Tomar la decisión de asistir un grupo de apoyo implica tomar una decisión que se puede empoderar a la mujer. A la vez, tomando en cuenta las dinámicas de control y abuso de poder que caracterizan una relación en que violencia intrafamiliar, esta decisión en si puede presentar un riesgo a la vida de la mujer.

Es importante que las facilitadoras se reúnen con las posibles participantes (en forma individual) antes del inicio del grupo para revisar y valorar el riesgo en que vive ella y pensar en conjunto sobre los posibles riesgos que conlleva su participación en el grupo. Las evaluaciones del riesgo generalmente revisan:

- La historia de abuso (físico, sexual, persecución o acoso, comportamiento controlador y abuso emocional), incluida la frecuencia y los cambios en la gravedad con el transcurso del tiempo;
- La intimidación y amenazas que hizo el perpetrador
- El uso o acceso a armas; y
- Otros problemas relevantes que observe la mujer (separación/problemas de custodia de los hijos o hijas, abuso de sustancias, haber sido testigo de abuso o haberlo padecido de niña, abuso de animales, etc.).

El Anexo 3 presenta dos herramientas que se podría utilizar para valorar el nivel de riesgo que enfrenta la mujer. Se debe acompañar la valoración de riesgo con un ejercicio en que se desarrolla un plan de seguridad (Anexo 4 presenta un esquema). Dado que la situación de cada mujer es diferente y es importante proteger la confidencialidad de cada una, se debe hacer este plan en forma individual antes del inicio del grupo.

### ***Espacios en que se realizan los grupos***

Las consideraciones más importantes cuando se piensa en el espacio donde se llevará a cabo los grupos son: seguridad, confidencialidad, comodidad, accesibilidad. La ubicación también debería ser neutral, es decir, por ejemplo, nunca tener una reunión en la casa de una figura de autoridad.

- Sala o espacio en un albergue, cuando existe
- Escuela
- Iglesia u otro templo, según las religiones en la comunidad
- Clínica, durante las horas en que está cerrada

### **Tamaño del grupo**

Un grupo compuesto de 5 a 10 mujeres, máximo 12 mujeres, es recomendable para poder establecer un ambiente de confianza y a la vez mantener la comunicación y participación de todas participantes.

## **LAS SESIONES DEL CICLO DEL GRUPO**

Esta sección pretende presentar un esquema general para las sesiones del ciclo del grupo de apoyo que se llevarán a cabo con mujeres sobrevivientes de la violencia intrafamiliar. Es importante destacar que no hay una receta o ‘respuesta correcta’ a como estructurar las sesiones. Cada grupo es diferente porque las participantes son diferentes, incluso en la forma en que se relacionan con sus propias experiencias, con otras participantes del grupo y con las facilitadoras. Además, surgen temas y experiencias en el transcurso de las sesiones que no pueden ser predichos. Por eso, las facilitadoras deberían ser atentas siempre a responder a las necesidades de las participantes. Por eso, ser flexibles y creativas son características importantes que deberían poseer las facilitadoras.

Al mismo tiempo, con el trabajo de las últimas décadas realizado por parte de grupos de mujeres sobre el tema de violencia contra la mujer, se sabe cuáles son los temas principales que hay que abordar directamente con las participantes y cuáles son las metodologías que apoyan a las mujeres en su proceso de reconexión y recuperación.

Se sigue con un resumen de metodologías y temas principales que se debe trabajar en el ciclo de sesiones, más una elaboración de sesiones sugeridas y posibles ejercicios.

*‘Las facilitadoras de las sesiones fomentarán la comunicación y participación de las usuarias, desde la cercanía y el interés sincero por cada una de sus situaciones personales y familiares. Sus funciones serán principalmente anunciar e introducir los temas, darles unas pautas básicas, fomentar la comunicación, escuchar activamente sus experiencias y empoderarlas para tomar decisiones que les permitan resolver algunos de sus problemas. Así, poco a poco, se ha irá desarrollando una dinámica grupal que hará pasar al grupo desde mero observador hasta convertirse en grupo de apoyo a lo largo de las sesiones.’ (p.26, Creciendo juntas)*

### **Número y duración de sesiones**

No existe un número ideal sino depende de una combinación de factores que incluyen:

- Necesidades de las mujeres participantes
- Disponibilidad de tiempos de las mujeres, crear o ubicar espacios seguros en forma continua (por lo menos durante el ciclo de sesiones para mantener continuidad en el espacio)
- Cercanía a las comunidades de las mujeres participantes
- Disponibilidad de las facilitadoras

Algunas veces, los grupos tendrán un inicio y un cierre claramente definidos; en otras situaciones, es posible mantener el grupo por un tiempo continuo e indefinido, en que entran y salen diferentes participantes. Para fines de este manual, contemplamos el modelo en que el grupo tiene un inicio y un fin definido y en que la composición del grupo no cambia durante las sesiones.

## **Recursos básicos para mantener un ambiente de respeto y ánimo**

- Asignar recursos para la transportación y movilización a la sesión y el retorno a donde vive (en el caso de mujeres que no están en un albergue)
- Alimentación básica para las participantes y las y los niños que la pueden acompañar
- Atención para niños y niñas aparte del grupo (mayores de 1 año, no deberían estar en las sesiones con las mujeres).
- Incorporar costos financieros relacionados a papelería, materiales psicoeducativos, transporte y alimentación tanto de la facilitadora como de las sobrevivientes.

## **Materiales necesarios**

Los materiales son básicos y debería proveer elementos para que las mujeres tengan la oportunidad de expresarse en diferentes formas. Depende de la sesión, pero materiales pueden incluir papelógrafo, marcadores, lápices de colores y cinta para pegar los resultados de diferentes ejercicios a la pared.

Incorporar costos de papelería y o en algunos casos contar con toallas o alfombras para tirarse al piso y trabajar de manera cómoda, generando confianza y empatía.

## **Organización de las sillas y bancas**

Las mujeres deberían tener una silla o banca donde sentarse, siempre con la opción de moverse, estar a pie y acomodarse en la forma que sea necesaria para que esté cómoda, siempre respetando la dinámica del grupo.

En general, las mujeres se reúnen en un círculo que les permite comunicar entre ellas y realizar contacto visual. Fomentará un ambiente de confianza, respeto y apoyo mutuo que no logra cuando las mujeres se dirigen más a la facilitadora y, cuando hablan, no se ven.

En la primera sesión, ya debe estar al tanto de las necesidades de apoyo de las mujeres que asisten al grupo. Es esencial satisfacer estas necesidades desde el principio. Por ejemplo, es importante asegurarse de que los asientos sean cómodos y adecuados para las mujeres. Debe haber suficiente espacio para sillas de ruedas o suficientes sillas para acomodar a un asistente personal de mujer o un intérprete de lenguaje de señas. Valdría la pena preguntarles a las mujeres si puede ver claramente el rotafolio desde sus asientos y si una participante tiene desafíos visuales, acomodar el espacio para que escuche claramente a las demás y pueda participar activamente. Además, si algunas mujeres tienen problemas de audición, es posible que necesiten sentarse más cerca de usted para escuchar mejor, o estar frente a usted para leer los labios.

## **Pausas/Descansos**

No especificamos cuándo incluir pausas / tiempo de espera en cada sesión. En las sesiones individuales con las mujeres antes de que comience el grupo, debe averiguar si alguna participante necesita descansos en momentos específicos durante las sesiones y / o durante cierto tiempo. Si nadie tiene necesidades específicas de este tipo, es posible que desee analizar la duración y la frecuencia de los descansos en la primera sesión con el grupo en su conjunto.

Las pausas son especialmente importantes en las primeras sesiones, para dar tiempo a la vinculación social y generar confianza entre las participantes. Hacia el final del programa, las mujeres pueden sentir que les gustaría tener más tiempo para debatir dentro del grupo y completar los ejercicios, en lugar de tener descansos. Los puntos principales son:

- Mantenerse flexible como facilitador
- Siempre para discutir este tipo de decisiones con los participantes
- Tener en cuenta las necesidades específicas de las participantes

### **Temas principales**

- Autoestima
- Empoderamiento
- Asertividad
- Habilidades de comunicación
- Resolución de situaciones conflictivas (incluso con sus hijos e hijas)
- Definición de metas personales

### **Formato general<sup>22</sup>**

Las facilitadoras deberían reunirse antes del inicio del ciclo de sesiones para ponerse de acuerdo sobre un plan de contenidos y flujo de las sesiones, pero siempre con el acuerdo que, según las necesidades de las participantes en el grupo, los contenidos y el flujo pueden ser ajustados. Por eso, una evaluación continua entre facilitadoras es necesaria. Se refiere a un proceso de reflexión y discusión después de cada sesión (especialmente entre facilitadora y co-facilitadora) cuyo objetivo es definir lo que salió bien en el grupo, definir problemas y desafíos y revisar el contenido y metodología de la siguiente sesión para asegurar que las necesidades de las mujeres sean abordadas y cumplidas.

Cada sesión debería ser guiada por un formato general que provee claridad para las mujeres acerca del uso del tiempo. Es importante mantener un balance entre *estructurar* la sesión para que tenga un enfoque claro y *mantener flexibilidad* en cada sesión. Se debería utilizar el tiempo en una forma que siempre responde a las necesidades de las mujeres participantes.

---

<sup>22</sup> Adaptada de NANE, The Power to Change, 2008.

| Fase             | Resumen de lo que pretende realizar en cada fase                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inicio</b>    | Al comienzo de cada sesión, debe haber una rutina constante que dura aproximadamente 20 minutos. Con el transcurso de las sesiones, motivar a que las participantes desarrollen prácticas o ‘rituales’ definidas por ellas para cerrar el grupo. Podría ser con una reflexión, poema, oración, canción, etc. Depende de la facilitadora decidir si hace preguntas generales o específicas; p.ej. "¿Cómo te has sentido durante la última semana?", O "¿Cómo te hizo sentir la última sesión?" Es importante permitir solo unos pocos minutos por miembro y hacer hincapié en que habrá suficiente tiempo para hablar de los sentimientos. en mayor profundidad más adelante en la sesión. También discuta brevemente el 'toque personal' de la semana pasada (Vea abajo para más detalles). Después de que cada miembro haya hablado, presente brevemente la sesión de la semana resumiendo lo que se discutirá.                                                        |
| <b>Sesión</b>    | Esta sección trata sobre el contenido principal de la sesión e incluye todos los ejercicios relevantes. Es importante familiarizarse con esta sección antes de que comience la sesión. Sin embargo, también está bien ser flexible; por ejemplo, está bien perderse ejercicios si cree que no son necesarios para su grupo, o si desea permitir más tiempo para una discusión en profundidad. Las sesiones en si siempre deberían ser interactivas y no didácticas para que las mujeres tengan la oportunidad de expresarse, conectarse entre ellas y profundizar su conocimiento sobre diferentes temas y sobre ellas mismas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Preguntas</b> | Es un momento para que las mujeres hagan preguntas sobre el contenido de la sesión, o para repasar cualquier cosa que aún no esté clara. Nuevamente, esto es flexible. Si se está llevando a cabo una buena discusión, puede preguntar a los miembros si les gustaría dejar el turno de preguntas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Cierre</b>    | <p>El cierre de la sesión debería tomar aproximadamente 10 minutos y es un momento para que todo expresen brevemente cómo se sienten con respecto a esa sesión específica. Puede finalizar cada sesión de forma coherente, p.ej. siempre terminando cada sesión con la misma pregunta, como "En una palabra, describe cómo te sientes después de esta sesión", o "nombra una cosa positiva que te llevará de esta sesión". Alternativamente, puede hacer diferentes preguntas cada semana. Sin embargo, aún se debe tratar de mantenerlo breve. También mencione en esta sección el "toque personal" para la próxima semana (vea a continuación algunas ideas).</p> <p>Con el transcurso de las sesiones, motivar a que las participantes desarrollen prácticas o ‘rituales’ definidas por ellas para cerrar el grupo. Podría ser con una reflexión, poema, oración, canción, etc. Rota la oportunidad de cerrar en las formas que ellas definen como inspiradoras.</p> |

## Entre sesiones<sup>23</sup>

### Toques Personales

Recomendamos incluir algunos extras en el grupo de apoyo para darle una sensación más personal y alentar a las mujeres a ser amables consigo mismas entre las sesiones. Puede elegir una de las siguientes ideas y pedirles a los miembros del grupo que las completen entre sesiones. Sin embargo, depende de usted si desea usar solo una idea para todo el programa o para mezclar y combinar por sesión.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Es importante que los toques personales se construyen sobre la base de lo valioso y significativo en el contexto socio-cultural de cada participante. Re-valorar y reforzar la belleza viva en la música, arte, poesía, rituales e idioma de cada mujer es fundamental para su propia re-construcción. Además, poner los toques en práctica en forma regular (por ejemplo, diariamente) hace que se convierten en tiempos y prácticas que forman parte de la identidad única- vinculada con lo socio-cultural- de cada mujer.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Tratarse bien                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Se enfatiza la importancia de reconocerse como valiosa y que merece atención positiva. Las participantes hagan el compromiso con ellas mismas y con el grupo de hacer algo que se valorizan, por ejemplo, caminar y apreciar la naturaleza, leer, dársela a una misma un cumplido.                                                                                                                                                                                                                                      |
| Mantra personal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Aquí es donde se le pide a cada mujer que piense en un mantra personal al final de cada sesión para ayudarla a pasar la próxima semana. Los mantras pueden basarse en los temas discutidos en las sesiones. Estos mantras pueden ser personales o discutidos con el grupo: es una elección individual si se comparten o no. La idea es que cada mujer repita su mantra (en su cabeza o en voz alta) cada mañana y cada tarde y cuando se sienta desafiada emocionalmente, para fortalecerse y recordarle quién es ella. |
| Una inspiración semanal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Entre sesiones, se puede alentar a cada mujer a pensar en lo que la inspira. Puede ser algo general, por ejemplo, sus hijos; o podría ser algo que surgió específicamente de esa semana, p.ej. una noticia que la ha inspirado. Luego, cada mujer trae al grupo un símbolo de su inspiración, p. una foto, un artículo de una revista, una planta que ella ha cultivado, o un libro inspirador o una canción.                                                                                                           |
| Fortalezas de las compañeras en el grupo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | A cada participante del grupo se le entrega una pequeña hoja de papel y se le pide que piense en una fortaleza relacionada con la mujer sentada a su derecha. Cada mujer escribe esto en la hoja de papel y luego se la da a la otra mujer, que luego tendrá un recordatorio físico de su fuerza por el resto de la semana. Si esto se hace de manera regular, es bueno mezclar los arreglos de los asientos.                                                                                                           |

<sup>23</sup> Adaptada de NANE, The Power to Change, 2008.



## CONSIDERA

| <b>Participantes que siguen en situación de violencia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Se debe prestar atención constante a la evaluación de riesgos y la seguridad en todas las sesiones. Las discusiones sobre asertividad necesitan una consideración particularmente cuidadosa, y es importante que se advierta a las mujeres que no prueben las técnicas de asertividad contra el perpetrador, ya que esto podría ser potencialmente peligroso.</p> |

## Temas, objetivos, dominios trabajados, actividades de las sesiones

Esta tabla resume los contenidos de un ciclo de sesiones y hace referencia a una serie de actividades que se puede llevar a cabo para lograr los objetivos de cada sesión. Se hace referencia a los ‘dominios trabajados’ para hacer explícito los vínculos entre las sesiones y el marco conceptual que se presenta en la sección sobre el Marco Conceptual (ver página 4). No se enumera los temas y sesiones para enfatizar la flexibilidad con que las facilitadoras deberían abordar el ciclo de sesiones, siempre tomando en cuenta y priorizando las necesidades de las participantes. Se puede combinar sesiones o dividir las, según en tiempo disponible. En el caso de combinar sesiones, será importante considerar la carga emocional y hasta física que cada sesión y las actividades implica para las mujeres.

La sección que sigue se organiza cada tema con una descripción detallada de las actividades alistadas en la columna denominada “Actividades”.

| Nombre y temas de la sesión                                                                          | Objetivos de cada sesión <sup>24</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dominios trabajados                                         | Actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Creación del grupo</b><br><br>Introducción, presentación, apropiación del programa, autoestima | Fomentar el conocimiento mutuo, la confianza y la cohesión grupal. Motivar a las participantes para el proceso que van a emprender. Crear un clima distendido donde se facilite la comunicación, promover la expresión, escucha y respeto. Confirmar sus necesidades por si el programa necesita ajustes. Ponerse de acuerdo sobre las reglas básicas del grupo. | Conexión social, sentido de control, seguridad, estabilidad | <b>INTRODUCCIÓN CON ACTIVIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cesto de frutas</li> <li>• Presentación cruzada</li> <li>• Nuestro programa</li> <li>• Definición de reglas básicas del grupo</li> <li>• Mi nombre, mi imagen</li> <li>• La caja de tesoros</li> <li>• Hacer referencia a Mis Derechos durante toda la sesión</li> </ul><br><b>CIERRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar el ejercicio de <i>Toque personal</i> y hacerles pensar en qué hará antes de la próxima sesión. No tiene que compartir su decisión con el grupo sino hacer un compromiso de realizar algo para ella misma.</li> </ul> |

<sup>24</sup> Adaptada de ‘Creciendo Juntas’ y ‘The Power to Change’.

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Felicitar a todas por su valentía y compromiso</li> <li>• Pedir de cada participante una palabra o frase que viene a mente cuando piensa en la sesión</li> <li>• Explicar lo que se harán en la siguiente sesión</li> <li>• Dedicar tiempo a preguntas (y estar presente al cierre del grupo para contestar preguntas individuales)</li> <li>• Agradecerles a todas</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>2. Construcción de confianza en el grupo</b></p> <p>Conocerse mejor entre participantes, fomentar participación en el grupo, construir la confianza de relatar y compartir experiencias, autoestima</p> | <p>Comenzar a entender y desarrollar su autoestima, reconstruir su propia identidad y valorarse a sí mismas. Reconocer sus dependencias y capacidad de cambio, sus capacidades, valores y cualidades. Fomentar el intercambio de comunicación y confianza en el grupo.</p> | <p>Seguridad, sentido de control, estabilidad</p> | <p>INTRODUCCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompehielos</li> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Revisar y resumir momentos destacados de la última sesión</li> <li>• Hacer una ronda de nombres</li> <li>• Preguntar sobre que hicieron en términos de toque personal y como se sintieron (si alguien quiere mostrar o demostrar algo que hizo, asegurar un espacio)</li> </ul> <p>ACTIVIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definir autoestima</li> </ul> <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicitar a todas por su valentía y compromiso</li> <li>• Pedir de cada participante una palabra o frase que viene a mente cuando piensa en la sesión</li> </ul> |

|                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  |                                                                                                                                                                       |                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar lo que se harán en la siguiente sesión</li> <li>• Dedicar tiempo a preguntas (y estar presente al cierre del grupo para contestar preguntas individuales)</li> <li>• Agradecerles a todas</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>3. Las emociones</b><br><br>Como nos sentimos y cómo manejarlas.<br>Pena, miedo, culpa, enojo | Trabajar entender el rango de emociones que se sienten en el grupo, valorar las emociones como reacciones normales y entendibles, trabajar sobre qué hacer con ellas. | Conexión social, sentido de control, seguridad | <b>INTRODUCCIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompehielos</li> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Revisar y resumir momentos destacados de la última sesión</li> <li>• Hacer una ronda de nombres</li> <li>• Preguntar sobre que hicieron en términos de toque personal y como se sintieron (si alguien quiere mostrar o demostrar algo que hizo, asegurar un espacio)</li> </ul> <b>ACTIVIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mis emociones</li> <li>• Moverse de la sensación de culpa</li> <li>• Manejo de ira</li> </ul> <b>CIERRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicitar a todas por su valentía y compromiso</li> <li>• Pedir de cada participante una palabra o frase que viene a mente cuando piensa en la sesión</li> <li>• Explicar lo que se harán en la siguiente sesión</li> </ul> |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedicar tiempo a preguntas (y estar presente al cierre del grupo para contestar preguntas individuales)</li> <li>• Agradecerles a todas</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>4. Los derechos</b></p> <p>Los derechos y como se los aplican a cada participante</p> | <p>Comprender los derechos básicos y fundamentales</p> <p>Fomentar un debate positivo dentro del grupo.</p> <p>Definir la violencia y abuso como violaciones de derechos humanos y generar mayor conocimiento sobre los vínculos entre el abuso de poder y control y los actos o comportamientos violentos.</p> | <p>Conexión social, sentido de control, seguridad, estabilidad</p> | <p>INTRODUCCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompehielos</li> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Revisar y resumir momentos destacados de la última sesión</li> <li>• Hacer una ronda de nombres</li> <li>• Preguntar sobre que hicieron en términos de toque personal y como se sintieron (si alguien quiere mostrar o demostrar algo que hizo, asegurar un espacio)</li> </ul> <p>ACTIVIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer referencia a Mis Derechos durante toda la sesión (en esta sesión hacerles llegar una copia para que la puedan consultar y marcar)</li> <li>• Mis derechos, como me aplican</li> <li>• Hacer referencia a la Rueda de Control y Rueda de Equidad</li> </ul> <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicitar a todas por su valentía y compromiso</li> <li>• Pedir de cada participante una palabra o frase que viene a mente cuando piensa en la sesión</li> <li>• Explicar lo que se harán en la siguiente sesión</li> </ul> |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dedicar tiempo a preguntas (y estar presente al cierre del grupo para contestar preguntas individuales)</li> <li>• Agradecerles a todas</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>5.Mis necesidades</b><br><br>Las necesidades, mis necesidades | Identificar y priorizar necesidades, aprender diferenciar entre diferentes necesidades, identificar obstáculos para satisfacer necesidades, aprender pasos prácticos para satisfacer sus necesidades | Sentido de control, seguridad, estabilidad, acceso a recursos relevantes | <p><b>INTRODUCCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompehielos</li> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Revisar y resumir momentos destacados de la última sesión</li> <li>• Hacer una ronda de nombres</li> <li>• Preguntar sobre que hicieron en términos de toque personal y como se sintieron (si alguien quiere mostrar o demostrar algo que hizo, asegurar un espacio)</li> </ul> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesito, Quiero, Merezco</li> </ul> <p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicitar a todas por su valentía y compromiso</li> <li>• Pedir de cada participante una palabra o frase que viene a mente cuando piensa en la sesión</li> <li>• Explicar lo que se harán en la siguiente sesión</li> <li>• Dedicar tiempo a preguntas (y estar presente al cierre del grupo para contestar preguntas individuales)</li> <li>• Agradecerles a todas</li> </ul> |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                        |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>6. Necesidades en relación</b></p> <p>Necesidades en una relación de pareja</p> | <p>Identificar las necesidades de una misma en una relación, aprender como comunicar 'mis' necesidades a la pareja, identificar aspectos positivos de ser soltera.</p> | <p>Conexión social, sentido de control, acceso a recursos relevantes, estabilidad</p> | <p>INTRODUCCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompehielos</li> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Revisar y resumir momentos destacados de la última sesión</li> <li>• Hacer una ronda de nombres</li> <li>• Preguntar sobre que hicieron en términos de toque personal y como se sintieron (si alguien quiere mostrar o demostrar algo que hizo, asegurar un espacio)</li> </ul> <p>ACTIVIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amor verdadero</li> <li>• ¿Por qué se justifica la violencia?</li> <li>• Relaciones de poder y control vs de equidad</li> </ul> <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicitar a todas por su valentía y compromiso</li> <li>• Pedir de cada participante una palabra o frase que viene a mente cuando piensa en la sesión</li> <li>• Explicar lo que se harán en la siguiente sesión</li> <li>• Dedicar tiempo a preguntas (y estar presente al cierre del grupo para contestar preguntas individuales)</li> <li>• Agradecerles a todas</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7. Límites saludables</b><br><br>Construcción de límites saludables   | Definir en el grupo los límites que son importantes en la vida, entender el vínculo entre la falta de límites y la violencia intrafamiliar, explorar formas de afirmar los límites necesarios (y los peligros en hacerlo) | Sentido de control, estabilidad                             | <b>INTRODUCCIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompehielos</li> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Revisar y resumir momentos destacados de la última sesión</li> <li>• Preguntar sobre que hicieron en términos de toque personal y como se sintieron (si alguien quiere mostrar o demostrar algo que hizo, asegurar un espacio)</li> </ul> <b>ACTIVIDADES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Necesito espacio!</li> </ul> <b>CIERRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicitar a todas por su valentía y compromiso</li> <li>• Pedir de cada participante una palabra o frase que viene a mente cuando piensa en la sesión</li> <li>• Explicar lo que se harán en la siguiente sesión</li> <li>• Dedicar tiempo a preguntas (y estar presente al cierre del grupo para contestar preguntas individuales)</li> <li>• Agradecerles a todas</li> </ul> |
| <b>8. Comunicación</b><br><br>Comunicación asertiva, expresión de ideas, | Continuar desarrollando habilidades de afrontamiento básicas para el manejo de una comunicación asertiva, fomentando la expresión de sentimientos, siendo capaces de defender las                                         | Conexión social, sentido de control, estabilidad, seguridad | <b>INTRODUCCIÓN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompehielos</li> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Revisar y resumir momentos destacados de la última sesión</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |



|                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| reclamación de derechos                                  | propias ideas y reclamar sus derechos. Aplicar técnicas de relajación para el control de la ansiedad.                                                                                                                                                                                             |                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Preguntar sobre que hicieron en términos de toque personal y como se sintieron (si alguien quiere mostrar o demostrar algo que hizo, asegurar un espacio)</li> </ul> <p>ACTIVIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asertividad (con hoja de 8 Reglas Doradas de Asertividad)</li> </ul> <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Felicitar a todas por su valentía y compromiso</li> <li>Pedir de cada participante una palabra o frase que viene a mente cuando piensa en la sesión</li> <li>Explicar lo que se harán en la siguiente sesión</li> <li>Dedicar tiempo a preguntas (y estar presente al cierre del grupo para contestar preguntas individuales)</li> <li>Agradecerles a todas</li> </ul> |
| <b>9. Género</b><br><br>Género – ¿por qué es importante? | Identificar y mejorar las pautas de crianza y estilos educativos de las participantes. Aplicar las técnicas de comunicación asertiva en el ejercicio de una educación y disciplina positiva. Inspirar una crianza en la equidad, que no transmita comportamientos que replican el abuso de poder. | Conexión social, sentido de control | <p>INTRODUCCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rompehielos</li> <li>Técnicas de relajación</li> <li>Revisar y resumir momentos destacados de la última sesión</li> <li>Preguntar sobre que hicieron en términos de toque personal y como se sintieron (si alguien quiere mostrar o demostrar algo que hizo, asegurar un espacio)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                       | <p>ACTIVIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crecer como mujer</li> </ul> <p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicitar a todas por su valentía y compromiso</li> <li>• Pedir de cada participante una palabra o frase que viene a mente cuando piensa en la sesión</li> <li>• Explicar lo que se harán en la siguiente sesión</li> <li>• Dedicar tiempo a preguntas (y estar presente al cierre del grupo para contestar preguntas individuales)</li> <li>• Agradecerles a todas</li> </ul> |
| <p><b>10. Relaciones saludables</b></p> <p>Relaciones saludables, proceso de cambio personal y profesional</p> | <p>Guiar el proceso de cambio personal y profesional de las asistentes, hacia una mejora de su vida personal, familiar y profesional. Definir objetivos laborales y/o educativos que orienten a las mujeres en la consecución de su realización profesional y les posibiliten una independencia económica.</p> | <p>Conexión social, sentido de control, estabilidad, acceso a recursos relevantes</p> | <p>INTRODUCCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompehielos</li> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Revisar y resumir momentos destacados de la última sesión</li> <li>• Preguntar sobre que hicieron en términos de toque personal y como se sintieron (si alguien quiere mostrar o demostrar algo que hizo, asegurar un espacio)</li> </ul> <p>ACTIVIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciones saludables</li> </ul>                                                                   |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                         | <p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Felicitar a todas por su valentía y compromiso</li> <li>• Pedir de cada participante una palabra o frase que viene a mente cuando piensa en la sesión</li> <li>• Explicar lo que se harán en la siguiente sesión</li> <li>• Dedicar tiempo a preguntas (y estar presente al cierre del grupo para contestar preguntas individuales)</li> <li>• Agradecerles a todas</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>11. Celebrar el crecimiento</b></p> <p>Cierre de las Sesiones, Resumen</p> | <p>Revisar los hitos y lecciones aprendidas principales de las sesiones. Consolidar el vínculo emocional generado a lo largo del taller entre el grupo de mujeres, compartir vivencias y reforzar los lazos afectivos y sociales creados en el grupo. Fomentar su motivación hacia la asunción de hábitos de reunión y ocio compartido. Celebrar los éxitos y logros de las sesiones y los avances que las mujeres han realizado, por parte individual y en colaboración con otras mujeres.</p> <p>Aceptar el cierre de las sesiones.<br/>Anticipar y pensar en próximos pasos y nuevos caminos</p> | <p>Conexión social, sentido de control, estabilidad</p> | <p><b>INTRODUCCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rompehielos</li> <li>• Técnicas de relajación</li> <li>• Revisar y resumir momentos destacados de la última sesión</li> <li>• Preguntar sobre que hicieron en términos de toque personal y como se sintieron (si alguien quiere mostrar o demostrar algo que hizo, asegurar un espacio)</li> </ul> <p><b>ACTIVIDADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuevos caminos (ver indicaciones que hay que entregar a las participantes en la sesión anterior)</li> <li>• Revelar Caja de Tesoros (actividad de la primera sesión)</li> </ul> <p>VER SIGUIENTE SECCIÓN <i>Cerrando el ciclo de sesiones</i></p> |

## Cerrando el ciclo de sesiones: Hacia el inicio de nuevo caminos<sup>25</sup>

Aunque esta sesión es menos estructurada que el resto, y es más social en su naturaleza, todavía es importante tener un cierre final. Tanto para las mujeres sobrevivientes como para las facilitadoras, el grupo se ha convertido en un entorno seguro para experimentar con nuevos patrones de comportamiento. Para muchas mujeres, es la primera vez que escuchan a otras mujeres y comparten experiencias similares. Esto rompe sus sentimientos de aislamiento y crea fuertes lazos entre ellas.

Haber convivido y crecido a través de los grupos conlleva muchas experiencias positivas. Cerrar el ciclo de sesiones debería ser un momento de celebración y reconocimiento del crecimiento de todas. Será importante reconocer también las emociones que acompañan el cierre de un proceso participativo llevado a cabo en un espacio de convivencia y respeto. Cerrar el grupo puede ser difícil para algunas participantes. Las facilitadoras deberían tener un acuerdo entre ellas sobre la posibilidad de que algunas mujeres que necesitan más apoyo sigan con el próximo ciclo de sesiones.

### CLAVE A UN CIERRE QUE VALORA LAS EXPERIENCIAS DEL GRUPO

*Crear un espacio que marca, valora y recuerda la experiencia de haber crecido juntas.*

- Enfatizar los logros y crecimiento de las participantes, como individuos y también como grupo sólido y solidario
- Dedicar un tiempo a preguntas y preocupaciones sobre próximos pasos en la vida
- Dedicar un tiempo a una evaluación de las sesiones
  - Diseñar un formato breve y accesible según el nivel de alfabetización de las mujeres y en la lengua que manejan con mayor facilidad. Si sea posible realizar una evaluación escrita, será ideal hacerlo en forma anónima
  - Si por razones de nivel de alfabetización hacer una evaluación por escrito será complicado, se puede hacer una serie de preguntas en voz alta que las mujeres contestan marcando diferentes caritas que expresan emociones de satisfacción hasta falta de satisfacción para cada pregunta. Será ideal hacerlo en forma anónima.



- Dedicar un tiempo durante que cada participante tenga la oportunidad de compartir algo que ha aprendido del grupo u ofrecer reflexión sobre una forma en que ha crecido debido a su participación en el grupo.
- Ofrecer algo que reconoce su participación, por ejemplo, un certificado, playera, pequeño obsequio. Hay que asegurar que lo que ofrece captura un aspecto positivo del grupo y valora las culturas de las participantes. También, hay que asegurar que no representa algo que podría romper la confidencialidad del grupo y la participación de las mujeres, especialmente en el caso de mujeres que siguen viviendo con la pareja que ejerce la violencia
- Dedicar un tiempo durante que cada mujer puede hacer un pequeño obsequio para otra mujer, por ejemplo, una bolsita de piedras de diferentes colores y calidades que representan diferentes cualidades de la mujer.
- Enfatizar como el cierre del grupo sirve como el inicio de una nueva fase en la vida de cada participante y que las amistades que se formaron durante las sesiones deberían continuar.
- Explicar que estará disponible brevemente después de la sesión y para el apoyo individual una a una durante las próximas dos semanas, y también puede remitir a las mujeres a otras agencias, cursos o servicios.

---

<sup>25</sup> Inspirado por The Power to Change and Sexual Trauma Services of the Midlands.

- Asegúrese de que los recursos para el apoyo adicional están disponibles
- Enfatizar que la seguridad de las mujeres es en todo momento primordial. Es una buena práctica organizar una sesión de una a una con cada mujer para llevar a cabo una evaluación de riesgos ahora que el curso ha terminado, y para pasar por su plan de seguridad, actualizar si es necesario, y averiguar qué más apoyo podría ser necesario.
- Normalmente no es una buena práctica acordar reunirse con el grupo de nuevo, ya que es importante que las mujeres acepten el cierre. Sin embargo, la facilitadora debe evaluar la situación y se puede permitir cierta flexibilidad si se establecen límites claros de antemano. Los miembros del grupo son, en cualquier caso, libres de reunirse como amigas e individuos en su propio tiempo.

### **Ejercicios de valoración mutua**

1. En el círculo de mujeres, pedir que cada mujer voltea a su lado izquierdo y anunciar al grupo una característica, cualidad o acción que admira sobre su compañera al lado izquierdo. Las facilitadoras deberían anotar las palabras y frases mencionadas a lado de los nombres de las mujeres a quienes pertenecen en una hoja grande en frente del grupo. Al final, de la ronda el rótulo estará lleno de frases inspiradoras para las mujeres. Cerrar el ejercicio haciendo tarjetas que las participantes regalan la una a la otra con las mismas frases.
2. También es importante revelar lo que las mujeres escribieron en la primera sesión y pusieron en *La caja de tesoros*.

## **ACTIVIDADES UTILIZADAS EN TODAS LAS SESIONES**

## **ROMPEHIELOS<sup>26</sup>**

El juego de pelota – Compra de materiales psico educativo

- Objetivo del ejercicio: aprender los nombres de los demás
- Materiales: una pequeña pelota
- Tiempo: 5 minutos
- Instrucciones: Pídale al grupo que se pare en un círculo y lance una pelota pequeña a uno de los miembros. Al atrapar el balón, el miembro debe decir su nombre y luego lanzar el balón a otro miembro, donde el proceso comienza de nuevo. El juego se detiene una vez que todos hayan dicho su nombre algunas veces.

El juego de nombres

- Objetivo: aprender los nombres de los demás y una cosa sobre cada participante
- Materiales: etiquetas adhesivas y bolígrafos
- Tiempo: 5 minutos
- Instrucciones: un juego de nombre divertido y gentil: pídales a todos que digan su nombre y que den un adjetivo que describa su personalidad, que comience con la misma letra que su nombre. Por ejemplo, "Mi nombre es Aliyya y soy arty!" Haga que todos escriban esto en una etiqueta y que se peguen a sí mismos (por ejemplo, Arty Aliyya).

El juego de monedas

- Objetivo del ejercicio: una forma original para que los participantes compartan partes de sus historias de vida y se conozcan mejor. (Esto está previsto para más adelante en sesiones grupales, no para rompehielos introductorios).
- Materiales: monedas
- Tiempo: 20-30 minutos
- Instrucciones: prepare tantas monedas como la cantidad de participantes en la sala; (Intenta encontrar monedas relativamente nuevas). Cada participante elige una moneda y lee el año en que se emitió esa moneda. Cada participante recuerda un evento importante (bueno, malo, lo que sea) de su vida desde ese año. Comience desde el año más cercano al ahora y retroceda en el tiempo hasta que todos hayan terminado.

El juego del carrusel

- Objetivo del ejercicio: Permitir que los participantes se conozcan mejor de una manera interactiva.

---

<sup>26</sup> De "The Power to Change"

- Materiales: 4-5 juegos de post-it, un conjunto de preguntas, bolígrafos / lápices, hojas de papel
- Tiempo: 45 minutos
- Instrucciones: los participantes se colocan en dos círculos, uno dentro del otro, cada círculo tiene una cantidad igual de lugares / sillas. Las sillas deben estar enfrentadas por parejas, cada una de un círculo diferente.
- Cada participante recibe un bolígrafo o lápiz y un juego de post-it, preferiblemente en diferentes colores.
- La facilitadora luego hace una serie de preguntas en rondas. (Consulte las preguntas sugeridas a continuación).
- Después de formular las preguntas, los participantes responden en pares. Uno (el participante que escucha) escribe el nombre de la otra persona en el post-it, seguido de sus respuestas a las preguntas de la facilitadora.
- Después de cada ronda, los miembros del círculo externo mueven uno o más lugares, ya sea a la derecha o a la izquierda, según lo especificado por la facilitadora. Esto "hace girar" el carrusel.
- El ejercicio ahora se realiza nuevamente con los nuevos socios.
- Consejos para la facilitadora:
  - Mantenga el 'giro' en la misma dirección durante todo el ejercicio.
  - Recuérdeles a los participantes que escriban el nombre de sus socios en el post-its.
  - Los miembros con discapacidad física deberían estar sentados en el círculo interno, ya que solo el otro círculo se moverá.
- Preguntas sugeridas
  - ¿Quién eres tú? Explique algo sobre su familia, amigos, estudios, trabajo, etc.
  - ¿De dónde es?
  - ¿Dónde te gustaría vivir?
  - ¡Comparte algo en lo que eres muy bueno!
  - ¡Comparte un mal hábito del que te gustaría deshacerte!
  - Explica una de las razones para unirse a este grupo.
- Una ronda adicional: después de que se hayan agotado todas las publicaciones, podría entregar marcadores y hojas de papel blanco (tamaño A4) a todos los participantes. En lugar de escribir el nombre de la persona que está sentada enfrente en este papel, cada participante



debe tratar de dibujarla, manteniendo contacto visual con ella y sin mirar el papel. Los participantes no pueden mostrar los retratos entre ellos.

- Cuando todos hayan terminado, la facilitadora recopila los documentos y luego los redistribuye. La idea es tratar de identificar cada imagen. Cuando todos tengan una imagen, pídales que la muestren al círculo y adivinen su identidad. La persona que dibujó la imagen puede corregirla, si la identidad adivinada es incorrecta.

- Una vez que todos tengan su propio retrato, pídales que escriban su nombre en él y pégalo en la pared. A continuación, puede crear las "carteras" de todos en la pared: pídales a las mujeres que peguen las publicaciones que pertenecen a cada persona junto a su foto.

- Consejos para la facilitadora:

- Deje algo de tiempo al final del ejercicio para que los participantes vean las otras imágenes y las características de los demás en el grupo.

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

### Respiración consciente

Las técnicas de respiración consciente pueden usarse para ayudar a manejar sentimientos abrumadores como el estrés o la ira. La respiración profunda puede estimular la actividad cerebral, ayudando a mejorar su estado de ánimo y promover la relajación corporal. La respiración se puede usar para ayudar con los problemas para conciliar el sueño, los flashbacks, los ataques de pánico, los problemas para concentrarse o para relajarse.

### Relajación Progresiva de Jacobson

(adaptada de <https://psicologiaymente.net/clinica/relajacion-progresiva-jacobson>)

#### Beneficios

mejora del riego sanguíneo, presión arterial y frecuencia cardíaca, optimización de la función de las ondas cerebrales, regulación del ritmo de respiración, favorece la distensión muscular, aumentando la sensación de calma y vitalidad general, posibilitando un mayor nivel atencional. En definitiva, la relajación tiene la capacidad de dotar al organismo de un estado de bienestar general facilitando una adecuada sincronía entre el funcionamiento fisiológico y psicológico del individuo.

Más concretamente, la relajación presenta los siguientes objetivos fundamentales: reducir o eliminar las tensiones cotidianas, aumento del bienestar general, fomento del autoconocimiento, incremento de la autoestima, potenciación del rendimiento de la actividad del sujeto, mejora en el afrontamiento de situaciones perturbadoras o conflictos determinados personales, y derivado de ello, optar a relaciones interpersonales más satisfactorias.

En un lugar cómodo, tranquilo y con escasa estimulación distractora se introducen unas frases inductoras de calma como “Estás cómodo y relajado, puedes oír tu respiración, no se escuchan ruidos sólo el silencio...”. Posteriormente, empezando a trabajar el primer grupo muscular, se siguen las siguientes instrucciones:

1. **Dirige la atención al brazo derecho**, a la mano derecha en particular, ciérrala, estréchala con fuerza, y observa la tensión que se produce en la mano, y en el antebrazo (durante unos 5 u 8 segundos).
2. **Deja de hacer fuerza**, relaja la mano y déjala descansar donde la tienes apoyada. Observa la diferencia que existe entre la tensión y la relajación (10-15 segundos).
3. **Cierra otra vez con fuerza el puño derecho** y siente la tensión en la mano y el antebrazo, obsérvalo detenidamente (10-15 segundos).
4. Y ahora **afloja los músculos y deja de hacer fuerza** permitiendo que los dedos se distiendan relajados. Nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación (10-15 segundos).

Y así sucesivamente con el resto de grupos musculares: manos, antebrazos, bíceps, hombros, frente, ojos, mandíbula, garganta, labios, cuello, nuca, espalda, pecho, abdomen, piernas (muslos y pantorrillas).

En definitiva, el entrenamiento en la Relajación Progresiva de Jacobson requiere, como ha podido observarse, la aplicación sistemática, estructurada y bien secuenciada del conjunto de procedimientos que se han expuesto con la finalidad de alcanzar un nivel de eficacia adecuado. Se entiende, por tanto, que es la práctica mantenida en el tiempo lo que va a permitir un mayor perfeccionamiento en su realización, de tal modo que este tipo de ejercicios se vayan interiorizando como un nuevo hábito diario cotidiano.

#### **4-7-8 Respiración**

Esta es una de las herramientas de afrontamiento más rápidas y fáciles que pueden ayudarte con tus emociones.

Paso 1. Inhale por la nariz mientras cuenta lentamente hasta 4.

Paso 2. Mantén la respiración y cuenta hasta 7

Paso 3. Exhale lentamente por la boca mientras cuenta hasta 8

Paso 4. Repite todos los pasos durante varios minutos hasta que te sientas más controlado y relajado.

## **SESIÓN 1: CREACIÓN DEL GRUPO**

## **CESTO DE FRUTAS<sup>27</sup>**

Dinámica de grupo de presentación: Nos ponemos todas en círculo, salvo una que se queda en medio. Se les explica que deben aprenderse los nombres de sus compañeras, que la de la derecha será naranja, y la de la izquierda, limón. La del medio irá preguntando muy rápidamente a unas y otras, aleatoriamente, naranja y limón para que les digan sus nombres. Cuando alguien falle se cambian roles y pasa a ocupar el lugar del centro. En cualquier momento se puede decir: “Cesto de frutas”, para que todas cambien de sitio y varíen las compañeras y se empieza de nuevo el proceso.

### **Material:**

Ningún

---

<sup>27</sup> Fuente: Creciendo Juntas

## **PRESENTACIÓN CRUZADA<sup>28</sup>**

Dinámica de grupo de presentación: Formamos parejas y durante unos 5-10 minutos cada pareja debe intercambiar información y presentarse. Se pueden compartir los datos que deseen, se les dará alguna sugerencia, como el nombre, edad, hijos/as, aficiones, expectativas respecto al taller, por ejemplo, pero cada una puede presentarse como desee. Luego cada una presenta a todo el grupo a su compañera.

### **Material:**

Papel, lápiz (si quieren tomar notas. No es necesario)

---

<sup>28</sup> Fuente: Creciendo Juntas

## **NUESTRO PROGRAMA<sup>29</sup>**

Grupos de discusión: Se forman pequeños grupos de unas 3-4 personas cada uno, para revisar el programa planteado para el taller y que opinen sobre cuáles son los aspectos que más les interesan y cuales menos, si echan algo en falta, si sobra algo, en definitiva, que prioricen los contenidos.

*Fomenta la participación en y apropiación de las sesiones por parte de las participantes*

### **Material:**

Papel, lápiz (si quieren tomar notas. No es necesario)

---

<sup>29</sup> Fuente: Creciendo Juntas

## **DEFINICIÓN DE REGLAS BÁSICAS DEL GRUPO**

El grupo debería definir, en conjunto, las reglas básicas para cada sesión. La co-facilitadora debería marcar cada respuesta en un papelógrafo mientras las mujeres vayan mencionando ideas. Cada idea debería ser considerada y respetada, aunque el grupo podría decidir no incluir todas las ideas en la lista final. Después de generar la lista, tomar tiempo para discutir sobre *cómo* poner las ideas en práctica.

Esta lista debería estar en el aula al inicio de cada sesión y con la oportunidad de siempre agregar y ajustarla según los deseos del grupo.

Las facilitadoras pueden iniciar el ejercicio con algunas ideas:

- Escuchar a cada mujer, sin juzgar
- Hablar de su propia experiencia
- Mantener la confidencialidad- lo que se expresa en el grupo, se queda en el grupo
- Mantener la confidencialidad de la localidad del grupo
- Ninguna pareja o ex-pareja puede entrar en la localidad
- No drogas o alcohol, ni en la sesión ni consumo antes del inicio de la sesión
- Compromiso a asistir en forma consistente y puntual

### **Material:**

Papelógrafo



## MI NOMBRE, MI IMAGEN<sup>30</sup>

Expresión plástica: Cada una escribe su nombre en grande, en una cuartilla de cartulina de colores y lo decora con un dibujo que sea significativo para ella. Los colgamos después en forma de mural en la pared del aula donde realizamos el taller y nos acompañarán durante todas las sesiones, dándoles el protagonismo que ellas merecen.

A la vez, cada participante puede hacer una etiqueta con su nombre y decorarla con imágenes que la representa. Puede llevar la etiqueta durante la sesión para ayudarles a todas en el grupo reconocerla por su nombre y su imagen.

### Material:

Materiales accesibles que las mujeres quieren usar para decorar sus nombres- papel de colores, calcomanías, hojas, semillas, etc.

Cinta y papel para confeccionar un mural

*Muestra de la etiqueta de nombre decorada por Emily, con representaciones de elementos en la vida que ella aprecia.*



---

<sup>30</sup> Fuente: Creciendo Juntas y Sexual Trauma Services of the Midlands

## **LA CAJA DE LOS TESOROS<sup>31</sup>**

Dinámica de autoestima: Desde esta primera sesión se les presentará la caja donde cada día introducirán sus cualidades, valores y metas. En esta primera sesión, cada una escribirá algo positivo de sí misma en un papel que luego doblará, escribirá su nombre e introducirá en la caja. El contenido no se compartirá hasta la última sesión.

### **Material:**

Papel

Lápices

Una caja decorada

---

<sup>31</sup> Fuente: Creciendo Juntas

## MIS DERECHOS

- Tengo derecho a decir 'no'
- Tengo el derecho de no ser abusado
- Tengo el derecho de expresar mi ira.
- Tengo el derecho de cambiar mi vida.
- Tengo derecho a no tener miedo al abuso
- Tengo el derecho de solicitar y esperar asistencia de la policía y las agencias de asistencia social.
- Tengo el derecho de querer un mejor modelo de comunicación para mis hijos.
- Tengo el derecho de criar a mis hijos con seguridad
- Tengo derecho a que me traten como a un adulto y, con todo respeto, tengo derecho a abandonar el entorno abusivo
- Tengo derecho a estar seguro
- Tengo derecho a la privacidad
- Tengo el derecho de desarrollar mis talentos y habilidades individuales
- Tengo el derecho de procesar y obtener protección a través de la ley de mi pareja abusiva
- Tengo el derecho de ganar y controlar mis propias finanzas
- Tengo derecho a tomar mis propias decisiones sobre mi propia vida.
- Tengo derecho a cambiar de parecer.
- Tengo el derecho de ser creído y valorado
- Tengo el derecho de cometer errores
- Tengo el derecho de no ser perfecto
- Tengo el derecho de amar y ser amado a cambio
- Tengo derecho a ponerme primero
- Tengo el derecho de ser yo

*Para mujeres que siguen en relaciones de violencia, no es recomendable entregarles esta lista por escrito.*

*Es importante tener esta lista escrita en letra grande y colgada en el aula de cada sesión para que sea muy visible y las facilitadoras pueden hacerla referencia. Con el tiempo y transcurso de las sesiones, las mujeres pueden agregar sus ideas a la lista y decorarla.*

## **SESIÓN 2: CONSTRUCCIÓN DE CONFIANZA EN EL GRUPO**

## DEFINIR AUTO-ESTIMA

### PASO 1

- Cada miembro del grupo debe dar una declaración que comience por "Yo siento". Estas declaraciones podrían referirse a cómo se sienten sobre el grupo, el curso o su vida en general.
- Pregunte si a alguien le gustaría comenzar y trabajar a la derecha desde allí. Si nadie se ofrece como voluntario para comenzar, ofrezca ir primero.
- Como muchas de las mujeres estarán nerviosas, prepárese para hacer preguntas que puedan ayudarlas a elaborar una declaración para ellas mismas,

p.ej. "¿Cómo te sentiste hoy antes de la sesión?"

### PASO 2

- Pregúntale al grupo- ¿qué quiere decir, auto-estima? Utilizando un formato de 'tormenta de ideas', escriba todas las respuestas en el rotafolio, incluso si no está de acuerdo con todas las declaraciones. Es importante tener un registro de cómo los miembros definieron la autoestima al comienzo del curso, para comparar con las definiciones hechas al final.

Es importante validar el aporte de todos, incluso si algunas de sus definiciones de autoestima parecen distantes de las suyas. Una vez que todas las mujeres hayan contribuido, dé sus propias ideas sobre lo que es la autoestima, asegurándose de incluir referencias para creer en uno mismo y tener respeto por sí mismo. Introduzca brevemente los conceptos de autoestima, confianza y límites, y pida a las mujeres que piensen un poco más sobre sus definiciones de autoestima para la reunión de la próxima semana.

- Después de escuchar las ideas de todos, elabore una definición de autoestima en la que todo el grupo puede estar de acuerdo, y escribirla en un rotafolio, que debe estar anclado en la pared como un recordatorio constante de la meta del grupo.

Usando la nueva definición de autoestima del grupo, haga al grupo las siguientes preguntas:

- ¿Cuánto crees que esta definición coincide con la forma en que te sientes actualmente acerca de ti?
- ¿Crees que tienes una buena cantidad de autoestima?
- ¿Cuáles son las cosas en la vida a las que siente que tiene derecho?
- ¿Qué sientes que obstaculiza el crecimiento de tu autoestima?

Probablemente encontrará que las mismas palabras comienzan a repetirse a través del ejercicio. Escriba estas palabras en el rotafolio y discuta los resultados con el grupo como un todo.

Este ejercicio es útil para ayudar a las mujeres a comenzar a pensar positivamente en sí mismas.

- Dele al grupo hojas de papel en blanco y pídale a todos que escriban dos cosas positivas que hayan hecho esta semana.
- Luego, pídale a cada uno que expliquen las cosas buenas que le han hecho al resto del grupo.

Muchas mujeres pueden encontrar esto muy complicado, por lo que podría ofrecer las siguientes sugerencias como puntos de partida:

- ¿Qué cosas positivas has hecho por otras personas? p.ej. ¿Has probado una nueva receta cuando cocinas una comida para la familia, ofreciéndote para cuidar a los hijos de tu amigo, escrita a un viejo amigo?
- ¿Qué has hecho para sentirte mejor? p.ej. leer un periódico, visitar a un amigo, ver una buena película, salir a caminar, etc.
- ¿Qué has hecho para tener más control de tu vida?  
p.ej. asistir a este curso, probar algo nuevo, evitar personas negativas, etc.

**Material:**

Papelógrafo

### **SESIÓN 3: LAS EMOCIONES**

## **MIS EMOCIONES: Pena, Miedo, Culpa<sup>32</sup>**

### **a) Pena**

Es importante analizar los sentimientos de dolor, pena y dolor que a menudo se experimentan cuando las relaciones abusivas llegan a su fin. Terminar relaciones siempre es doloroso. Las mujeres enfrentarán el fracaso de un compromiso personal importante, y deben llorar el final de una relación en la que, a pesar de los problemas, es probable que haya habido lazos profundos. Al comienzo de la relación, las mujeres habrán esperado confianza, compañerismo, amor e intimidad física. El perpetrador también puede ser el padre de los hijos de la mujer. La mujer puede tener sentimientos abrumadores de pérdida y soledad cuando se va o considera abandonar a su abusador. Lejos de sentirse aliviados al poner fin al abuso, algunas mujeres pueden experimentar oleadas de dolor que afloran a la superficie.

En el entorno seguro del grupo, es importante legitimar y dar espacio a estos sentimientos. También es esencial entender que la vida libre de abuso no es lo único que se necesita para la felicidad.

Si la discusión sobre el dolor o la pena se vuelve demasiado abrumadora, asegúrese de dar algunos mensajes positivos de cambio y algunas indicaciones sobre cómo manejar estos sentimientos.

Existen muchas técnicas para explorar el dolor, el miedo y la culpa, una de las cuales es identificar un proceso de 3 pasos. Es una buena idea escribir este proceso en el rotafolio y discutir con el grupo:

### **Paso 1: Comprender las etapas del duelo:**

- Negación. ('No está sucediendo realmente, y si lo es, no es tan malo').
- Enfado. ('No es leal a sus promesas, nunca cambiará, ¿por qué debería estar solo para luchar contra esto?')
- Negociación. ('Tal vez si trato más, o si hago lo que él quiere, por ejemplo, dejar de trabajar o tener otro bebé, las cosas serán mejores').
- Depresión. ('Nada cambiará jamás, no puedo hacer nada').
- Aceptación. ('Hice lo mejor que pude, ahora debo pensar por mí y mis hijos. Merezco una vida mejor').
- Esperanza. ('Sé que puedo controlar mi destino')

### **Paso 2: Obtenga ayuda de amigos, familiares y profesionales.**

---

<sup>32</sup> De 'The Power to Change'



**Paso 3: explora nuevas posibilidades para ti mismo: prueba cosas nuevas, conoce gente nueva y enfrenta nuevos desafíos.**

#### **b) Miedo y ansiedad**

Estos dos sentimientos son muy comunes en situaciones violentas o al dejar relaciones abusivas. Sin embargo, como a menudo se confunden, esto puede conducir a niveles más altos de ansiedad en situaciones no amenazantes, pero niveles más bajos en situaciones peligrosas.

El miedo es un sentimiento primario que trabaja para activar nuestro sistema de respuesta para protegernos a nosotros mismos; es un sentimiento positivo y funciona en nuestro mejor interés. Cualquiera que se vaya o piense en irse, una situación abusiva debería tener un miedo racional.

Por el contrario, la ansiedad es una inquietud aprensiva de la mente sobre un enfermo anticipado.

Es realmente importante que los sobrevivientes obtengan la capacidad de diferenciar entre el miedo realista al peligro inminente y la ansiedad general. Una de las formas de trabajar a través de esta distinción es una evaluación del miedo paso a paso. Nuevamente, tenga esto escrito en el rotafolio para discutirlo con el grupo.

**Paso 1: Reúna información de profesionales expertos sobre sus opciones para tomar medidas.**

**Paso 2: Identifica tus elecciones.**

**Paso 3: Toma una decisión sobre qué acción te parece adecuada.**

**Paso 4: Céntrate y actúa con conciencia.**

**Paso 5: Asegúrese de estar en un lugar seguro para usted y sus hijos.**

**Paso 6: Actúa.**

Como el miedo y la ansiedad pueden ser increíblemente paralizantes, recuérdelos a las mujeres que intenten dar un paso a la vez.

#### **c) Culpa**

Discutir y trabajar en los temas relacionados con los legados disfuncionales de la niñez y las consecuencias para los niños que viven en un hogar violento, puede resultar en un fuerte sentimiento de culpa para las mujeres que asisten al grupo. Estos sentimientos deben ser reconocidos sin paralizarse, y deben canalizarse en la medida de lo posible para que asuman la responsabilidad. Es importante reconocer el sufrimiento que se ha causado, hacer las paces si es posible y pasar a una posición de fortaleza en la que guíes tus acciones hacia la seguridad y la protección.

### **Actividad 1:**

Algunas preguntas importantes que debe hacerle al grupo se enumeran aquí. Es una buena idea seleccionar las palabras clave que las mujeres repiten al contestar las preguntas y escribirlas en el rotafolio. De esta manera, las mujeres pueden ver que no están solas en sus sentimientos de culpa y / o vergüenza:

- ¿Te sientes culpable porque sientes que nunca estás haciendo lo suficiente?
- ¿Qué tipo de cosas te hacen sentir culpable?
- ¿Cuáles son válidos y cuáles son viajes de culpa? ¿Cómo reconoces la diferencia?
- ¿Su entrenamiento religioso o sus creencias religiosas han influido en su sentido de culpa?
- ¿La comunidad de la que vienes influye en tu sentido de culpa?
- ¿Cómo lidias con un viaje de culpa?

### **Actividad 2:**

¿Cómo pasamos de la culpa a la responsabilidad?

- Entregue el MOVERSE DE LA SENSACIÓN DE CULPA a los miembros y analice el ciclo de la vergüenza con el grupo.
- ¿Pueden relacionarse con este ciclo?
- Han creado formas de lidiar con estos sentimientos, y si es así- ¿Son positivos o negativos? ¿Tienen más sugerencias para agregar al ciclo positivo?
- Explique que, superando estos sentimientos, las mujeres ya no están siendo controladas por emociones negativas ya que las controlan positivamente ellas mismas.
- Discuta con el grupo cómo esto está conectado a la construcción de la autoestima.
- Finalmente, pida a cada miembro que presente una afirmación positiva de sí misma. Depende de ella si ella lo comparte con el grupo o no.

### **OJO**

- No descarte o trate de lavarse la tristeza o las lágrimas. Debido a que la sesión trata de manejar las emociones, es importante dar tiempo a las mujeres para expresar su tristeza. No los apresure explicando cómo se sienten.
- Puede haber cierta reticencia a admitir que se sienten deprimidos, pensando que deberían "recomponerse" o "controlarse". Es importante encontrar el equilibrio adecuado entre explicar

que está bien tener estos sentimientos y explicar cómo tratarlos, para que no estén a merced de sus emociones negativas.

- Esta sesión puede conducir a otras discusiones sobre autolesiones, depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, etc. Todos estos son asuntos importantes y relevantes, y las experiencias del grupo, a menudo compartidas, deben validarse. Sin embargo, trate de evitar que la sesión se quede con una discusión de estos temas, solo. Mantente enfocado en lidiar positivamente con las emociones negativas.
- Tenga recursos disponibles y apoyo relacionados con desórdenes alimenticios, autolesiones, depresión, etc., y recuérdelo al grupo que usted está disponible para sesiones de uno a uno.
- Haga hincapié en que la seguridad de las mujeres es en todo momento primordial. Si alguna mujer desea hablar sobre su situación personal, organice una sesión de uno a uno para revisar su plan de seguridad.

## MIS EMOCIONES: Ira o Enojo<sup>33</sup>

La ira, como el miedo, es un sentimiento muy importante que surge cuando percibimos que nuestros límites están siendo traspasados. Hay muchas razones por las que podemos sentir enojo: por ejemplo, si nos sentimos amenazados de daño, si no respetamos nuestros derechos o si sentimos una gran injusticia. Es un sentimiento poderoso que puede conducir a una acción positiva, pero también puede ponerse en riesgo.

### Actividad

- Pídale al grupo que piense en situaciones positivas (personales o generales) a las cuales el enojo ha contribuido de alguna manera.
- Escriba las respuestas en el rotafolio.
- La hoja se puede fijar en la pared para las siguientes sesiones como un recordatorio de que el enojo se puede controlar y canalizar hacia el bien.

*Para las mujeres en situaciones de abuso psicológico y físico, la ira a menudo es un sentimiento muy sentido y profundamente oculto. El enojo con una pareja abusiva puede ser muy peligroso, y aunque muchas mujeres más de lo que pensamos comúnmente se enojan abiertamente con los perpetradores, muchas otras, y la mayoría, con el tiempo, aprenden a ignorar y ocultar sus sentimientos de enojo. Además, la mayoría*

### Hacer frente a la ira

Las culturas socializan a las niñas y mujeres para que sean amables, educadas y dulces; las mujeres no son alentadas a expresar enojo. Si bien se considera que un niño enojado cumple con el estereotipo masculino, a una niña enojada se la reprocha con más dureza; se ve como poco femenino, impropio, histérico, exagerado o melodramático. En este punto, vale la pena preguntar al grupo sobre sus propias experiencias de expresar enojo como niñas y mujeres jóvenes.

La ira de los sobrevivientes a menudo puede ser destructiva y mal colocada; por ejemplo, a veces pueden arremeter contra los trabajadores sociales o amigos de apoyo, en lugar de enfrentar su abuso, o las deficiencias del sistema legal. Es importante encontrar formas de alentar a las mujeres a expresar su enojo y ayudarlas a canalizarlas hacia soluciones constructivas.

### Actividad

- Usando el folleto de Manejo de Ira, discuta formas de lidiar con situaciones que induzcan ira.
- Pregúntele al grupo cómo lidian con su enojo. ¿Creen que estas formas son positivas?
- Pídales que piensen en formas positivas de lidiar con su enojo, y escriba sugerencias positivas en el rotafolio.

---

<sup>33</sup> De 'The Power to Change'

## OJO

- Este programa no pretende ser una terapia grupal. Por esta razón, no debe involucrarse en una discusión en profundidad sobre los sentimientos de la infancia. Si esto está sucediendo, o si el grupo está buscando intensamente respuestas definitivas, puede pensar en sugerir la derivación a terapia individual. Es posible que algunas personas del grupo no sepan qué implica la terapia, por lo que es posible que desee invitar a un terapeuta a esta sesión para explicar el proceso brevemente. Es muy importante que cualquier terapeuta que trabaje con sobrevivientes tenga una amplia experiencia en violencia intrafamiliar y terapia de sobrevivientes.
- El tiempo es un factor real para esta sesión. Es probable que las mujeres hablen mucho a lo largo de toda la sesión, por lo que podría considerar preguntar cómo se sienten acerca de acortar o renunciar al receso de esta sesión.
- Algunas mujeres tendrán miedo o no estarán seguras de expresar su enojo, ya que, antes de llegar al grupo de apoyo, lo habrán suprimido. Recuérdele al grupo que este es un lugar seguro y sin prejuicios donde no se les reprochará que comparta sus sentimientos.
- Aconseje a las mujeres que eviten confrontar a sus parejas abusivas / ex-parejas sobre su enojo. Esta sesión trata estrictamente sobre cómo los miembros del grupo pueden lidiar con su propio enojo: uno tiene el control solo sobre los propios sentimientos y los de los demás.
- En esta sesión, el facilitador debe enfatizar la necesidad de extrema precaución al expresar enojo con un compañero abusivo o ex compañero. Haga hincapié en que la seguridad de la mujer es en todo momento primordial. Como antes, si alguna mujer quiere hablar sobre su situación personal, organice una sesión individual para revisar su plan de seguridad y llevar a cabo otra evaluación de riesgos.

## MOVERSE DE LA SENSACIÓN DE CULPA:

El ciclo de la vergüenza: pasar de la vergüenza y la culpa

De lo negativo



## A lo positivo



## MANEJO DE IRA<sup>34</sup>

### Cinco pasos para ayudar a lidiar con la ira:

**Paso 1:** ¡Alto! Toma diez respiraciones profundas.

**Paso 2:** Piensa en un mantra personal positivo.

'Tengo el control de mis sentimientos, puedo mantener la calma y manejar esta situación'.

*(Aquí podría ser un espacio en que el grupo crea una mantra que pertenece a las participantes)*

**Paso 3: Reconocer e identificar el sentimiento.**

'Me siento enojado. Para lidiar con mi ira, debo ser calmado y razonable, y ver por qué me siento así antes de actuar '.

**Paso 4: Analiza la situación para entenderla.**

Intenta identificar la razón principal por la que te sientes enojado. Si hay una razón genuina para sentirse enojado, ¿de quién es el problema? ¿Está en tu mano lidiar con eso? Es importante identificar claramente qué tipo de poder realmente tienes en cada situación particular.

**Paso 5: Actúa sobre la situación.**

Actuar en una situación que te enoja puede tomar muchas formas. Por ejemplo, si decides que realmente no deberías enojarte por algo, alejarte de él sigue actuando sobre la situación. Si tiene el poder de cambiar algo, encuentre la mejor manera de resolver la situación utilizando técnicas de asertividad.

**Algunas ideas para aliviar la intensidad de la ira (recordándoles a las participantes que sentir la ira NO ES MALO. Pero hay que canalizar la energía de la ira – o sacarla o dirigirla a otro espacio donde no lastimará)**

- Aprender técnicas de relajación o respiración profunda *(recuerden a las participantes sobre las técnicas de relajación que se han puesto en práctica en las sesiones)*
- Tómese un tiempo todos los días para meditar.
- Ir caminando o corriendo.
- Tómase un momento para gritar y gritar cuando estás solo en un lugar privado.
- Escriba una carta honesta a la persona que la ha hecho enojar, y rompa o quemártela después. ¡No lo envíe! *(Es un ejercicio que se puede hacer en el grupo)*
- Ser creativo. Respira un poco de tu ira a través del dibujo, el canto o la danza expresiva. *(Es un ejercicio que se puede hacer en el grupo)*
- Crea una buena red de apoyo a tu alrededor con amigos que te escuchen.
- Evite las personas que intensifican su enojo y que lo hacen sentir negativo.

---

<sup>34</sup> De 'The Power to Change'



- Para lidiar con los sentimientos de enojo continuo y profundo, inicie algunas sesiones de terapia o asesoramiento.

**MATERIALES**

Depende de los talentos y deseos del grupo, de querer crear una mantra, canción o danza que pertenece a cada mujer o al grupo, realizar dibujos o hacer cartas que expresan su ira y después quemarlas en grupo.

## **SESIÓN 4: LOS DERECHOS**

## MIS DERECHOS

- Tengo derecho a decir 'no'
- Tengo el derecho de no ser abusado
- Tengo el derecho de expresar mi ira.
- Tengo el derecho de cambiar mi vida.
- Tengo derecho a no tener miedo al abuso
- Tengo el derecho de solicitar y esperar asistencia de la policía y las agencias de asistencia social.
- Tengo el derecho de querer un mejor modelo de comunicación para mis hijos.
- Tengo el derecho de criar a mis hijos con seguridad
- Tengo derecho a que me traten como a un adulto y, con todo respeto, tengo derecho a abandonar el entorno abusivo
- Tengo derecho a estar seguro
- Tengo derecho a la privacidad
- Tengo el derecho de desarrollar mis talentos y habilidades individuales
- Tengo el derecho de procesar y obtener protección a través de la ley de mi pareja abusiva
- Tengo el derecho de ganar y controlar mis propias finanzas
- Tengo derecho a tomar mis propias decisiones sobre mi propia vida.
- Tengo derecho a cambiar de parecer.
- Tengo el derecho de ser creído y valorado Tengo el derecho de cometer errores
- Tengo el derecho de no ser perfecto
- Tengo el derecho de amar y ser amado a cambio
- Tengo derecho a ponerme primero
- Tengo el derecho de ser yo

*Para mujeres que siguen en relaciones de violencia, no es recomendable entregarles esta lista por escrito.*

*Es importante tener esta lista escrita en letra grande y colgada en el aula de cada sesión para que sea muy visible y las facilitadoras pueden hacerla referencia. Con el tiempo y transcurso de las sesiones, las mujeres pueden agregar sus ideas a la lista y decorarla.*

## MIS DERECHOS, COMO ME APLICAN<sup>35</sup>

### PASO 1

- Iniciar la sesión con una breve conversación sobre ‘Que es un derecho’, ‘Qué significa ‘derecho’ y porque es importante en las vidas de cada persona
- Hacer referencia a la lista Mis Derechos
- Discuta cuánto siente cada mujer con derecho a los derechos que se enumeran.

*Es importante destacar aquí, por ejemplo, cómo una madre debería ser capaz de adaptarse a las necesidades de un niño, pero también de poner su propio bienestar primero. Una madre que está demasiado cansada, que no come bien o está estresada, le resultará más difícil estar en contacto con las necesidades emocionales de su hijo o nieto, y puede transmitir nerviosismo al niño o tener problemas para calmarlo. Ponerse primero debe reinterpretarse como una forma positiva e importante de cuidarse bien, lo que finalmente permitirá un mejor cuidado de los demás.*

*El grupo no necesita llegar a una posición definida y está de acuerdo en estar en desacuerdo: diferentes mujeres pueden tener diferentes ideas, y éstas deben ser respetadas. Está modelando formas positivas de enfrentar el conflicto, y siempre debe tener en cuenta que cuando las mujeres provienen de situaciones abusivas en las que es peligroso tener una opinión diferente, no existe un modelo real de discusión constructiva.*

**PASO 2:** Hay que anotar que las mujeres estarán alistando en muchos sentidos ejemplos de sus propias vidas. Tomen el tiempo para respetar pausas y necesidades expresadas (verbalmente, corporalmente) por ayuda. Puede ser primera vez que muchas mujeres discuten el tema y puede ser muy impactante para ellas.

- Hacer referencia a la Rueda de Control y a la Rueda de Equidad
- Generar en el grupo una lista de tipos de abuso y violencia (la idea es llegar a ejemplos de violencia emocional, física, sexual, económica)
- Discutir los vínculos entre los actos violentos y de abuso con los elementos de Poder y Control destacados en la Rueda (para hacerles llegar a un entendimiento más profundo sobre los roles que juegan el poder y control en los comportamientos y que pueden hacer ellas para definir sus acciones para retomar y redefinir en poder y control para ellas mismas y en sus propios términos).

Al final de la discusión, pídales a las mujeres que se den a sí mismas uno de los derechos discutidos como una delicia durante la próxima semana.

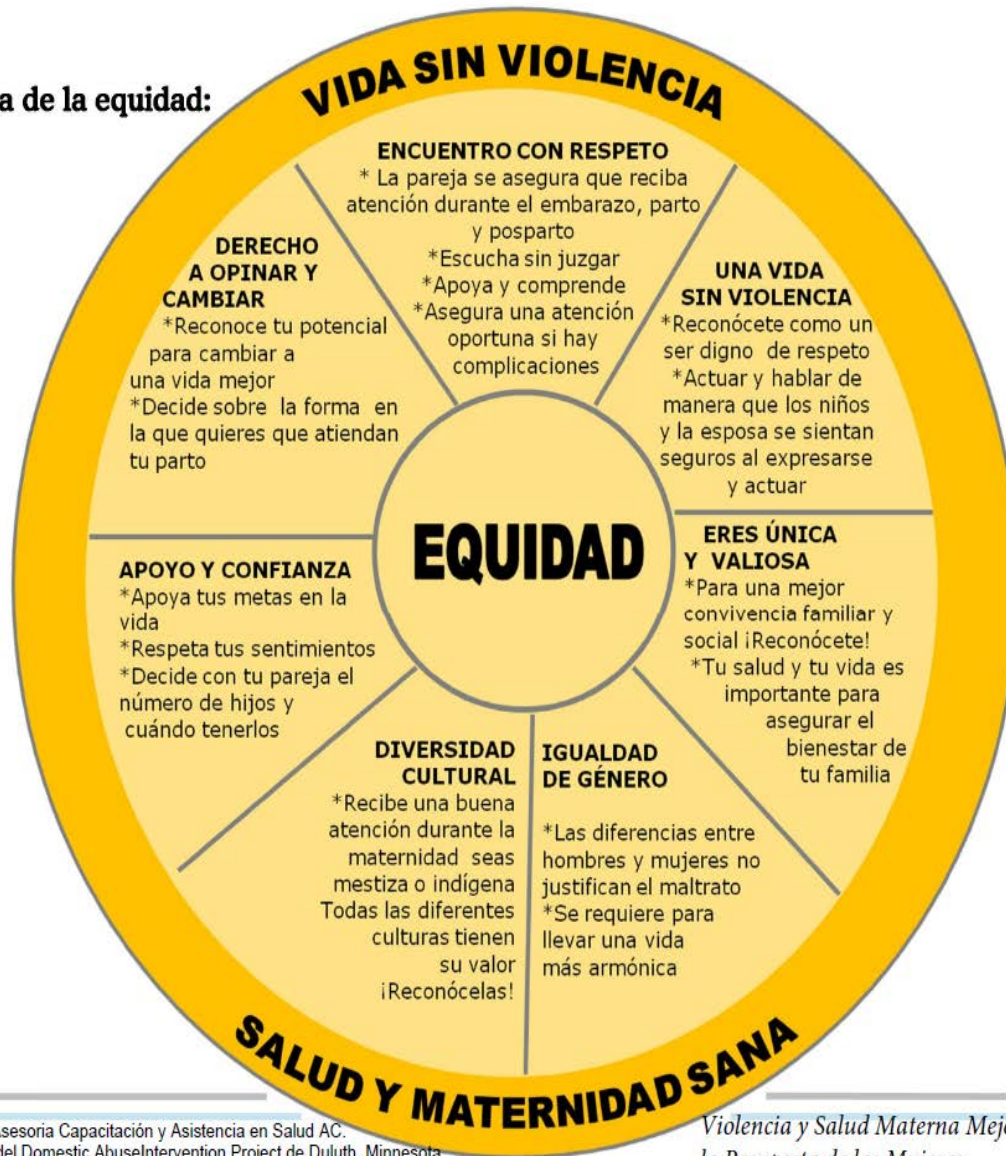
---

<sup>35</sup> De ‘The Power to Change’

## OJO

- Las mujeres pueden comenzar a comparar los diferentes niveles de abuso que han experimentado. Es importante que las mujeres compartan sus diferentes experiencias, pero debe expresarse de una manera que no sea perjudicial para los demás. Por ejemplo, una mujer puede comenzar a sentirse como si no perteneciera al grupo porque no ha experimentado el abuso físico como otros lo han hecho. Es importante discutir cómo los diferentes abusos afectan a las mujeres de manera diferente; p.ej. el control y el comportamiento desagradable no son visibles como un hematoma, pero aún así violan tus derechos y pueden dañarte emocionalmente.
- Asegúrese de que las experiencias de todos estén validadas y anime a las mujeres a apoyarse y escucharse mutuamente. Sin embargo, evite dejar que las mujeres se den consejos unos a otros sobre cómo manejar su situación. Indique que el grupo de apoyo ayudará a las mujeres a que se den su propio consejo, y que, si necesitan ayuda práctica, están disponibles fuera del grupo para recibir apoyo individual.
- Esté abierto al humor del grupo. Esta es una sesión difícil y muchas mujeres sentirán una verdadera mezcla de emociones. Una pequeña risa es divertida y hará que los participantes se sientan más felices de volver para la próxima sesión.
- Esté preparado para que las mujeres minimicen el abuso que han experimentado, o para que defiendan al perpetrador y excusen su comportamiento. Debería escuchar todos los puntos de vista, pero cuando se mencionan los mitos sobre el abuso doméstico, deben ser desafiados: encuentre una manera de hacerlo con cuidado.
- Prepárese para enfrentar el enojo de las mujeres que llegan a reconocer durante la sesión la enormidad del abuso que han sufrido o que aún experimentan.
- Haga hincapié en que la seguridad de las mujeres es en todo momento primordial. Si alguna mujer desea hablar sobre su situación personal, organice una sesión de uno a uno para revisar su plan de seguridad.

**Rueda de la equidad:**



22  
 Adaptación por Asesoría Capacitación y Asistencia en Salud AC.  
 con autorización del Domestic Abuse Intervention Project de Duluth, Minnesota.

*Violencia y Salud Materna Mejorando  
 la Resposta de las Mujeres*

## Rueda del poder:



## **SESIÓN 5: MIS NECESIDADES**



## NECESITO, QUIERO, MEREZCO<sup>36</sup>

**PASO 1:** Para comenzar la discusión sobre las necesidades, remítase a la lista Mis Derechos (pégala en frente del aula para que todas las participantes la puedan ver) y pregunte si los participantes del grupo sienten la necesidad de que se cumplan todos o algunos de estos derechos. También puede ver hasta qué punto se cumplieron sus necesidades en la infancia.

**PASO 2: Entregar** una hoja con el cuadro abajo a cada participante. También tener preparada una versión del cuadro en grande en un papelógrafo. Con todo el grupo, pensar en conjunto sobre un ejemplo y llenar un renglón juntas para que vean cómo se lleva a cabo el ejercicio. Provee 20 a 25 min a que las mujeres trabajen en forma individual. Después, se reúnen en grupo de nuevo para presentar sus reflexiones y trabajo. Las facilitadoras deberían seguir llenando el papelógrafo con las ideas de las participantes para tener, al final, un gran resumen. Así se notará lo que tienen en común y pueden pensar en conjunto sobre pasos y acciones que pueden tomar para vencer barreras.

|          | Descripción | Actualmente satisfecha | Un paso que puedo tomar para satisfacer lo que necesito o quiero o merezco | Barreras que enfrento | Un paso que puedo tomar para quitar una barrera |
|----------|-------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------|
| Necesito |             |                        |                                                                            |                       |                                                 |
| Quiero   |             |                        |                                                                            |                       |                                                 |
| Merezco  |             |                        |                                                                            |                       |                                                 |

*Las necesidades se pueden definir generalmente como una condición o situación en la que se requiere o se desea algo. Por lo tanto, las necesidades dependen de nuestros deseos y percepciones de lo que merecemos y lo que debemos o podemos preguntarnos a nosotros mismos y a los demás, en diferentes situaciones. Al trabajar en la autoestima, es importante examinar el vínculo entre reconocer cuáles son nuestras necesidades y poder expresarlas por completo.*

*Esta sesión traerá muchos ejemplos de las necesidades del grupo, por lo que es importante señalar que existen diferentes tipos de necesidades. Puede haber confusión dentro del grupo entre las necesidades internas que a menudo están relacionadas con la autoestima, dependen de las propias decisiones del individuo y sobre las cuales puede ejercer cierto control; y las*

---

<sup>36</sup> De 'The Power to Change', Goodman M. S. & Fallon B.C. (1995), *Pattern Changing for Abused Women* (London: Sage) p.166.

*necesidades externas que el individuo puede desear, pero que no están influenciadas por sus acciones directas, y con frecuencia dependen de otros.*

*Un ejemplo de una necesidad interna es la necesidad de tener un espacio propio. Ejemplos de necesidades externas son "la necesidad de ser amado" o "la necesidad de ser aceptado y respetado por otros padres en la escuela de mi hijo como padre soltero". Estos no dependen del curso de acción del individuo, y se debe alentar a las mujeres a reformular las necesidades aparentes de este tipo en, por ejemplo, 'Necesito sentirme bien conmigo mismo, incluso si la gente no me quiere'.*

*Muy a menudo, al trabajar con un grupo, las mujeres expresan sus necesidades en términos de necesidades externas, y es importante hacer hincapié en lo que tenemos el control y lo que podemos trabajar, y lo que no depende de nuestros esfuerzos y deseos. También es posible enfatizar que el fortalecimiento de la autoestima también significa volverse menos dependiente de la evaluación y el juicio externos.*

*Las necesidades también se pueden dividir en necesidades negociables y no negociables. Es importante desarrollar la capacidad de evaluar diferentes tipos de necesidades y poder ponerlas en una escala de prioridades; por ejemplo, para diferenciar aquellas necesidades que son fundamentales, necesarias y no negociables de aquellas que no son esenciales y negociables, y tal vez puedan describirse más correctamente como "deseos" en lugar de como necesidades. Estos pueden, y en ocasiones deben, dejarse de lado para concentrarse en las necesidades prioritarias.*

## **OJO**

- Prepárese para cuestionar declaraciones como "Necesito ser querido" o "Necesito estar delgado". Estas son declaraciones potencialmente negativas que las mujeres deberían tratar de reemplazar con necesidades más positivas y realistas.
- Puede ser difícil para las mujeres pensar que tienen necesidades o que merecen que las cumplan. Tenga muchos ejemplos divertidos de lo que las mujeres podrían desear (por ejemplo, unas vacaciones en Italia, una dosis diaria de chocolate, una suscripción a una revista, etc.). Una vez que la pelota esté rodando, comience a usar ejemplos más serios de lo que las mujeres pueden necesitar fundamentalmente en sus vidas (por ejemplo, privacidad, libertad de expresión, una dieta saludable, etc.).
- Todas las necesidades son personales y subjetivas: es importante no implicar el juicio de las prioridades de ninguna mujer, al mismo tiempo que las alienta a centrarse en las necesidades internas que potencialmente pueden lograr como resultado de sus propias decisiones y acciones.
- Haga hincapié en que la seguridad de las mujeres es en todo momento primordial.

## **MATERIAL**

Una copia de la tabla para cada participante, lápices

## **SESIÓN 6: NECESIDADES EN LA RELACIÓN**

## **AMOR VERDADERO<sup>37</sup>**

### **PASO 1**

- Comience una discusión sobre el amor: solicite a las participantes del grupo que definan el "amor verdadero".
- Escriba sus respuestas en el papelógrafo.
- Probablemente habrá una combinación de respuestas, pero ideas únicas como las siguientes para una discusión posterior:
  - dos convirtiéndose en uno;
  - encontrar un alma gemela;
  - amor a primera vista;
  - encontrando la otra mitad;
  - sentirse completo, completo.
- Todas las definiciones de amor verdadero enumeradas anteriormente se consideran románticas, sin embargo, pueden ser perjudiciales, ya que implican que las personas están incompletas como individuos y carecen esencialmente hasta que encuentren a otra persona con quien fusionarse.

Sugerir al grupo que si 'dos se convierte en uno', es probable que una personalidad domine a la otra. En lugar de esto, pregúnteles a las mujeres qué piensan sobre describir una relación no como una sola entidad, sino como tres. Dentro de una relación, hay dos individuos autónomos con sus propios intereses y creencias, pero probablemente similares, y luego está la tercera entidad, la pareja. Al tener una tercera entidad, los individuos no necesitan ser dominantes o subordinados, ya que hay libertad para ser uno mismo.

### **PASO 2**

- Pídale a las participantes que compartan con el grupo qué los hace (o los haría) sentirse amados; p.ej. afecto físico, apoyo emocional constante, satisfacción sexual, etc.
- Seleccione una de las ideas sugeridas por todas o la mayoría de las mujeres, escríbala en el papelógrafo y formule las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué esto los hace sentir amados?
  - ¿Piensan que sus expectativas y deseos son realistas y justos?
  - ¿Cómo pueden comunicarse estas necesidades y deseos a sus socios?

---

<sup>37</sup> De 'The Power to Change', Goodman M. S. & Fallon B.C. (1995), *Pattern Changing for Abused Women* (London: Sage) p.166.

- Las preguntas planteadas en el ejercicio anterior en realidad pueden ser bastante difíciles de responder. Al grupo puede resultarle difícil articular sus necesidades en relación con sus relaciones, y podría encontrar la idea de abordar y negociar estas necesidades con un compañero muy desalentador. Sin embargo, es importante ayudar a las participantes del grupo a comenzar a identificar las necesidades, por pequeñas que sean.

### PASO 3

Revisar la Rueda de Control y la Rueda de Equidad

Pregunte a las participantes del grupo cómo se sentirían como mujeres si estuvieran involucradas en relaciones con equidad, y anote sus respuestas en el papelógrafo.

*Negociar con los demás sobre las propias necesidades solo puede producirse después de haber sido identificados: sin esto, uno tiende a rendirse pasivamente a las necesidades y deseos de los demás, y esto puede ser una puerta de acceso al abuso.*

**CERRAR CON LOS SIGUIENTES PUNTOS:**

*El enfoque práctico se puede trazar de la siguiente manera:*

- *Identificar necesidades.*
- *Analizar cómo comunicar esas necesidades a un compañero.*
- *Comunicar necesidades para asociarse.*
- *Negociar necesidades.*

Revisar de nuevo el papelógrafo de la sesión anterior en que las mujeres identificaron sus necesidades, barreras y pasos para vencer barreras.

### OJO

- Prepárese para desafiar cualquier idea poco realista, ya menudo dañina, sobre qué es lo que nos hace sentir amados; p.ej. intensidad prolongada, posesividad y celos.
- Algunos participantes pueden encontrar difícil darse cuenta de que no se sienten amados en sus relaciones actuales o pasadas. Ellos pueden creer que esto es totalmente su culpa. Enfóquese en lo positivo que han aprendido y enfatice que, paso a paso, tienen el poder de cambiar. Este grupo es un trampolín para cambiar.
- Algunos participantes, si actualmente están solteros, pueden sentirse demasiado cansados incluso para pensar en tener otra relación. Esto está bien. Si esto aparece, úselo como ejercicio; p.ej. pregúnteles a las mujeres qué creen que ganarán estando solteras por un tiempo. Nuestras vidas no son solo acerca de nuestros socios, y las mujeres pueden tener vidas plenas, ya sean solteras o con pareja.

- Haga hincapié en que la seguridad de las mujeres es en todo momento primordial. Si alguna mujer desea hablar sobre su situación personal, organice una sesión de uno a uno para revisar su plan de seguridad.

## **MATERIAL**

Papelógrafo, copias de Rueda de Control, Rueda de Equidad para cada participante (replicar cada Rueda en grande en papelógrafo).

## ¿POR QUÉ SE JUSTIFICA LA VIOLENCIA?

**Que las mujeres reflexionen sobre porque la violencia es ‘justificada’ en sus comunidades<sup>38</sup>; al final del ejercicio reconozcan que la violencia no se justifica en ninguna situación y piensan en formas alternativas de manejar la situación.**

**Paso 1:** Las facilitadoras presentan el ejercicio como un punto de reflexión en que van analizando las situaciones en que muchas veces la gente define la violencia contra la mujer como normal, aceptado o justificado. Las mujeres contestan sí o no y discuten su respuesta. Otra opción es definir un lado de la sala como respuesta, SÍ, y otro lado como respuesta, NO. Las participantes se mueven de un lado a otro, depende de su respuesta, y discuten con el grupo su lógica. La co-facilitadora debería estar atenta y marcando las respuestas de las mujeres en papelógrafo. Se puede utilizar sus respuestas en otros ejercicios y como puntos de reflexión durante el transcurso del ciclo de sesiones.

Para hacerlo en forma más participativa, las facilitadoras pueden presentar algunos ejemplos de la tabla abajo y después pedir más ejemplos de las mujeres.

| Acto                                                         | Porque pretende que la violencia es ‘justificada’ |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Ella sale de la casa de avisar a su pareja                   |                                                   |
| Ella no cuida a los niños                                    |                                                   |
| Ella no pone atención a los quehaceres domésticos            |                                                   |
| Ella no ‘obedece’ a la pareja                                |                                                   |
| Ella niega tener relaciones sexuales con su pareja           |                                                   |
| Ella se viste en ropa que ‘provoca’                          |                                                   |
| Ella habla con otros hombres                                 |                                                   |
| Ella sale o anda o otros hombres (tiene relaciones sexuales) |                                                   |
| Ella no respeta a sus suegros                                |                                                   |
| Ella transmite una ITS a su pareja                           |                                                   |
| Ella gasta dinero sin consultar a su pareja                  |                                                   |
| La pareja está abusando drogas o alcohol                     |                                                   |
| La pareja está bajo un hechizo                               |                                                   |

<sup>38</sup> La línea basal realizada por el PPT indica que hay tres áreas en donde la violencia se ‘justifica’ 1. Control de la sexualidad de la mujer, 2. Reforzar los roles tradicionales de la mujer, 3. Limitar la autonomía de la mujer. Los ejemplos en este ejercicio están tomados de la línea basal.

**Paso 2:** Tomar la misma lista (generada por las facilitadoras y las mujeres participantes) y generar ideas para responder a o manejar la situación en una forma NO violenta.



## **SESIÓN 7: LÍMITES SALUDABLES**

## NECESITO ESPACIO<sup>39</sup>

Probablemente tomará dos reuniones para trabajar en estas sesiones. Se cubren muchos temas a medida que pasamos de establecer límites a definiciones de abuso, y comenzamos a distinguir entre conflicto y abuso.

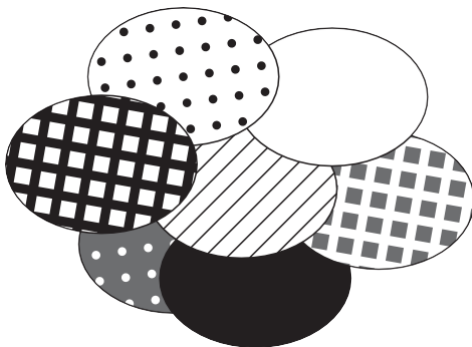
Esta es una sesión esencial, ya que la falta de límites es uno de los requisitos previos para el abuso. Desarrollar límites saludables es fundamental para evitar la victimización crónica.

Una forma de ver los límites es pedirle al grupo que intente definir qué significa para ellos el término "límite". A menudo, sus definiciones serán muy confusas y confusas, y esta es una buena forma de evaluar el nivel de conciencia dentro del grupo.

Si al grupo le resulta demasiado difícil definir claramente qué es un límite, sugiera una definición amplia como: "los límites son límites trazados por cada uno de nosotros para definir nuestra separación e identidad, al tiempo que ayudamos a defender nuestros derechos básicos". Explique la importancia de los límites y cómo no se deben ignorar. Una esencia central de dignidad, respeto propio, sentido de valía e identidad es y debe mantenerse dentro de los límites; cada individuo necesita que se respete su personalidad si quiere prosperar.

Este ejercicio visual es útil para explicar los límites.

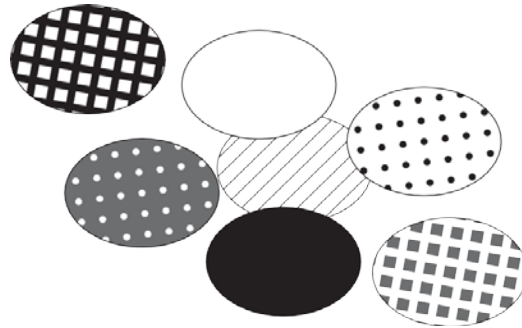
- Usando placas de papel de diferentes colores o con dibujos, pida a un participante que demuestre el estado actual de los límites dentro de su vida (vea a continuación). Ella puede hacer esto etiquetando cada plato con una parte diferente de su vida. Por ejemplo, ella es el plato rayado, el cheque negro representa a los compañeros de trabajo, el blanco para los niños, los puntos blancos para los amigos, los puntos negros para los padres, el cheque blanco para los hermanos, el negro para el compañero / ex compañero.
- Pídale al participante que coloque su plato en el medio, y acomode los otros a su alrededor para que reflejen cómo se encuentran sus límites.
- Las placas probablemente se parecerán mucho a la segunda figura; las otras placas están sofocando la placa rayada. Coloque las placas en algo como la primera figura y explique por qué



---

<sup>39</sup> De 'The Power to Change'

estos son límites más saludables; están permitiendo que la placa rayada tenga más espacio para prosperar.



Una vez que el concepto de límites es más claro, asegúrese de dar ejemplos prácticos de cómo las mujeres pueden comenzar a trabajar para lograr límites saludables. Estos podrían incluir:

- entender tus derechos;
- aumentar la autoestima;
- estar en contacto con sentimientos y necesidades;
- decidir dónde establecer los límites sobre la base de los derechos y las necesidades;
- desarrollar técnicas de asertividad para mantener los límites establecidos;
- entender sus patrones de control y aprender a soltar;
- desarrollar relaciones maduras iguales;
- desarrollar gradualmente la confianza en uno mismo y en los demás.

También es importante introducir la idea de que es posible que haya que pagar un precio por establecer límites claros. Los participantes deben ser alentados a evaluar las consecuencias de ciertas elecciones, y elegir sus batallas con mucho cuidado. También se debe alentar al grupo a diseñar estrategias con respecto al resultado que desean obtener.

Puede sugerir al grupo que si están pensando en cambiar algunos límites en sus vidas, discuten las fases iniciales entre sí dentro de la configuración de grupo para obtener algún comentario antes de probarlos.

## **MATERIAL**

Platos desechables de papel o cartón, marcadores.

## **SESIÓN 8: COMUNICACIÓN**

## ASERTIVIDAD<sup>40</sup>

En esta etapa, es importante determinar qué técnicas de asertividad se pueden usar en diferentes situaciones, utilizando ejemplos prácticos. (Como se señala a continuación, a las mujeres a menudo les resulta difícil al principio comprender la diferencia entre agresividad y asertividad, y los ejemplos ayudarán aquí).

Muy a menudo cuando se trabaja en la asertividad, a medida que las mujeres comienzan a establecer límites, surgen problemas de ira y se deben tratar de manera efectiva. Es importante revisar el tema de la ira así como la agresividad cuando se trata de la asertividad porque a veces, cuando los sobrevivientes comienzan a usar las habilidades de asertividad, se dan cuenta de cuánto abuso han experimentado en sus vidas. Esto puede llevar a sentimientos abrumadores de ira que pueden interferir fuertemente con comportamiento asertivo. Es importante que en algún momento durante las sesiones sobre asertividad, los facilitadores evalúen los niveles de ira y vuelvan a hablar sobre los sentimientos.

**Paso 1:** En grupos pequeños parejas, hacerles pensar en ejemplos de (y llenar una tabla):

| SER ASERTIVA         | SER AGRESIVA         |
|----------------------|----------------------|
|                      |                      |
| POR QUÉ SER ASERTIVA | POR QUÉ SER AGRESIVA |
|                      |                      |
| QUÉ GANAS AL FINAL   | QUÉ GANAS AL FINAL   |
|                      |                      |

Después de 10 a 15 minutos de trabajar, se reúnen de nuevo para presentar sus ideas al grupo total y discutir diferencias y como se sienten en diferentes situaciones. Es totalmente normal (y hasta esperado) que es más fácil pensar en ejemplos de agresividad que asertividad. El trabajo en el grupo más grande facilitará 1. Pensar en las diferencias y 2. Definir porque las diferencias son importantes.

*Las facilitadoras pueden hacer referencia a la tabla Asertiva vs Agresiva*

---

<sup>40</sup> De 'Power to Change'

## ASERTIVA VS AGRESIVA<sup>41</sup>

| SER ASERTIVA                                                                                                                                                                                                                                                                | SER AGRESIVA                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresas tus necesidades, deseos y sentimientos sin violar los derechos de los demás.</li> <li>• Eres honesto, sincero y directo.</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usted expresa sus sentimientos y necesidades a expensas de los demás.</li> <li>• Usted viola los derechos de los demás y trata de dominar.</li> </ul>                     |
| POR QUÉ SER ASERTIVA                                                                                                                                                                                                                                                        | POR QUÉ SER AGRESIVA                                                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Para establecer límites.</li> <li>• Para solicitar y obtener el respeto de los demás.</li> <li>• Para mantener su autoestima y una sensación de empoderamiento.</li> <li>• Para crear relaciones honestas y saludables.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estás enojado y quieres alcanzar tu objetivo.</li> <li>• No estás interesado en los sentimientos de otras personas.</li> </ul>                                            |
| QUÉ GANAS AL FINAL                                                                                                                                                                                                                                                          | QUÉ GANAS AL FINAL                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ganas respeto y te sientes orgulloso y en control de tu vida.</li> <li>• Usted elige a las personas que lo apoyan entre los que respetan sus límites.</li> <li>• Aprendes a protegerte del abuso.</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todavía te sientes enojado, culpable y hambriento de control.</li> <li>• Eres abusivo con los demás y puedes volverse violento.</li> <li>• Destruye relaciones</li> </ul> |

**Paso 2:** Entregar a cada participante las **8 Reglas de Oro de Asertividad** y revisarlas.

**Paso 3:** Revisar y modelar (sociodrama) **Técnicas de Asertividad**

En el grupo, generar un ejemplo (situación) común en las vidas de las mujeres en que se sientan frustradas y donde ser asertiva podría ayudarles llegar a una resolución que les hace sentir empoderadas.

Escribir el ejemplo en un papelógrafo en letra grande para que sea accesible a todo el grupo

Dividir el grupo para que haya 3 a 4 personas en cada sub-grupo. A cada sub-grupo, entregar una tarjeta que indica una técnica de asertividad. Cada sub-grupo tendrá hasta 10 minutos para preparar una pequeña sociodrama en que pongan en práctica la técnica, en relación al ejemplo o situación definida por el grupo.

Después de cada sociodrama, una persona del sub-grupo debería leer la tarjeta para que las demás sepan de la técnica. Tomen unos minutos para reflexionar sobre qué pasó, como las participantes se sintieron e ideas sobre cómo poner en práctica la técnica en forma aún más efectiva. Hacer lo mismo con cada sub-grupo.

<sup>41</sup> De 'Power to Change'

**Materiales:**

Papelógrafo

Hojas en blanco para trabajar en pareja

8 Reglas de Oro de Asertividad (copia para cada participante)

Tarjetas, cada una con una instrucción sobre cómo llevar a cabo una técnica de asertividad.

**OJO**

- Algunos miembros del grupo pueden sentir que están siendo groseros cuando son asertivos. Pregunte por qué creen que están siendo groseros y vuelva a la discusión de los límites y los derechos para demostrar que tienen derecho a afirmar sus límites. Es importante exponer los mitos acerca de que las mujeres sean asertivas.
- Enfatice que se necesita extrema precaución antes de usar técnicas asertivas en una situación abusiva o potencialmente abusiva. Asegúrese de hablar sobre temas de seguridad cuando trabaje en asertividad y enfatice que la seguridad de las mujeres es en todo momento primordial.

## OCHO REGLAS DE ORO DE ASERTIVIDAD<sup>42</sup>

Las Ocho Reglas Doradas de Asertividad

- Elige tus batallas con cuidado. Determine sus objetivos y decida exactamente qué quiere lograr o cambiar.
- Hable en primera persona, sea breve y elija su redacción con cuidado.
- No espere que a todos les guste su nuevo estilo de ajuste de límites. Si responden con enojo y las cosas no funcionan como esperabas, abandona el problema y vete.
- Trate de no levantar la voz. Mantén la calma, firme y en control.
- Repita y ensaye su discurso antes de hacerlo de verdad.
- No te disculpes; establecer un límite siempre es apropiado.
- Repita su declaración si es necesario.
- Después del intercambio, evalúa cómo te sientes, cómo te fue, qué sacaste de él, si se volvió agresivo en algún momento, y cómo podrías mejorar tus técnicas de asertividad para el futuro.

---

<sup>42</sup> De 'Power to Change'



## **SESIÓN 9: GÉNERO**

## CRECER COMO MUJER, LAS NORMAS DE GÉNERO<sup>43</sup>

### PASO 1:

Se reflexiona sobre un listado de preguntas planteadas por las facilitadoras

- ¿Cómo fue la relación con tu madre o tu abuela cuando eras niña?
- ¿Y ahora?
- ¿Qué te hubiera gustado que hiciera y no hizo?
- ¿Qué le agradecerías y reprocharías ahora?
- ¿Qué mensaje te transmitía por ser mujer?
- ¿Cuáles son los mensajes que transmites a tus hijos y/o hijas?
- Desde su perspectiva y experiencia, ¿Cuáles son los roles principales de las mujeres en la sociedad?
- ¿Cuánto valora las vidas de las mujeres en la sociedad? ¿Cómo se valora o desvalora las vidas de las mujeres en la sociedad?

### PASO 2:

Dividir el grupo en pares para que las mujeres trabajen juntas, pero en forma íntima. Entregue a cada par una hoja grande. La mitad de las pares deberían marcar o apuntar aspectos o características masculinas (cómo es ser niño o ser hombre) y la otra mitad aspectos o características femeninas (cómo es ser niña o ser mujer). Deberían alistar palabras o frases que se usa en la sociedad, usar imágenes de periódicos y revistas, letras de canciones etc. Que usen recursos locales para ilustrar sus puntos.

Después de trabajar juntas (20 minutos), que peguen todos los papelógrafos en frente del aula para que los vean. Revisar con el grupo lo que ha salido en las listas preguntando:

- ¿Realmente con características que pertenecen solamente a hombres o mujeres, o son características de los seres humanos?
- ¿Cuáles son los impactos o efectos de las normas sobre las vidas de las mujeres? ¿y de los hombres (más niños y niñas)?

*Aclarar que lo que han trabajado se llama ‘normas relacionadas con género’, que son creados o contruidos por los seres humanos y, por eso, se los pueden cambiar según los deseos de la sociedad.*

*PERO sugerir y luchar por los cambios implica **amenazar** a los que tengan poder y control y los que benefician de las normas y patrones sociales que ya existen.*

### MATERIAL

Papelógrafo, periódicos, revistas, letras de canciones.

---

<sup>43</sup> De Creciendo Juntas

## **SESIÓN 10: RELACIONES SALUDABLES**

## RELACIONES SALUDABLES<sup>44</sup>

### PASO 1

Comience una discusión sobre el amor: solicite a los participantes del grupo que definan el amor verdadero. Escriba sus respuestas en el rotafolio. Probablemente habrá una combinación de respuestas, pero ideas individuales como las siguientes para una discusión posterior:

- dos convirtiéndose en uno;
- encontrar un alma gemela;
- amor a primera vista;
- encontrar la otra mitad;
- sentirse completo, completo.

*Todas las definiciones de amor verdadero enumeradas anteriormente se consideran románticas, sin embargo, pueden ser perjudiciales, ya que implican que las personas están incompletas como individuos y carecen esencialmente hasta que encuentren a otra persona con quien fusionarse.*

*Sugerir al grupo que si 'dos se convierte en uno', es probable que una personalidad domine a la otra. En lugar de esto, pregúnteles a las mujeres qué piensan sobre una relación, no como una entidad, sino como tres. Dentro de una relación, hay dos individuos autónomos con sus propios intereses y creencias, pero probablemente similares, y luego está la tercera entidad, la pareja. Al tener una tercera entidad, los individuos no necesitan ser dominantes o subordinados, ya que hay libertad para ser uno mismo. Esta 'pareja' no es simplemente un concepto; puede tomar decisiones o tener ideas que no existen en el individuo singular; por ejemplo, el separado las personas pueden no poder decidir comprar una casa, pero como pareja esta decisión puede tomarse. Es importante destacar que esta tercera entidad puede dañarse y dejar de existir, pero aunque puede afectar a los individuos, no los destruye; la muerte de un "nosotros" no impide que los individuos sean ellos mismos y sigan adelante, siempre como un todo individual, y tal vez creando otro "nosotros" con alguien más en el futuro<sup>32</sup>.*

### *¿Cómo comienza una relación igual?*

*Las personas con un sano sentido de autoestima tienden a tener límites efectivos y normalmente atraen a personas similares. Las relaciones saludables tienden a comenzar casi de la misma manera que las no saludables; hay una atracción inicial generalmente por intereses similares, un sentido compartido de creencias y química física. Una relación madura y adulta comienza desde allí, y debe nutrirse con tiempo, paciencia, risa y comprensión para que crezca.*

*Por el contrario, las relaciones poco saludables se vuelven muy intensas y rápidas rápidamente; y temprano, el compromiso prematuro puede ser un signo de una relación de establecimiento*

---

<sup>44</sup> De 'The Power to Change'

*no saludable. Además, las parejas abusivas a menudo intentan "hacerse cargo" de la vida de la mujer, por ejemplo, ofreciéndole resolver su problema de alojamiento, niño o trabajo. Las mujeres deben desconfiar de cualquier solución que pretenda quitarles su poder y control en la situación.*

## **PASO 2**

- Usando la Rueda de Equidad, discuta dentro del grupo los diferentes elementos de una relación igual.
- Continúa para comparar las diferencias entre la Rueda de Igualdad y la Rueda de Poder y Control.
- Pregunte a los participantes del grupo cómo se sentirían como mujeres si estuvieran involucradas en una relación saludable, y escriba sus respuestas en el rotafolio.

## **PASO 3**

Trabajar en grupo para reflexionar sobre una relación con conflicto saludable y una relación con conflicto no saludable. Dibujar un cuadro en grande en papelógrafo con un lado etiquetado 'Conflicto Saludable' y otro lado 'Conflicto NO Saludable'.

Ejemplos incluyen:

### ***Conflicto saludable***

- Imparcialidad en desacuerdos.
- Sin miedo a la violencia o abuso verbal.
- El tema actual de desacuerdo se discute.
- Comunicación honesta de sentimientos mediante el uso de técnicas de asertividad. Hablando uno a la vez.
- El respeto.
- Disposición para decir "Lo siento".
- Ambos tienen la sensación de haber tratado bien el problema.
- Acuerde pasar el tiempo cuando las tensiones aumentan. otra persona, negándose a hablar.

### ***Conflicto no saludable***

- Injusticia en desacuerdos.
- La amenaza de abuso siempre está presente.
- El problema actual se nubla al sacar a relucir problemas del pasado, culpar a familiares, etc.
- Negación de hechos e intentos de poner al otro a la defensiva.
- Interrupción constante, ignorando la otra persona
- Las tensiones escalan al punto de explosión. Insultos personales, insultos.
- Negarse a asumir la responsabilidad cuando está equivocado, y una tendencia a culpar a los demás. La persona en control gana sobre el otro.

*El 'amor' romántico depende en gran medida de las ideas estereotipadas de feminidad y masculinidad que pueden ser increíblemente alienantes para muchas mujeres (y hombres) en la vida real. Esta ideología romántica heterosexual ubica a las mujeres en categorías estrictas que a menudo no se relacionan con las realidades de sus vidas, y trata de negarles la libertad de expresarse emocional, física y sexualmente. Las consecuencias de tales creencias estereotípicas son sentimientos de inadecuación y alienación.*

*Es más útil darse cuenta de que los hombres y las mujeres son en muchos aspectos muy similares y, a menudo comparten los mismos deseos y sentimientos. Encontrar la cercanía dentro de una asociación depende de reconocer a cada persona para quien son, y no cerrarlos en jaulas de "quién o cómo deberían ser".*

*¿Debe haber conflicto en las relaciones y, en caso afirmativo, cómo se debe tratar? Cuando hay dos individuos separados, siempre habrá conflicto en algún momento dentro de la relación. El desafío es manejar el desacuerdo con respeto.*

## **OJO**

- Algunas participantes pueden encontrar difícil que sus relaciones, actuales o pasadas, no sean lo que el curso considera sanas. Ellos pueden sentir que esto es totalmente su culpa. Enfóquese en lo positivo que han aprendido y enfatice que, paso a paso, tienen el poder de cambiar; este grupo es un peldaño para cambiar.
- Algunas participantes pueden encontrar esta sesión difícil ya que sienten que ni siquiera saben cuál es su identidad. Haga un par de preguntas bien pensadas que harán que las mujeres comiencen a pensar en sí mismas como individuos. Al unirse a este curso, las mujeres han decidido de forma autónoma que merecen más y desean cambiar su situación para mejor.
- Es muy importante que el concepto de saludable no se confunda con ser perfecto. ¡Subraya las diferencias!
- Algunas participantes, si actualmente están solteros, pueden sentirse demasiado cansados incluso para pensar en crear una relación saludable. Esto está bien. Si esto aparece, úselo como ejercicio; Por ejemplo, pregúnteles a las mujeres qué piensan que obtienen al ser solteras. Sus vidas no solo se centran en sus parejas, y pueden tener vidas plenas sin ellas.

## **MATERIALES**

Papelógrafo, copias de Rueda de Equidad y la Rueda de Poder y Control y versiones de las Ruedas en un papelógrafo en grande.

## **SESIÓN 11: CELEBRAR EL CRECIMIENTO**

## **NUEVOS CAMINOS**

*Para llevarlo a cabo, es importante proveer instrucciones a las mujeres al cierre de la sesión anterior para que las mujeres tengan tiempo para pensar en sus 'nuevos caminos' y como quieren expresar sus compromisos a ellas mismas, a sus hijos e hijas, al grupo (etc., según los deseos de cada participante). Algunas participantes van a querer llevar algo al grupo, como símbolo de su nuevo camino, otras componer una canción etc. Las facilitadoras deberían enfatizar que el formato es libre y es un momento en que cada mujer define **EN SUS PROPIOS TÉRMINOS** cuál es su nuevo camino.*

Al cierre del ciclo de sesiones, es importante que cada participante trabaje sobre los nuevos caminos que tomará. Algunas participantes van a seguir adelante sin la pareja mientras otras participantes van a regresar a su situación, a veces con una continuación de la violencia. Cada una tiene que tomar sus propias decisiones y sentir el apoyo del grupo.

Este ejercicio tiene un formato muy libre. El objetivo que cada participante tome un tiempo para reflexionar y poner en forma concreta cuales son unos pasos que tomará y que le permitirá seguir adelante. Después de haberlo definido, que se lo presenta al grupo para que las otras participantes pueden afirmar sus decisiones y estar inspiradas por las ideas generadas entre sus compañeras.

Es importante tener a la mano materiales que las mujeres pueden usar en la construcción de su 'nuevo camino', incluso cualquier objeto o símbolo que cada mujer lleva al grupo (según las instrucciones de la sesión anterior). Algunas van a querer dibujar o construir, otras se enfocarán en un baile o cantarán una canción, etc.

### **Materiales:**

Hojas grandes en blanco, útiles de arte que sean accesibles, otras ideas según el grupo.

## **NO OLVIDAR REVELAR Y COMPARTIR CAJA DE TESOROS DE LA PRIMERA SESIÓN!**



## **ANEXOS**

## ANEXO 1: Marco legal<sup>45</sup>

Una de las claves para minimizar la violencia contra las mujeres es el establecimiento de políticas públicas, consensuadas con las organizaciones del territorio y/o la región donde se ejecutan las acciones, estas deben contar con una visión estratégica y también se requiere de una mirada basada en las terapias alternativas preferiblemente las propias de las comunidades donde se desarrollan, tomando en cuenta la cosmovisión y los aspectos culturales propios de estos territorios. Además de juntar voluntades para el abordaje teórico y debate de las causas, factores agravantes, los efectos y las consecuencias de la violencia en niñas, niños, adolescentes y mujeres, visibilizando que se cuenta con una variedad de instrumentos legales tanto nacionales como internacionales que nos pueden garantizar el derecho a vivir libre de todas las formas de violencias.

### A. CONVENIOS Y TRATADOS INTERNACIONALES

Nicaragua, como Estado, cuenta con la suscripción de la Declaración Universal de Derechos Humanos, de convenios y compromisos internacionales para la erradicación de la violencia contra las mujeres.

1. La Convención para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer (conocida como la CEDAW).

El 18 de diciembre de 1979, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer, que entró en vigor como tratado internacional el 3 de septiembre de 1981, tras su ratificación por 20 países, siendo Nicaragua uno de ellos que lo ratificó en ese mismo año. En 1989, décimo aniversario de la Convención, casi 100 naciones han declarado que se consideran obligadas por sus disposiciones.

La Convención fue la culminación de más de 30 años de trabajo de la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer, órgano creado en 1946 para seguir de cerca la situación de la mujer y promover sus derechos. La labor de la Comisión ha coadyuvado a poner de manifiesto todas las esferas en que a la mujer se le niega la equidad con el hombre. Estos esfuerzos por el adelanto de la mujer han desembocado en varias declaraciones y convenciones, de las cuales la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer es el documento fundamental y más amplio.

En su preámbulo la Convención reconoce explícitamente que "las mujeres siguen siendo objeto de importantes discriminaciones" y subraya que esa discriminación viola los principios de la equidad de derechos y del respeto de la dignidad humana". Según el artículo 1, por discriminación se entiende "toda distinción, exclusión o restricción basada en el sexo (... ) en las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otra esfera". La Convención afirma positivamente el principio de equidad al pedir a los Estados Partes que tomen "todas las medidas apropiadas, incluso de carácter legislativo, para asegurar el pleno desarrollo y adelanto de la mujer, con el objeto de garantizarle el ejercicio y el goce de los derechos humanos y las libertades fundamentales en equidad de condiciones con el hombre" (artículo 3).

Entre los tratados internacionales de derechos humanos la Convención ocupa un importante lugar, por incorporar la mitad femenina de la humanidad a la esfera de los derechos humanos en sus distintas manifestaciones. El espíritu de la Convención tiene su génesis en los objetivos de las Naciones Unidas: reafirmar la fe en los derechos humanos fundamentales, en la dignidad y el valor de la persona humana y en la equidad de derechos de hombres y mujeres. La Convención define el significado de la equidad e

---

<sup>45</sup> De *Albergue para mujeres en situación de violencia de la Región Autónoma del Caribe Norte, Protocolo de Actuación*, Bilwi, marzo 2015, pp. 6-12.

indica cómo lograrla. En este sentido, la Convención establece no sólo una declaración internacional de derechos para la mujer, sino también un programa de acción para que los Estados Partes garanticen el goce de esos derechos.

Teniendo en cuenta que la CEDAW, es un instrumento jurídicamente vinculante: la definición que hace de discriminación tiene valor legal; y pasa a ser parte de la normativa nacional de los Estados signatarios, prohíbe la discriminación en todas las esferas públicas o privadas de la vida; precisa que el acto discriminatorio puede producirse en distintas etapas de la existencia de un derecho: en el reconocimiento, el goce o el ejercicio; fortalece el concepto de indivisibilidad de los derechos humanos al recoger, en un único instrumento, derechos económicos, sociales, culturales, civiles, políticos, colectivos y el derecho al desarrollo; promueve un modelo que se apegue a la equidad y de acceso a las oportunidades, que obliga a los Estados a respetar, proteger y garantizar los derechos de las mujeres. Amplía la responsabilidad estatal a actos que cometen personas privadas, empresas o instituciones no estatales. Por tanto, faculta a los Estados a adoptar medidas temporales de acción afirmativa y reconoce el papel de la cultura y de las tradiciones en el mantenimiento de la discriminación contra la mujer y obliga a los Estados a eliminar los estereotipos en los roles de hombres y mujeres.

## 2. Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer (Belem do Pará).

La Convención de Belém do Pará fue adoptada en la ciudad brasileña del mismo nombre, el 9 de junio de 1994. Nicaragua la ratificó en 1995. Se refiere exclusivamente a la violencia contra las mujeres y afirma que la violencia contra la mujer constituye una violación de los derechos humanos y las libertades fundamentales, y que limita total o parcialmente a la mujer el reconocimiento, goce y ejercicio de derechos y libertades.

Se enfoca en proteger el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia, la cual —especifica este documento— puede ocurrir en el ámbito público y privado, y el Estado puede perpetrarla o tolerarla. La violencia también se instituye cuando se viola el derecho a una vida libre de violencia o suceden violaciones a la vida, la integridad, la libertad, la seguridad, la dignidad o la equidad.

Define en su artículo 1 que debe entenderse 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.

En el artículo 8, la Convención insta a los Estados signatarios a adoptar progresivamente medidas específicas o programas para suministrar servicios de atención especializados apropiados a las mujeres que son objeto de la violencia, a través de la acción de las entidades, de los sectores público y privado, incluyendo los refugios, casas de acogida o Albergues, con servicios de orientación para toda la familia, cuando sea el caso, así como el cuidado y custodia de niñas, niños y adolescentes que resulten afectados.

## 3. Convención Internacional sobre los Derechos del Niño y la Niña

Adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989. Es el instrumento Internacional de mayor importancia sobre los derechos humanos de la niñez y la adolescencia es la convención de los derechos del niño y de la niña que fue aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas a través de la resolución 44/25 el 20 de noviembre de 1989 la cual entra en vigor el 2 de septiembre de 1990. Fue ratificada por Nicaragua en 1990 y postula que “Los Estados Partes adoptarán todas las medidas legislativas, administrativas, sociales y educativas apropiadas para proteger al niño contra toda forma de perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente,

malos tratos, explotación, incluido el abuso sexual, mientras el niño se encuentre bajo la custodia de los padres, de un representante legal o de cualquier otra persona que lo tenga a su cargo.” (Arto.19). Este documento reconoce a las niñas, niños y adolescentes como sujetos de derecho e instituye y describe los derechos a los cuales este grupo etéreo debe acceder, además establece un conjunto de normas básicas para su bienestar y desarrollo.

Este desarrollo integral del niño, niña y adolescente debe ser garantizado por el Estado, la comunidad y por la familia a través de las políticas públicas y sociales, por medidas jurídicas e institucionales que garanticen el cumplimiento de estos derechos.

La convención reconoce que son seres que nacen y crecen en equidad de condiciones y por tanto no pueden ser objeto de ningún tipo de discriminación.

La convención del niño y la niña tiene cuatro principios a considerar:

1. No discriminación,
  2. El interés superior del Niño y la Niña.
  3. La supervivencia y el desarrollo.
  4. La participación de la niñez en todos los asuntos que le competen y en temas de la vida nacional.
4. Convenio Internacional Sobre La Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Racial. Entra en vigor: 4 de enero de 1969. Reafirma que la discriminación entre seres humanos por motivos de raza, color u origen étnico constituye un obstáculo a las relaciones amistosas y pacíficas entre las naciones y puede perturbar la paz y la seguridad entre los pueblos, así como la convivencia de las personas aun dentro de un mismo Estado, Convencidos de que la existencia de barreras raciales es incompatible con los ideales de toda la sociedad humana, alarmados por las manifestaciones de discriminación racial que todavía existen en algunas partes del mundo y por las políticas gubernamentales basadas en la superioridad o el odio racial, tales como las de apartheid, segregación o separación.

## B. LEGISLACIÓN Y DOCUMENTOS NACIONALES

### 1. Constitución Política de Nicaragua

Las constituciones de Latinoamérica, incluyendo la de Nicaragua reconocen derechos y deberes para las mujeres como ciudadanas con autonomía y capacidad de su participación en el desarrollo de la sociedad. Toma en cuenta la declaración universal de los Derechos Humanos y los convenios firmados y ratificados por Nicaragua como estado parte. Por tanto, se ratifican los derechos individuales, sociales, económicos y políticos de los y las nicaragüenses, protege jurídicamente el desarrollo de la equidad de género sobre la cual lograr la equidad entre hombres y mujeres.

En relación con los derechos individuales que la Constitución Política de Nicaragua establece en sus artículos 23, 24, el derecho a la vida, a la libertad, a la seguridad, a la capacidad jurídica

l respeto a la integridad física; así como los Artos. 27 y 48 de la Carta Magna que estatuyen los derechos de equidad y no discriminación. Por su parte, el Arto. 40 Cn., establece que: “Nadie será sometido a servidumbre. La esclavitud y la trata de cualquier naturaleza están prohibidas en todas sus formas.” Y el Arto. 46 del texto constitucional refirma el respeto a los Derechos Humanos para todas las personas. de derechos referidos, merecen especial atención los principios constitucionales de equidad y no discriminación, pues son el sustento formal y material para lograr la equidad entre hombres y mujeres, así como para orientar el rol del Estado Social de Derecho en la búsqueda por alcanzar la equidad real,

según sus atribuciones y competencias para: En primer lugar, promulgar leyes antidiscriminatorias en el ámbito civil, de familia, penal y laboral; para Aprobar políticas públicas que fomenten la capacidad de las mujeres para decidir libremente, sobre su autonomía individual, sobre su autonomía económica y sobre su autonomía política para participar y decidir sin discriminación ni exclusión por razones de género. Y, finalmente, para que se aplique e interprete la ley en función de proteger a las personas cuando los particulares o el Estado impiden el ejercicio de estos derechos y recurran ante los tribunales a demandar su protección.

Otros artículos que merecen atención, es que la Constitución Política, establece en su artículo 5° como principio de la nación Nicaragüense “...El Estado reconoce la existencia de los pueblos indígenas, que gozan de los derechos, deberes y garantías consignados en la Constitución y en especial los de mantener y desarrollar su identidad y cultura, tener sus propias formas de organización social y administrar sus asuntos locales; así como mantener las formas comunales de propiedad de sus tierras y el goce, uso y disfrute de las mismas,...”, También en el artículo

8° establece: “El pueblo de Nicaragua es de naturaleza multiétnica y parte integrante de la nación centroamericana”, y en sus Títulos IV Capítulo VI y IX Capítulo II Establece un conjunto de disposiciones para las Comunidades de la Costa Atlántica de Nicaragua, como que las comunidades de la Costa Atlántica tienen el derecho de preservar y desarrollar su identidad cultural en la unidad nacional; dotarse de sus propias formas de organización social y administrar sus asuntos locales conforme a sus tradiciones.

## 2. Ley 28, Ley de Autonomía o Estatuto de la Autonomía de las Regiones de la Costa Atlántica de Nicaragua<sup>12</sup>

La multiétnicidad es un fundamento importante para la instalación de un régimen autónomo de la Costa, reconocido por la Constitución Política, la cual sienta las bases de una concepción de nación multiétnica, multilingüe y pluricultural, con definiciones de principios muy importantes como son el reconocimiento de los pueblos indígenas, la libre autodeterminación de éstos y a los derechos de estos pueblos y comunidades étnicas que habitan en la Costa Caribe de Nicaragua. En la Ley de Autonomía se mantiene el énfasis en los aspectos políticos, culturales y a los derechos históricos. Las competencias o atribuciones de las Regiones Autónomas están débilmente desarrolladas y de manera ambigua. El Estatuto de Autonomía le asigna un papel limitado a las Regiones Autónomas en la búsqueda del desarrollo, solamente expresa en las atribuciones que participarán en la elaboración y ejecución de los planes y programas de desarrollo nacional en su Región. Las fuentes de financiamiento para las Regiones Autónomas son débil y totalmente dependientes del Gobierno Central.

3. LEY 779, Ley Integral Contra la Violencia hacia las Mujeres y de Reformas a la Ley No.641, “Código Penal”. Dos propuestas surgidas, una del Movimiento de Mujeres y otra de la Corte Suprema de Justicia, que no tenían divergencias relevantes, aprobada por unanimidad y que entra en vigencia el 22 de junio de 2012, hace una definición bastante clara de la violencia hacia las mujeres, abordando la prevención, la atención y la sanción, lo que nos presenta una mirada integral y novedosa en términos de legislación en Latinoamérica. Esta ley define la creación de instancias interinstitucionales y tipifica como delito la violencia hacia la mujer en sus diversas manifestaciones, asimismo establece coherencia con el marco normativo existente (Código Penal) al reformar tipologías de delitos especificados antes de su promulgación. Esta Ley contempla medidas precautelares y cautelares, como instrumento de la prevención de acciones violentas en contra de las mujeres, con mandato de restringir la presencia del agresor y reintegrar a la mujer, sus hijos e hijas a su hogar. Sin embargo, la peligrosidad de tantas situaciones en las que las mujeres están bajo amenaza o inminente riesgo de perder a su vida, integridad

física o sexual, hace que esta ley instituya como política pública la implementación de Albergues, refugios o casas de acogida (artículos N° 19 y 21).

Integral contra la Violencia Hacia las Mujeres y de Reformas a la Ley 641, “Código Penal”.

Esta reforma significa un retroceso en relación a la prohibición de la mediación (artículo N° 46) y se define como aplicable en delitos menos graves, aunque menciona algunos requisitos esa reforma se retrocede con respecto a la prohibición de la mediación que contemplaba la Ley 779, y se abre el espacio pero también mandata reglamentarse la Ley 779 en un término de 60 días.

#### 5. Reglamento N° 42-2014

Con el decreto N° 42 del 15 de agosto del 2014, un año y dos meses de que se inicia la aplicación de la Ley 779 que reforma la tipificación del delito de femicidio reduciéndolo al ámbito privado, como un “delito cometido por un hombre en contra de una mujer en el marco de las relaciones de pareja y como resultado diere la muerte de la mujer, en las circunstancias que la ley establece”.

Establece una ruta de acceso a la justicia diferente a la planteada por la Ley 779, ya que incluye a las Consejerías de Familia, Comisaria de la Mujer o Ministerio Público y estas instituciones remitirán a las mujeres a la Consejería Institucional que serían dependencias del Ministerio de la Familia en los territorios. Esta ruta pretende que las mujeres puedan acceder a la justicia iniciando desde la comunidad.

Este reglamento no menciona en ninguno de sus artículos, la voluntariedad para no poner en conocimiento a las Consejerías Familiares territoriales, funcionarias de la Corte Suprema y el Ministerio de la Familia han asegurado que es voluntario que las mujeres accedan a agotar esta vía administrativa antes de la denuncia.

#### 6. Código de la Niñez y de la Adolescencia

Conocida como la Ley No. 287, Código de la Niñez y la Adolescencia, publicado en La Gaceta No. 97, del 27 de mayo de 1998. Esta Ley se apoya en la Constitución, que en su artículo 71 establece la plena vigencia en el país de la Convención sobre los Derechos del Niño. El Código de la Niñez y Adolescencia es la herramienta legal para hacer operativos los derechos establecidos en esta Convención, a fin de que niñas, niños y adolescentes, que constituyen más de la mitad de la población nicaragüense, dispusieran de un instrumento jurídico para favorecer su maduración equilibrada. Regula todos los aspectos referentes al desarrollo de la niñez y la adolescencia. Tiene un énfasis evidente y en él se pone el acento. Mientras los dos primeros Libros del Código -tratan de los derechos, libertades, garantías y deberes y de la política del Consejo de atención integral a la niñez y adolescencia-. Entre las complejas y completas preocupaciones que plantea el Código, la preocupación por los adolescentes en riesgo aparece desde las primeras líneas, cuando establece que debe implantarse un nuevo modelo de Justicia Penal de Adolescentes, garante del debido proceso y orientado a la integración de los adolescentes a la familia y a la sociedad.

El Código regula la protección integral de niños y niñas -se considera así a los menores de 13 años- y adolescentes

-entre 13 y 18 años no cumplidos-. Propone una normativa que sustituye a la Ley tutelar de menores de 1973, a su reforma de 1974 y a su reglamento de 1975. Después de un cuarto de siglo de reinado de esta legislación predecesora, la nueva normativa específica para menores les ofrece notables ventajas. Y también llena un vacío

porque la Ley tutelar de menores no protegía a los adolescentes entre 15-18 años, que eran “carne de cárcel” y estaban destinados a ir a prisión mezclados con todo tipo de delincuentes.

## 7. Código de Familia

El 8 de Abril del 2015 entró en vigencia la Ley 870, el Código de Familia, se define como un cuerpo jurídico que regula desde el punto social y jurídico todas las instituciones del Derecho de Familia, y lo hace de forma coherente, sistémica, ordenada, holística, definiendo los derechos deberes y de la Familia y sus miembros; así mismo establece las responsabilidades de todas las instituciones del Estado y la sociedad en cuanto a la protección, respeto y restitución de los derechos humanos de todas las familias.

El Código de Familia es un Código de Derechos Humanos, en cuanto a lo social regula los aspectos referidos a la prevención de la violencia, la construcción de un modelo de familia basada en relaciones armónicas entre mujeres y hombres, los vínculos de cariño, cooperación y respeto recíproco entre los integrantes de la familia y el rol de los Gabinetes la Familia, Comunidad y Vida, toda la esfera social es rectorado por el Ministerio de la Familia, Adolescencia y Niñez.

En cuanto a lo Jurídico regula tanto los aspectos sustantivos, como procesales. El derecho sustantivo de familia hace referencia a una serie de normas, preceptos o pautas que demandan los derechos y obligaciones de las personas, trata sobre el fondo, la esencia, definiciones, características y requisitos de todas las instituciones y figuras del Derecho de Familia; nos referimos a la capacidad jurídica, la incapacidad jurídica, el parentesco, el matrimonio, la unión de hecho estable, regímenes económicos del matrimonio y la unión de hecho estable, la protección de la vivienda familiar, el divorcio, en sus 2 modalidades, por mutuo consentimiento o por voluntad de una de las partes, la maternidad, paternidad y filiación, el derecho a la identidad, el derecho de investigación de la paternidad, maternidad y del reconocimiento de los hijos e hijas, la adopción, el Estado Familiar de las Personas, la autoridad parental o relación madre, padre, hijos e hijas, la mayoría de edad y la emancipación, los alimentos, la guarda y la tutela.

El Derecho procesal de familia, señala el conjunto de actos mediante los cuales se constituye, se desarrolla y determina, la relación jurídica que se establece entre el juez, o la jueza de familia, las partes y las demás personas intervinientes; y tiene como finalidad dar solución al litigio planteado por las partes, siempre colocando los derechos humanos como centro y la búsqueda de resolución alterna a los conflictos en la medida de lo posible. Se registran los plazos, términos, autoridades y requisitos a cumplir en cada fase del proceso judicial que se caracteriza por la oralidad, celeridad, intermediación, la oficiosidad, la interdisciplinariedad y la integralidad.

Toda la esfera jurídica es rectorada por el Poder Judicial y conducida y administrada por los juzgados especializados de Familia, de Distrito y Locales y donde no hubiere, serán competentes los juzgados Locales de lo Civil, Locales Únicos y las salas de familia de los Tribunales de Apelaciones y la Corte Suprema de Justicia.

El Código de Familia protege los derechos humanos de todas las personas y sus familias, pero con prioridad se resguardan los derechos de cinco grupos humanos; las niñas y niños, las mujeres, las personas con discapacidad, las personas adultas mayores y las personas declaradas judicialmente incapaces.

## **ANEXO 2 Contexto: Las Regiones Autónomas de Nicaragua- la Región Autónoma de la Costa Caribe Norte (RACCN) y la Región Autónoma de la Costa Caribe Sur (RACCS)<sup>46</sup>**

La Costa Caribe de Nicaragua está constituida por las Regiones Autónomas de Nicaragua- la Región Autónoma de la Costa Caribe Norte (RACCN) y la Región Autónoma de la Costa Caribe Sur (RACCS). Ambas representan el 47% del territorio nacional y en ellas habita el 13 % de la población nacional, esta población es interétnica. La RACCN se encuentra ubicada en el sector noreste del país, posee una superficie de 32,819.68 km<sup>2</sup> y una población de cerca de 314,130 habitantes. Su cabecera es Bilwi, ubicada en Puerto Cabezas, la cual tiene una expansión territorial de 5,984.81 Km<sup>2</sup> y una población de más de 66,169 habitantes aproximadamente que está distribuida étnicamente de la siguiente manera: 72.3% es miskitu, 21.7% es mestizo, 5.7% es creole y 0.3% es mayagna. Por lo tanto, el idioma que más se habla es el miskitu.

En la RACCN y RACCS, las tasas de VIF son más altas y existen creencias sociales que perpetúan las violencias hacia las mujeres. En la Región Autónoma de la Costa Caribe Norte (RACCN) y de la Costa Caribe Sur (RACCS), estos tipos de violencia son prevalentes y las opciones accesibles a la mayoría de las mujeres víctimas/sobrevivientes son muy limitadas.

Siuna es uno de sus municipios, el cual tiene una extensión de 5,039.81 km<sup>2</sup> y en cuya área urbana viven 10,345 personas mientras que en todo el municipio viven 64,092. La distribución por grupo étnico es: 51.4% mestizo, 29.2% criollos, 5.1% sumu/mayagna y 3.1% miskitu.

Ambos territorios (Bilwi y Siuna) han sobresalido en las encuestas anuales. Es así que en la III Encuesta (2010), en el ámbito nacional el 68.2% manifestó que no había violencia intrafamiliar (VIF) en el barrio, a diferencia de un 41.3% en ambas regiones. Así mismo, el 94.0% a nivel nacional negó que hubiera VIF en la familia, mientras que esta cifra fue de un 64.9% en ambas regiones autónomas. Además, el 13.7% de la población encuestada en estas regiones considera que este problema tiende a incrementarse, mientras que el promedio nacional fue de un 4.4%.

---

<sup>46</sup> Datos de Instituto de Estudios Estratégicos y Políticas Públicas. Violencia en las relaciones de noviazgo en adolescentes y jóvenes de Bilwi y Siuna. -- 1a ed. Managua IEEP, 2015.



## ANEXO 3 Evaluación de riesgo

### Guía de entrevista para la evaluación del riesgo (para la violencia intrafamiliar)

- ¿Alguna vez recibió lesiones graves? Por favor describa qué pasó y cuándo.
- ¿Alguna vez habló con alguien acerca de este problema? En caso afirmativo: ¿con quién habló?
- ¿Tiene hijos o hijas? En caso afirmativo: ¿ellos también padecen violencia de su padre? En caso afirmativo: ¿puede decirme qué les sucedió?
- ¿El sospechoso tiene algún arma (por ej. revolver, palo, cuchillo, lanza, arco y flecha)? En caso afirmativo: ¿puede decirme qué tipo de arma tiene?
- ¿Alguna vez el sospechoso la ha amenazado con las armas mencionadas? En caso afirmativo: ¿qué hizo él?
- ¿El sospechoso ha amenazado con matarla o lastimarla? En caso afirmativo: ¿cuándo fue la última vez que la amenazó? ¿Cómo la amenazó?
- ¿El sospechoso tiene antecedentes de violencia con otras personas? En caso afirmativo: ¿puede darme algunos ejemplos de su violencia?
- ¿Alguna vez le impidió o prohibió salir o asociarse con otras personas?
- ¿Se enoja si usted habla con otros hombres o la acusa de tener aventuras amorosas?
- ¿Él toma alcohol o consume otras drogas? En caso afirmativo: ¿Se vuelve violento cuando está ebrio?
- ¿El sospechoso alguna vez la obligó a tener relaciones sexuales?
- ¿Él maltrató a sus hijos o hijas alguna vez?
- ¿Él maltrató a mascotas/animales domésticos alguna vez?
- ¿Él la estranguló a usted alguna vez?
- ¿La violencia está aumentando de frecuencia o intensidad?
- ¿Tiene alguna otra información que le gustaría que la policía sepa sobre el peligro que usted corre (un incidente, alguna amenaza en particular, sensaciones que usted pueda tener)?

Basándose en las preguntas anteriores, evalúe el nivel de riesgo de la sobreviviente.

#### Calificación del nivel de riesgo

1 - 4 En riesgo

5 - 7 En alto riesgo

8 - 10 En riesgo extremo

Fuente: <http://www.endvawnow.org/es/articles/1088-evaluacion-del-riesgo.html> , Turyasingura. 2007. "Responding to Domestic Violence: A Handbook for the Uganda Police Force". Center for Domestic Violence Prevention. Kampala.

## Evaluación de riesgos y planificación de seguridad

### The BIG 26 (Duluth, Minnesota)

El Programa de Intervención de Abuso Doméstico (DAIP) en Duluth, Minnesota, EE. UU., Ha desarrollado 26 preguntas para evaluar la peligrosidad de un perpetrador:

Sí No No lo sé

1. o o o ¿El perpetrador se volvió más violento, brutal o peligroso con el tiempo?
2. o o o ¿Te ha lastimado tanto que necesitaste ayuda médica?
3. o o o ¿Alguna vez intentó estrangularlo?
4. o o o ¿Alguna vez ha lastimado o asesinado a una mascota?
5. o o o ¿Alguna vez ha amenazado con estrangularte?
6. o o o ¿Alguna vez abusó sexualmente de usted?
7. o o o ¿Te ha amenazado alguna vez con un arma? ¿Si sí, cuál?
8. o o o ¿Es posesivo o extremadamente celoso y te observa y controla?
9. o o o ¿Son sus ataques cada vez más frecuentes?
10. o o o ¿Alguna vez ha amenazado con suicidarse o ha intentado suicidarse alguna vez?
11. o o o ¿Te ha atacado alguna vez durante tu embarazo?
12. o o o ¿Se ha separado o ha tratado de separarse del perpetrador durante los últimos 12 meses?
13. o o o ¿Ha tratado de organizarse o de obtener ayuda durante los últimos 12 meses?  
(policía, centros de asesoramiento, refugios para mujeres, etc.)?
14. o o o ¿Ha estado aislado u obstaculizado para obtener ayuda (teléfono, automóvil, familia, amigos, etc.)?
15. o o o ¿Ha estado el perpetrador bajo estrés excepcional durante los últimos 12 meses?  
(pérdida de trabajo, muerte de alguien cercano, dificultades financieras, etc.)?
16. o o o ¿El autor bebe mucho alcohol / tiene un problema con el alcohol?
17. o o o ¿Alguna vez ha tenido síntomas de abstinencia / se ha sometido a una cura para la droga?  
adicción o alcoholismo?
18. o o o ¿Tiene el autor un arma? ¿Lo usa o tiene otro acceso a las armas? ¿Cuáles?
19. o o o ¿Crees que podría herirte o asesinarte seriamente?
20. o o o ¿Ha intentado proteger al perpetrador de cualquier forma (intentó cambiar el informe policial, o redujo la fianza, etc.)?
21. o o o ¿El abusador fue abusado por un miembro de la familia cuando era niño?

- 22. o o o ¿Ha visto el perpetrador ejercer abusos hacia su madre?
  - 23. o o o ¿Muestra el perpetrador remordimiento o dolor por el incidente?
  - 24. o o o ¿Ha cometido el perpetrador otros actos delictivos (aparte de la violencia)?
  - 25. o o o ¿El perpetrador también abusó de otras personas (fuera de la familia)?
  - 26. o o o ¿El autor toma drogas (velocidad, cocaína, crack, etc.)?
- Cuantas más preguntas se contesten con un "sí", mayor es el riesgo de daño grave.

## **ANEXO 4 Generar un plan de seguridad**

### **Marco de planificación de seguridad individual<sup>47</sup>**

Discuta lo siguiente con cada participante en una configuración de uno a uno:

- ¿Qué necesita la mujer para estar más segura?
- ¿Qué limitaciones existen con las opciones de seguridad identificadas?
- ¿Qué opciones están disponibles si la mujer necesita salir de su hogar?
- Si la mujer tiene hijos, ¿qué opciones existen para aumentar la seguridad de sus hijos?
- ¿Qué puede poner la mujer junto con el grupo de apoyo para mejorar su bienestar emocional y físico?
- ¿Qué puede poner la mujer en práctica para mantenerse segura en el trabajo?
- ¿Qué puede poner la mujer en su lugar para mantenerse a salvo en lugares públicos?
- ¿Qué puede hacer la mujer para proteger su privacidad y cambiar su identidad si es necesario?

p.ej. teléfonos móviles, computadoras, etc.

- ¿Cómo puede la mujer mantenerse segura mientras aún vive con una pareja abusiva?
- ¿Cómo puede la mujer mantenerse segura mientras vive separada del abusador?
- ¿Qué rutas puede tomar la mujer con respecto a las opciones legales civiles y recibir protección?
- ¿Qué otro apoyo hay disponible y relevante para la mujer?
- Elabore un plan de crisis y una evaluación de riesgos para una acción inmediata.
- Discuta con la mujer cuál es la mejor forma de contacto, los momentos más seguros para ponerse en contacto nuevamente y cómo puede comunicarse con usted sobre asuntos generales y en caso de emergencia.
- Juntos, decidan los próximos pasos a seguir: usted y su servicio; por la mujer misma; y por otras agencias; y el calendario de estas acciones.
- Juntos, decidan qué apoyo necesita para la duración del grupo de apoyo.

---

<sup>47</sup> Fuente, The Power to Change, How to set up and run support groups for victims and survivors of domestic violence.

- ¿Se debe contactar a otras agencias sobre la mujer en su nombre? De ser así, explíquelo a la mujer los procedimientos para compartir información con otras agencias externas.
- ¿Hay algo más que necesite de ti ahora mismo?
- Déle a la mujer una lista de números de contacto importantes y explique cómo puede mantener segura la información.
- Recuérdele a la mujer que siempre debe llamar a la policía en caso de emergencia, y explique las formas en que puede hacer que la llamada se priorice.
- Escriba un plan de acción para su uso con el fin de proporcionar apoyo específico para la mujer.