

# **Informe Final**

## **Grupo de Ayuda Mutua “Entre Nosotras”**

**Abril-Julio 2018**

**Elaborado por: Psic. Cristina Hazel Valencia Díaz**

**Psicóloga Especializada del Instituto Municipal de las Mujeres en Guadalajara**

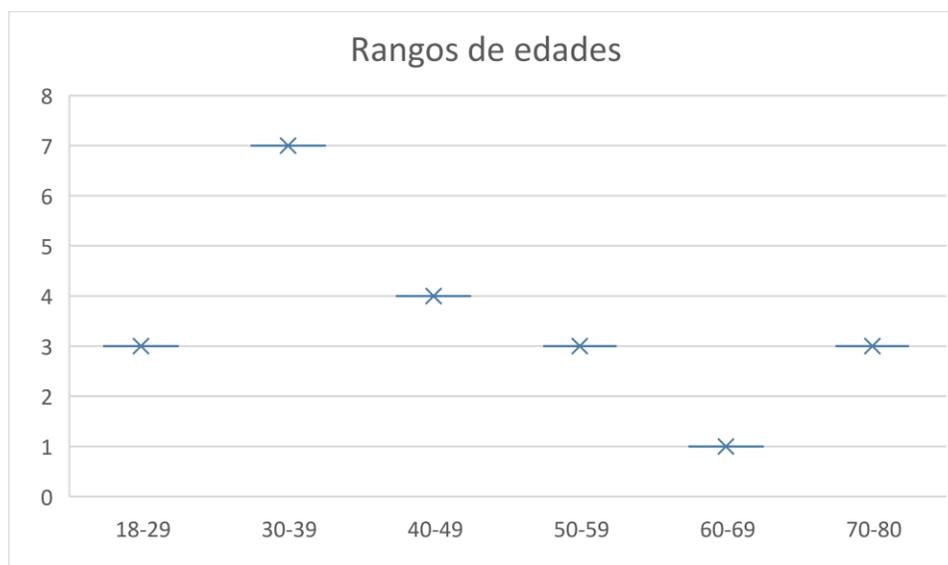
El Grupo de Ayuda Mutua “Entre Nosotras” se llevó a cabo en las instalaciones del Instituto Municipal de las Mujeres en Guadalajara, en el centro de capacitación “Sor Juana Inés de la Cruz” durante el periodo comprendido entre abril a julio del 2018.

La convocatoria se llevó a cabo por medio de redes sociales y también a través de las asesorías psicológicas de primer contacto que realiza el InMujeresGDL, en donde se detectan casos de mujeres que viven algunos tipos de violencias.

### **Sesión 1: Encuadre**

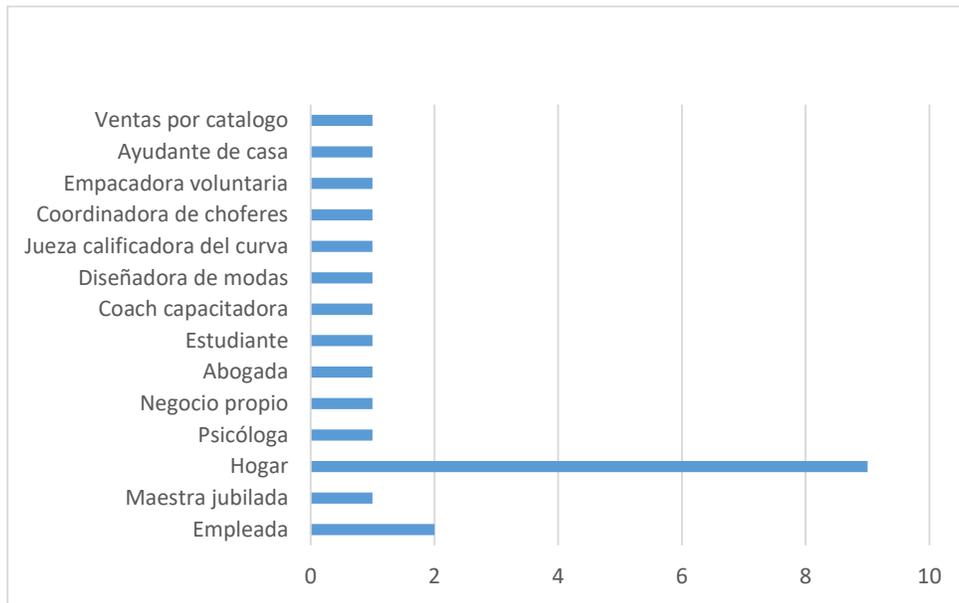
La primera sesión se llevó a cabo el *17 de abril del 2018* en el horario de 8:30am a 11:30am, este horario se ha usado en los anteriores grupos de ayuda mutua, y ha favorecido mucho el que las mujeres asistan a sus sesiones, ya que se acomoda con el horario escolar de sus hijas e hijos.

A esta primera sesión llamada “Encuadre” asistieron 13 mujeres, con los siguientes rangos de edades:

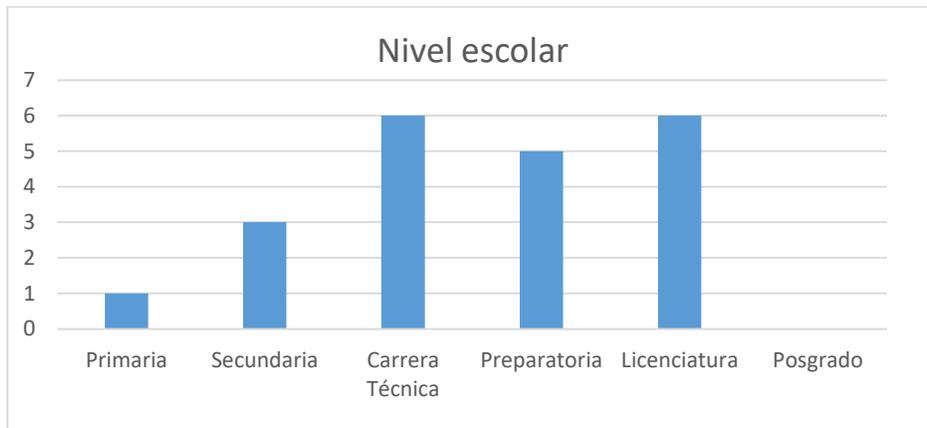


Las mujeres participantes estaban en un rango entre los 25 a 77 años. A pesar de que las edades fueron diversas, las mujeres se acoplaron muy bien. El trabajo en equipo siempre fue una prioridad, ya que uno de los objetivos principales del GAM es que las mujeres puedan crear nuevas redes de apoyo.

Sus principales ocupaciones fueron las siguientes:

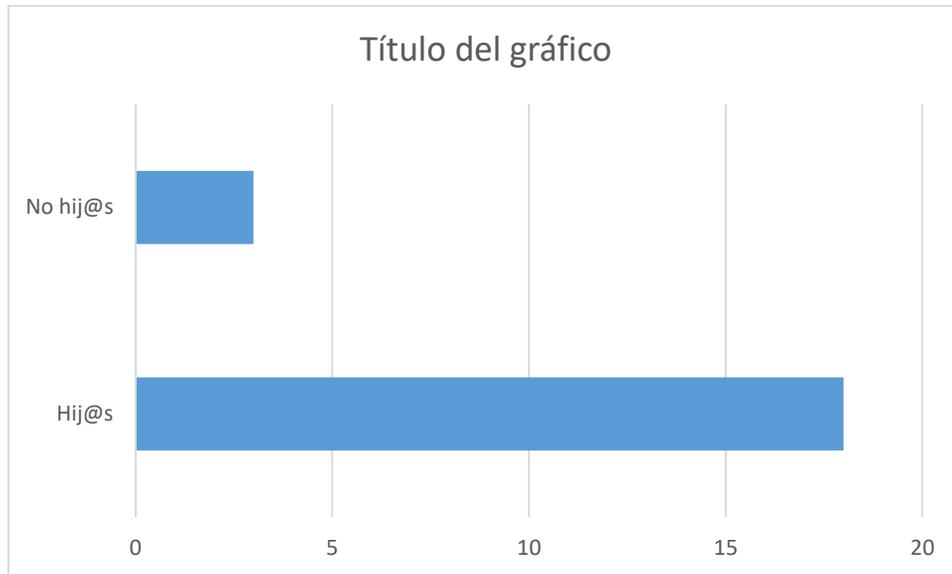


Las profesiones fueron muy variadas, casi la mitad cursaron la licenciatura, aunque la mayoría se dedicaban al hogar y ejercían su carrera en menor medida, por la cuestión de los hijos e hijas.

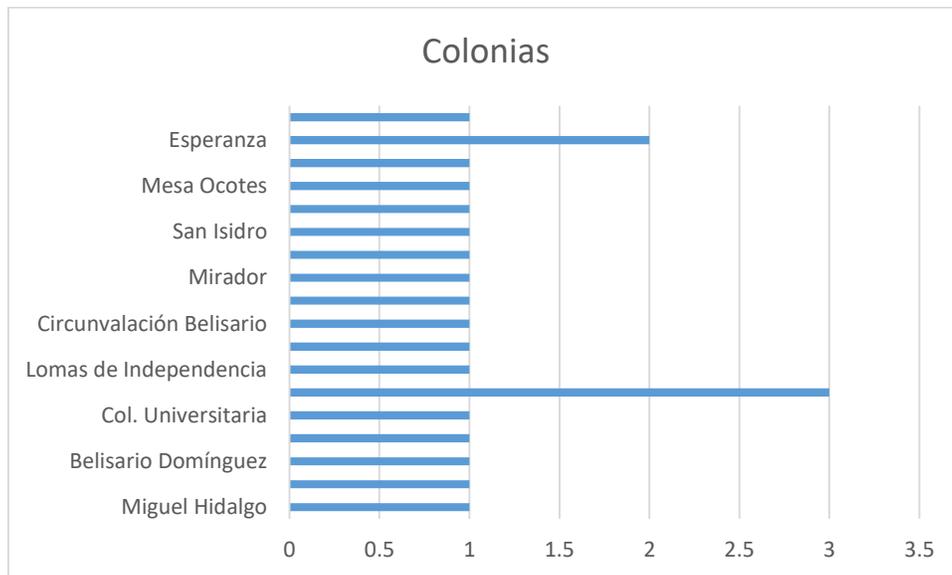


El estado civil de las mujeres participantes fue el siguiente:





Solamente 3 mujeres no tuvieron hijos/as. Las colonias a las que pertenecían fueron diversas. Todas del municipio de Guadalajara. Siendo la mayoría de colonias aledañas. Lo que facilito enormemente la asistencia.



Durante esta primera sesión el objetivo principal fue la presentación de todas las participantes, asignar un nombre para identificarse como grupo: "METAMORFOSIS EN LIBERTAD", hacer un reglamento y revisar los contenidos del taller, haciéndoles de su conocimiento los temas que se verían en cada sesión y objetivos. Las mujeres se sintieron muy contentas en esta primera sesión.

**Calificación de la sesión: 9.4**

**Aprendizajes significativos:** Como facilitadora, lo que consideró que les gustó más fueron los ejercicios de respiración y relajación, también disfrutaron de presentarse y conocer un poco más de todas. Las participantes expresaron lo siguiente:

*“Lo que más me gustó fue conocer mujeres dispuestas a cambiar y la interacción entre todas”*

*“Nuestro cartel me encantó, la orientación por parte de las compañeras encargadas excelente y lo principal, que pude asistir”*

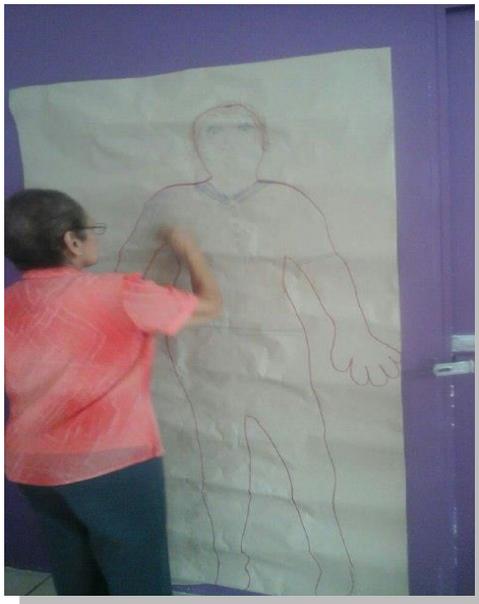
*“Lo que más me gustó de la sesión son los temas que trataremos a lo largo del taller, conocer personas nuevas”*

## **Sesión 2: Autocuidado en las mujeres**

La sesión 2 se llevó a cabo el 24 de abril del 2018 con un total de 8 asistentes, el objetivo de esta sesión era identificar las formas de descuido y enfermedades de las mujeres en las diferentes etapas del ciclo de vida, para poder promover el desarrollo del autocuidado y la protección. Se utilizó una dinámica que permitió el que el grupo se homogenizara, dibujaron figuras humanas de tres etapas de las mujeres (niñez, adultez joven y adultez mayor); las mujeres se divertieron con esta dinámica porque decoraron sus figuras libremente, también les asignaron nombres, y en equipo reflexionaron sobre las enfermedades que pueden suceder en cada etapa, algunas por descuidos que se van dando en etapas anteriores, estos descuidos pueden surgir al estar al servicio de los demás.

### **Aprendizajes significativos:**

Surgieron reflexiones interesantes sobre lo que cada mujer participante ha dejado de hacer en cuanto a su cuidado personal. La mayoría habían descuidado su alimentación, su descanso, o acudir regularmente al médico. Por lo que todas se llevaron el compromiso de hacer algo para mejorar su autocuidado. Se dieron cuenta que efectivamente el rol de cuidador es para las mujeres, cuidar a los hijos e hijas, del esposo, del padre o madre, etc. dejándose a ellas para él último. Descubrieron que esto se aprende de generación en generación y no es culpa de ellas, es parte de lo que se nos adjudica como rol femenino.



### **Sesión 3: Autoestima y autoconcepto**

La sesión se llevó el día 8 de mayo del 2018 asistieron 12 participantes, el objetivo fue que reconocieran los elementos que favorecen una autoestima sana, y revisar las estrategias para ponerlos en práctica en su vida cotidiana. Se utilizaron dinámicas para que las mujeres reconocieran sus atributos personales, después se expusieron los elementos que conforman la autoestima y como se va formando a lo largo de la vida. Al final se realizó una dinámica que provoco muchas emociones, les entregamos un sobre dónde ellas mismas se depositarían “regalos” frases o palabras positivas escritas. Se depositaron en el sobre, y al final todas leyeron sus obsequios.

#### **Aprendizajes significativos:**

Algunas participantes explicaron sentirse conmovidas y que no se esperaban palabras tan lindas hacía su persona. Algunas incluso lloraron, porque creían que no había cosas positivas en ellas y agradecían a cada una por los obsequios recibidos. A todas les gustó la sesión y se llevaron como aprendizaje significativo que la violencia muchas veces merma la autoestima o amor propio, lo que provoca una deficiencia sobre todo en la toma de decisiones.



### **Sesión 4: La violencia como un problema social**

La sesión se llevó a cabo el día 14 de mayo del 2018 asistieron 14 participantes. Se estuvieron incorporando nuevas mujeres, por lo que se retomaba el encuadre del taller. El objetivo de esta sesión fue identificar los tipos de violencias hacia las mujeres y el impacto en su entorno social, familiar y de relaciones personales.

**Calificación de la sesión: 9.8**

### ***Aprendizajes significativos:***

La sesión fue muy fructífera pues todas las mujeres contaron detalles sobre sus experiencias en torno a la violencia, lo cual permitió que existiera más identificación. Todas refirieron que aprendieron mucho sobre los tipos de violencias y las identificaron en sus historias de vida.

### ***Sesión 5: Disciplinar sin violentar***

La sesión se llevó a cabo el *22 de mayo del 2018* asistieron 13 participantes, el objetivo fue que conocieran el concepto de disciplina y su diferencia con la violencia, así como también señalar los elementos que facilitan la crianza respetuosa. Fue un tema interesante, porque casi la mitad de las mujeres tenían hijas e hijos pequeños, o adolescentes. Muchas refirieron que en algún momento se habían visto en la necesidad de gritarles e incluso de pegarles.

### ***Calificación de la sesión: 9.7***

### ***Aprendizajes significativos:***

Con la sesión se aprendieron nuevas formas de accionar y no reaccionar violentamente. Algunas de las mujeres que violentaban a sus hijas e hijos también fueron violentadas de alguna forma en su niñez. Aquí se conoció la importancia de parar ese ciclo de la violencia, y tener nuevas formas de relacionarnos y educar, desde el amor, la comprensión, afianzando así una autoestima sana. Las participantes refirieron lo siguiente:

*“Me gustó aprender técnicas para poner límites”*

*“Me gustaron los tips para calmarnos y no violentar”*

*“Me gustaron las diferentes maneras de poner reglas-límites”*

*“Me llevó muchas herramientas que me servirán para la educación de mi hija”*

### ***Sesión 6: Cuerpo y sexualidad, toma de decisiones sobre mi cuerpo***

A esta sesión asistieron 9 mujeres, llevándose a cabo el *29 de mayo del 2018*. El objetivo fue hablar sobre la sexualidad femenina, identificación de violencia sexual y apropiación de nuestro cuerpo. Dentro de los grupos GAM, está es la forma de violencia que cuesta más identificar, muchas mujeres no asocian con violencia el tener que complacer al otro a pesar de la voluntad propia. Esta sesión fue para darse cuenta de que nosotras somos las dueñas de nuestro cuerpo y de las decisiones sobre él. La sesión sobre activar la sexualidad y sobre todo la sensualidad les gustó mucho. Aprendieron a identificar y decir que es lo que les causa placer y que no. Para poner límites y prevenir la violencia sexual es primordial el conocernos, aceptarnos y amarnos.

### ***Calificación de la sesión: 9.8***

### ***Aprendizajes significativos:***

Para algunas mujeres fue muy bueno que se tomaran estos temas, ya que existe mucho tabú alrededor de ellos, aprendieron que, durante muchos años, la sexualidad ha sido un ejercicio en el que el hombre tiene todas las libertades y la mujer ha sido mayormente reprimida, les causó impacto la importancia de conocer su cuerpo y explorarlo sin culpas y sin miedos. Reconocieron las violencias sexuales más sutiles y las más fuertes. Y

aprendieron que en todas las circunstancias, ellas tienen el pleno derecho de decidir sobre su sexualidad. Las mujeres refirieron lo siguiente:

*“El día de hoy va en aumento el interés y la confianza de hablar de lo que era una tabú”*

*“Me gustó aprender que la mayoría de las cosas que se dicen sobre sexualidad son un mito”*

*“¡Las actividades fueron excelentes!”*

### **Sesión 7: Derechos de las mujeres**

Esta sesión se llevó a cabo el 5 de junio del 2018 con un total de 11 asistentes. La sesión fue impartida por la Abogada Laura Pérez Cisneros, Jefa del área de Jurídico en el InMujeresGDL. Se revisaron cuáles son los derechos que tenemos como mujeres y cómo podemos ejercerlos. Al principio las mujeres no participaban mucho pero conforme fue avanzando la sesión, todas comenzaron a opinar y a preguntar dudas.

#### **Calificación de la sesión: 10**

#### **Aprendizajes significativos:**

Se habló mucho sobre la perspectiva de género y la abogada la explicó con muchos ejemplos de la vida cotidiana, también se habló sobre los procesos de denuncia, demandas, órdenes de protección, procesos de mediación, e instituciones a las que se pueden acercar en caso de estar viviendo alguno tipo de violencia.

*“Todo estuvo muy claro”*

*“La licenciada fue excelente en el tema”*

### **Sesión 8: Resolución de conflictos en la pareja**

A esta sesión acudieron 11 participantes, se llevó a cabo el 12 de junio del 2018 el objetivo fue conocer algunos de los elementos necesarios para construir una relación sana y libre de violencia. Así como conocer nuevas formas de responder para romper el ciclo de la violencia. La sesión se dividió entre resolver los conflictos (accionar, no reaccionar), y resolver las emociones.

#### **Calificación de la sesión: 9.6**

#### **Aprendizajes significativos:**

Varias mujeres coincidieron en que muchas veces se guardan emociones (enojo, tristeza, desesperación). Aprendieron a identificar y ponerle un nombre a cada emoción, y se revisaron varias técnicas para desprenderse de esa emoción negativa. Así como propuestas para resolver conflictos sin llegar a la violencia.

*“Me gustaron las herramientas proporcionadas para la resolución de conflictos”*

*“Me gustaron los testimonios y las herramientas que tenemos de opciones para cambiar”*

### **Sesión 9: Resiliencia en situaciones de violencia**

Esta sesión se llevó el *19 de junio del 2018* con 10 participantes. La sesión gustó mucho porque nadie conocía la palabra resiliencia, entonces muchas mujeres se identificaron con ella porque a pesar de que han vivido situaciones de violencia muy fuertes, lograron salir de esta situación, o algunas están en el proceso de salir. Ellas creen que están fortalecidas después estas situaciones, creen que está palabra va con ellas, y la van a llevar presente.

**Calificación de la sesión: 10**

**Aprendizajes significativos:**

Algunas se sorprendieron con la identificación que tuvieron con esta palabra, refieren que, aunque incluso se tuvieron que cambiar de zona de residencia, por el nivel de violencia vivido, hoy viven tranquilas y aprendieron a no permitir la violencia nuevamente.

*“Reconocer sobre lo que te puede llevar a ser una persona resiliente”*

**Sesión 10: Manejo y resolución de conflictos en la pareja**

Asistieron 9 participantes y se llevó el día *26 de junio del 2018* se retomó lo que se revisó en la sesión número 8. Aquí el objetivo principal fue que conocieran los ingredientes para llevar una mejor comunicación con nuestra pareja, hijas e hijos, hermanas y hermanos, mamás y papás etc. Se hicieron dos dinámicas para reflexionar sobre el hacer acuerdos y ganar-ganar en los conflictos. Una fue la dinámica del dibujo del árbol y mariposa; las participantes se impresionaron ante la dinámica, les gustó mucho y se dieron cuenta que así reaccionan frecuentemente ante los conflictos. La otra dinámica fue la del xilófono, a las participantes les pareció muy divertida, y aprendieron técnicas para comunicarse mejor.

**Calificación de la sesión: 10**

**Aprendizajes significativos:**

Aprendieron que la violencia en niveles bajos se puede prevenir o revertir con ciertas estrategias o ayuda de un profesional. Y que estas estrategias y herramientas pueden ayudar a ponerle límite a la violencia. Aprendieron que en este círculo de violencia ellas también aprenden a reaccionar de forma violenta y esto no es una forma sana de resolver el conflicto, pues se produce una lucha de poderes interminable. Las participantes refirieron lo siguiente:

*“Las dinámicas se asemejan a la realidad con un ejemplo más claro”*

*“Me gustaron las dinámicas, fue muy claro el resultado que se obtiene en el tema de conflictos, una vez puesto en práctica mediante las dinámicas”*

*“Me gustaron las dinámicas para aplicarlas en la vida diaria”*

**Sesión 11: Autodefensa**

La sesión de defensa se llevó a cabo el *3 de julio del 2018* con 6 asistentes. Fue impartida por la Profesora Patricia Galindo, retomo cuestiones del autocuidado en las mujeres en espacios abiertos y cerrados. Además, enseñó técnicas valiosas para protegernos en una situación de violencia extrema, las mujeres estuvieron muy atentas e interesadas en la información. Les encantó la sesión e incluso solicitaron tener más clases.

**Aprendizajes significativos:**

No importa que no tengan la misma fuerza o tamaño del agresor, al aprender las técnicas facilita el poder defenderse sin necesidad de usar fuerza.



### ***Sesión 12 y 13: Señales de peligro en la pareja y redes de apoyo***

El día *10 de julio del 2018* no asistió ninguna usuaria. El motivo fue que los niños y niñas ya habían salido de vacaciones y no tenían en donde dejarlos, eso se arregló proponiendo que vinieran al instituto y en otra área se cuidaría a los/as menores, en lo que ellas terminaban su sesión. *El 17 de julio del 2018* se vieron los dos temas pendientes; en la sesión de *señales de peligro en la pareja* el objetivo fue identificar señales de violencia, y desarrollar estrategias de autocuidado y protección, en el tema de *redes de apoyo* el objetivo fue desarrollar habilidades para romper el aislamiento asociado a la violencia y aprovechar los recursos que brindan las redes de apoyo familiares y comunitarias.

***Calificación de la sesión: 9.8***

#### ***Aprendizajes significativos:***

Hubo mucha reflexión en cuanto a las señales de peligro y como la violencia va en aumento, se leyeron las cartas donde se refleja el ciclo de la violencia y las usuarias quedaron muy

impresionadas. Reconocieron que la violencia está implícita en muchas situaciones de la vida cotidiana como la televisión, música, redes sociales, religión, etc. Se desató un debate sobre cómo se puede terminar con la violencia hacia las mujeres, entonces se retomó el tema de alerta de violencia contra las mujeres, y como a través de la prevención, detección, atención y erradicación de la violencia se están buscando los mecanismos para aminorar el problema. Las participantes refirieron lo siguiente:

*“Me gustó conocer las opciones que hay en caso de riesgo de violencia de riesgo alto”*

*“Conocer los derechos de las mujeres en el momento de una agresión”*

#### **Sesión 14: Construcción de un plan de seguridad**

La sesión se llevó a cabo el *24 de Julio del 2018* asistieron 9 mujeres. El objetivo de la sesión era identificar los niveles de riesgo a los que se puede llegar en la violencia de pareja, y conocer la propuesta del plan de seguridad en situaciones de riesgo alto.

#### **Calificación de la sesión: 10**

#### **Aprendizajes significativos:**

Algunas mujeres refirieron que ya habían puesto en acción algunas de esas indicaciones cuando vivieron situaciones de violencia, todas estuvieron muy interesadas en el tema, refirieron que esta información podía ayudarles tanto a ellas como a otras mujeres.

#### **Sesión 15: Construcción de plan de vida**

Se llevó a cabo el *31 de Julio del 2018* con una asistencia de 7 mujeres, este fue el cierre de taller, uno de los objetivos del tema fue plantear un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo, con metas y objetivos concretos, las usuarias presentaron su proyecto de vida de diferentes formas, unas lo trajeron en cartulina, otros con una exposición power point, otras lo platicaron, y otras a través de recortes de periódico y revistas, todas las mujeres se notaron muy entusiasmadas por explicar cuáles son sus metas y como llegaran a ellas. Muchas hicieron agradecimiento por el tiempo y por todo el aprendizaje, hablaron sobre cómo cambio su vida a partir de esta experiencia, que cosas mejoraron y que les faltan aún por mejorar. Llenaron algunos formatos de evaluación del taller, y al final se hizo la entrega de constancias y convivio.

#### **Calificación de la sesión: 10**

#### **Aprendizajes significativos:**

Aprendieron que es importante siempre tener un proyecto de vida, y determinar cuáles son los pasos, para llegar a esas metas. Las mujeres que han vivido una situación de violencia y han logrado salir de ella, necesitan tener la orientación hacia el proyecto de su futuro, el cuál será diferente, pero libre de violencia.

*“He aprendido que cuando se entrega respeto se da respeto, estoy muy tranquila, vivo mi vida y respeto y acepto mi entorno. Estoy muy satisfecha, muchas gracias por compartir sus conocimientos y por ser un buen ser humano”*

*“Hubo crecimiento personal, me motivaron a seguir adelante. Considero que el taller fue completo y constructivo, la facilitadora manejo muy bien los temas, fue directa y motivadora”*

*“Ahora tengo confianza en mí, y aprendí a ponerme siempre primero a mí, tengo mayor información para saber manejar mejor las situaciones, gracias a este taller pude salir de una situación con violencia, agradezco porque escucharon mis problemas y me dieron herramientas para enfrentarlos”*

*“Comencé a poner límites, con este taller conseguí darme cuenta y valorar mis capacidades, agradezco la empatía y la apertura de las facilitadoras”*

*“Entendí muchas cosas y me di cuenta de que yo era y no era el problema y que la fuerza estaba dentro de mí, soy una persona resiliente, fuerte, empática y valiosa. Aprendí a decir no. Aprendí bastante, gracias a este taller conseguí estabilidad emocional, psicológica y espiritual, me falta trabajar más en mi resiliencia y mi asertividad”*

*“Me di cuenta de que no soy la única con problemas”*

*“El taller fue un despertar, empecé a crear conciencia de mi situación, un aprendizaje continuo de mi misma y de mis relaciones con las personas y sobre todo las ganas de luchar para ser siempre mejor”*

### **Conclusiones:**

La experiencia como tallerista fue gratificante. Así como ellas yo también aprendí y crecí. Observe el cambio de cada una desde que llegaron hasta el término y llegamos a desarrollar un excelente ambiente, donde todas tenían la oportunidad de compartir tanto experiencias buenas como dolorosas, sabiendo de antemano que la información era completamente confidencial. Nos enseñaron cuales fueron sus estrategias para salir de esas situaciones difíciles, cuáles fueron sus aprendizajes y a la vez esto ayudaba a otras mujeres que estaban pasando por situaciones similares. Me parece excelente la oportunidad que tienen de conocerse y de hacer relaciones que pueden ser duraderas. Conforme crecemos, vamos perdiendo espacios en donde conocer personas y hacer nuevas amistades, por eso este tipo de grupos son tan importantes. Las sesiones que me parece son más significativas para el grupo son todas aquellas que tienen que ver con el trabajar la autoestima, este tema no solo se revisa en la sesión 3, si no que se retoma un poco en cada una de las 15 sesiones impartidas; resiliencia fue una palabra que dejo mucha huella en este grupo, y considero que es una palabra poderosa para las mujeres que han vivido o viven una situación de violencia.

Una de las sesiones que más les gustó fue la de autodefensa, ya que en la sociedad que vivimos es indispensable conocer herramientas y técnicas para auto cuidarnos tanto en espacios públicos como privados. Creo que la sesión que más impacto tuvo, fue la de violencia como un problema social, porque aquí algunas participantes descubrieron que lo que vivían no era normal, que se llama violencia y que es importante detenerla; todas las mujeres tenemos derecho a vivir una vida libre de violencia. Conocer los tipos y modalidades de violencia facilita que le pongan nombre a esa situación delicada que les

está provocando un daño. La sesión más divertida fue aquella donde se trabajó la comunicación, dónde su trabajo era darse cuenta de cómo se comunican cotidianamente con los demás, y que esto a su vez dificulta el poder llegar a acuerdos. La sesión de redes de apoyo también fue muy importante porque nos deja el aprendizaje de que en las cuestiones de violencia nunca estamos solas, y si no hay un familiar, hay una vecina, amiga, o institución que nos dará el apoyo necesario. La mayoría de las mujeres que viven violencia pueden sentirse muy solas, por eso el fin de crear este tipo de espacios donde se forman redes de apoyo importantes. Las sesiones más informativas son aquellas que tuvieron que ver con los planes de seguridad, con estrategias importantes para resguardar la vida de la o las personas en situación de violencias. Finalmente, la sesión de proyecto de vida es la culminación de este darse cuenta de las violencias, de trabajar sobre nuestra autoestima, de revisar nuevas formas de relacionarnos, de no permitir que se nos violente, el proyecto de vida es esa parte fundamental a la que queremos que llegue toda mujer que está pasando o saliendo de una situación de violencia. Reitero que de cada participante me llevó un aprendizaje, una experiencia de vida, un aporte significativo y un comentario para mejorar.

