



## PROGRAMA HOLISTICO SOBRE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

**INTRODUCCION.** - Este programa está hecho para personas que necesitan mejorar su estado de salud mental, emocional, física, social y espiritual.

El programa, sigue un orden, pero no es rígido, ni se debe cumplir de manera exacta, es mejor, buscar los tiempos propios, la adaptación al proceso o ruta para abordar la violencia intrafamiliar.

Y siempre, que te sientas desbordado por la situación no dejes de acudir a un profesional de tu localidad o llamar a nuestro equipo profesional Armonizarte.

En este módulo trabajarás con herramientas para comprender mejor tu estado de ánimo, tus pensamientos y tu nivel de energía.

A través de ejercicios aprenderás a identificar pensamientos negativos automáticos, cuestionarlos y reemplazarlos por perspectivas más realistas y compasivas.

También encontrarás propuestas de actividades agradables y significativas para ir recuperando poco a poco el interés y el sentido en tu día a día.

### Objetivos:

- Fomentar la construcción de relaciones de pareja basadas en la **equidad, el respeto mutuo y la autonomía personal**, mediante la desconstrucción de estereotipos de género y el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva, con el fin de erradicar ciclos de abuso y promover una convivencia libre de violencia
- Dejar de vivir en función de los estados de ánimo del agresor y volver a centrar tu atención en tus propias necesidades, deseos y decisiones.

## Semana 1: Seguridad y Estabilización

*Objetivo: Crear un espacio seguro y reducir la hipervigilancia.*

- **Actividad Diaria:** "Plan de Seguridad Personal". Identifica salidas, centros de ayuda para mujeres con sus números de ayuda y lugares seguros de tu localidad.
- **Técnica de Relajación:** Respiraciones profundas. 5 minutos
- **Escribe: En un cuaderno o diario tuyo:** ¿Que te paso? ¿Con quién o quienes?, por qué sucedió? ¿ Que tipo de agresión fue: verbal, física, sexual? ¿Desde cuando pasa esto? ¿Cómo te sientes?
- **Busca a un profesional en tu localidad o acude a nuestro equipo Armonizarte para que abra un espacio de pareja y se puedan escuchar, puedas dialogar, comprender y cambiar.**
- **Alimentación:** Eliminar estimulantes (cafeína, exceso de azúcar) que aumentan la sensación de ansiedad y pánico.
- **Medicina Natural: Infusiones de Lavanda o Toronjil** para reducir las palpitaciones y el miedo constante.

## Semana 2: Desmitificación y Psicoeducación

*Objetivo: Romper el ciclo de la culpa y entender la dinámica del abuso.*

- **Actividad Diaria:** Identificar el "Círculo de la Violencia". Reconocer las fases (tensión, explosión, luna de miel) para despersonalizar el ataque.
- **Técnica de Relajación:** "Grounding" o Anclaje 5-4-3-2-1 (identificar 5 cosas que ves, 4 que tocas, etc.) para cuando los recuerdos traumáticos invaden.
- **Video de Orientación:** Charlas sobre "Gaslighting" y manipulación emocional para validar tu propia realidad.
- **Ejercicio:** Yoga restaurativo. El trauma se aloja en el cuerpo; el yoga ayuda a recuperar la propiedad sobre tu propio físico.
- **Alimentación:** Incrementar el consumo de **Magnesio** (espinacas, semillas) para relajar los músculos que suelen estar en tensión defensiva.
- **Medicina Natural: Esencias florales (Rescate/Rescue Remedy)** para momentos de crisis emocional aguda.

## Semana 3: Reconstrucción de la Identidad

*Objetivo: Recuperar la autoestima y establecer límites.*

- **Actividad Diaria:** "Afirmaciones de Dignidad". Repetir y escribir: "Merezco respeto", "Mi voz tiene valor", "No soy responsable de las acciones de otros".
- **Técnica de Relajación:** Meditación de "Escudo Protector". Visualizar una barrera de luz que protege tu energía y tus emociones.

- **Lectura:** CUADERNILLO Complemento del Audiolibro: “El amor no duele”
- **Ejercicio:** Ejercicios de fuerza o defensa personal (Krav Magá o similares). No para agredir, sino para sentir poder y control sobre tu espacio vital.
- **Alimentación:** Dieta rica en **Triptófano** (pavo, legumbres, chocolate negro) para elevar los niveles de serotonina, que suelen estar bajos tras el maltrato crónico.
- **Medicina Natural:** **Hipérico (Hierba de San Juan)** para tratar síntomas leves de depresión reactiva.

## Semana 4: Autonomía y Proyecto de Vida

*Objetivo: Mirar hacia el futuro y sanar los vínculos externos.*

- **Actividad Diaria:** Integración de todos los componentes, técnicas, evaluación y seguimiento
- Mapa de sueños y metas independientes. ¿Qué quieres hacer por ti ahora que estás recuperando tu voz?
- **Técnica de Relajación:** Visualización guiada hacia tu "Yo del Futuro" que vive en paz y libertad.
- **Video de Orientación:** Testimonios de supervivientes de VIF para sentir la red de apoyo y la posibilidad de una vida plena.
- **Ejercicio:** Bailar o nadar. Actividades que promuevan la dopamina y la alegría de vivir.
- **Alimentación:** Probióticos (yogur, kéfir) para sanar el eje intestino-cerebro, muy afectado por el estrés postraumático.
- **Medicina Natural:** Para ayudar al cuerpo a recuperarse del desgaste de años de estrés crónico (cortisol alto).

## Semana 5-6-7-8 Proyecto de vida

"Raíces de Libertad": Transformando el dolor en autonomía.

### 1. El Objetivo Central

- Brindar herramientas técnicas, psicológicas y financieras para que mujeres en situación de vulnerabilidad puedan generar sus propios ingresos en un entorno seguro y flexible.
- Construir un pequeño equipo de mujeres de tu confianza para realizar y ejecutar el emprendimiento.

### 2. Ejes de Acción (El Método)

Para que el emprendimiento sea exitoso en este contexto, no basta con enseñar un oficio; se necesita un enfoque integral:

Capacitación Técnica: Talleres de oficios con alta demanda (costura creativa, marketing digital, gastronomía, reparación técnica, cosmética natural).

Fortalecimiento Emocional: Mentorías de empoderamiento y acompañamiento psicológico mientras desarrollan el negocio.

Educación Financiera: Manejo de presupuestos, ahorro y microcréditos para evitar que el agresor tome control del dinero.

### 3. Tres Modelos de Emprendimiento Sugeridos

Dependiendo del contexto local, estos tres modelos suelen funcionar muy bien:

Modelo	Descripción	Ventaja para la sobreviviente
<b>Catering o Repostería bajo pedido</b>	Producción de alimentos para eventos o venta directa.	Se puede trabajar desde casa o en una cocina comunitaria segura.
<b>Agencia de Servicios Digitales</b>	Gestión de redes sociales, transcripción o asistencia virtual.	Requiere poca inversión inicial y permite el anonimato si es necesario.
<b>Artesanía de Upcycling</b>	Creación de productos nuevos a partir de materiales reciclados (textiles, madera).	Es terapéutico y permite márgenes de ganancia altos por el valor artístico.

### 4. Estructura de Implementación

Fase de Captación: Alianzas con refugios, centros de salud o iglesias para identificar a las mujeres que necesitan el programa.

El "Capital Semilla": Crear un fondo para entregar un kit básico de herramientas (una máquina de coser, insumos de cocina, una tablet, etc.) al finalizar la capacitación.

Canal de Venta Colectivo: Crear una marca paraguas (ejemplo: "Hecho por Nosotras") para vender los productos en una tienda online común, quitando el peso del marketing individual a cada mujer.

### 5. Consideraciones de Seguridad (Vital)

En estos proyectos, la seguridad es lo primero:

Privacidad: Nunca usar las fotos reales de las mujeres en la publicidad si hay riesgo de que el agresor las rastree.

Cuentas Bancarias: Ayudarlas a abrir cuentas personales y secretas donde solo ellas tengan acceso al dinero.

Espacios Seguros: Los talleres deben realizarse en lugares con vigilancia o de acceso controlado.