

***Informe final  
Grupo de Ayuda  
Mutua  
“Entre Nosotras”  
Agosto-Noviembre  
2018***

## Introducción

El Grupo de Ayuda Mutua “Entre Nosotras” fue un curso-taller impartido por el Instituto Municipal de las Mujeres en Guadalajara. El mismo se llevó a cabo en diferentes zonas de la ciudad en el periodo de 2018 y también se impartió 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 de agosto a noviembre del 2018.

El objetivo principal del taller fue la prevención de la violencia hacia las mujeres en todos sus tipos y modalidades, siendo una acción afirmativa implementada por el Instituto Municipal de las Mujeres en Guadalajara de acuerdo a la activación de la alerta de violencia contra las mujeres.

Los objetivos específicos de curso-taller fueron que las mujeres pudieran identificar los tipos y modalidades de violencias, reconocieran los estereotipos y roles de género, reforzaran su toma de decisiones y autoestima, aprendieran técnicas de autodefensa y autocuidado, practicaran la sororidad, reconocieran técnicas para una comunicación asertiva, aprendieran a accionar ante situaciones de violencia y desarrollaran un plan de vida, libre de todo tipo de violencias.

La convocatoria se llevó a cabo por medio de redes sociales y también a través de las asesorías psicológicas de primer contacto que realizó el InMujeres-GDL, en donde se detectaron casos de mujeres mayores de 18 años que vivieron algún tipo de violencia.

Algunas mujeres refirieron que se enteraron del grupo por redes sociales, otras fueron invitadas por sus familiares y otras vieron la lona puesta afuera de las instalaciones del InMujeresGDL.

## Características del grupo

Como lo señala el cuadro 1.1, el total de asistentes a lo largo del curso-taller fue de 31 mujeres. La sesión donde hubo mayor asistencia fue el 14 de agosto (sesión 1) con un total de 20 participantes, durante las 14 sesiones posteriores se mantuvo un número estable de participantes, oscilando entre las 8 a 13 mujeres por sesión. El número fue favorecedor y permitió que las dinámicas se desarrollaran adecuadamente.

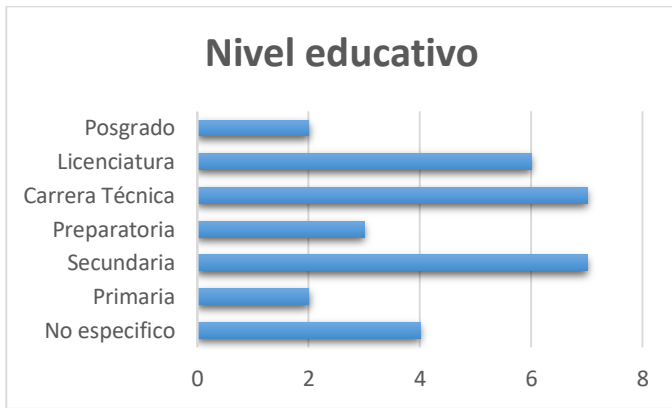
GRUPO DE AYUDA MUTUA - JEFATURA DE SALUD - INSTITUTO MUNICIPAL DE LAS MUJERES EN GUADALAJARA 2018																Asistencias por persona	Notas
Mujeres	14-ago	21-ago	28-ago	04-sep	11-sep	18-sep	25-sep	02-oct	09-oct	16-oct	23-oct	30-oct	06-nov	13-nov	20-nov		
1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	14	
2	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	13	
3	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	19	
4	x	x														2	
5	x	x	x													2	
6	x	x	x													8	
7	x	x	x	x												8	
8	x															2	
9	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x		x	x	x	13	
10	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x			x	11	
11	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	12	
12	x	x		x												3	
13	x															1	
14	x															1	
15	x	x		x	x		x	x	x	x	x		x		x	11	
16	x															1	
17	x	x														2	
18	x	x	x	x	x											4	
19	x	x	x	x			x	x	x		x		x	x	x	11	
20	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	12	
21	x	x														2	
22		x	x	x	x				x						x	6	
23		x	x													2	
24			x	x		x										3	
25			x													1	
26				x												1	
27						x		x	x	x	x	x	x			7	
28						x	x	x		x						4	
29									x	x						2	
30										x						1	
31							x	x	x	x	x	x	x	x	x	9	
20	16	16	15	9	10	9	12	12	14	10	8	11	8	12			

1.1 Cuadro de asistencia de participantes del Grupo de Ayuda Mutua de Agosto a Noviembre del 2018



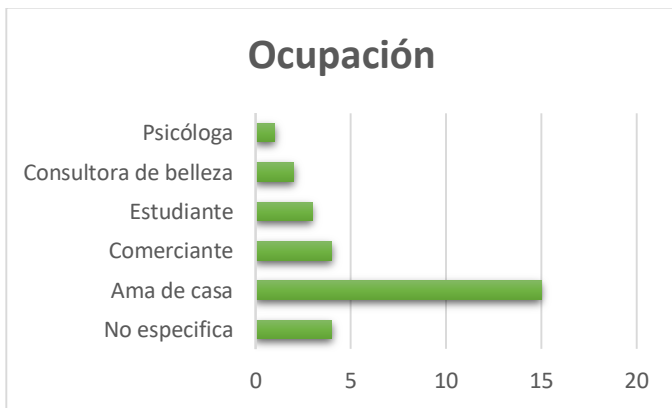
1.2 Cuadro de rangos de edades de participantes del Grupo de Ayuda Mutua de agosto a noviembre del 2018

Del total de asistentes al curso-taller el rango de edad osciló entre los 18 a 73 años. Siendo 5 participantes en un rango de 18 a 29 años, 4 de 30 a 39 años, 6 de 40 a 49 años, 8 de 50 a 59 años, 3 de 60 a 69 años y 1 de 70 a 79 años. A pesar de que las edades fueron diversas ellas lograron acoplarse perfectamente en la dinámica del grupo, aprendiendo unas de las otras de sus experiencias de vida, y logrando conformar finalmente una red de apoyo fuerte. Acordaron reunirse periódicamente, una vez finalizado el curso-taller.



1.3 Cuadro de nivel educativo de participantes del Grupo de Ayuda Mutua de agosto a noviembre del 2018

El nivel educativo de las participantes fue en su mayoría de carrera técnica (7 mujeres) y nivel secundaria (7 mujeres). Seguido del nivel licenciatura (6 mujeres).



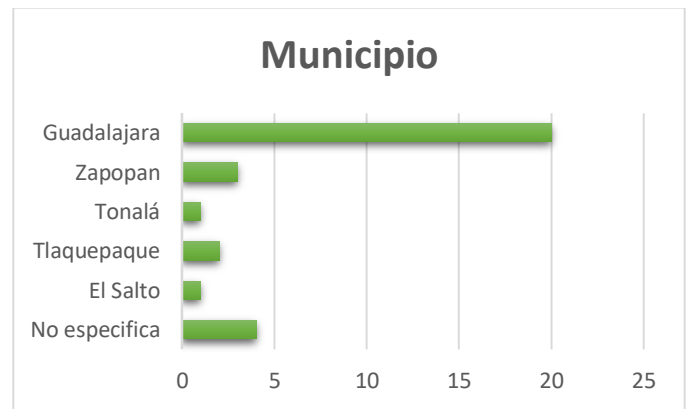
1.4 Cuadro de ocupaciones de participantes del Grupo de Ayuda Mutua de agosto a noviembre del 2018

La mayoría de las participantes se dedicaban al hogar (15 mujeres), seguidas de comerciantes (4 mujeres) y estudiantes (3 mujeres), en ocasiones sus ocupaciones les impidieron asistir a la sesión, por ejemplo, una de las usuarias tenía que atender su tienda de abarrotes, por lo que en las últimas sesiones tuvo algunas faltas. Otra de las usuarias cuidaba a su esposo enfermo, y no pudo asistir en más de 4 ocasiones, con ella se trabajó especialmente su autocuidado, ya que refería había descuidado su salud y tiempo por estar pendiente del otro. Uno de los roles adjudicados a las mujeres es el de “cuidadora”, por eso resulta de total importancia que cada una revise que es lo que necesita física y mentalmente, escucharse y darse la atención necesaria.

En cuanto al estado civil, la mayoría eran casadas (15 mujeres), siguiendo las solteras (4 mujeres) y en unión libre (3 mujeres).



1.5 Cuadro de estado civil de participantes del Grupo de Ayuda Mutua de agosto a noviembre del 2018



1.6 Cuadro de municipios de participantes del Grupo de Ayuda Mutua de agosto a noviembre del 2018

Aunque el grupo estuvo dirigido a mujeres de la zona metropolitana de Guadalajara, hubo muchas participantes que vinieron de otros municipios, y que al igual que las demás, tenían mucho entusiasmo por aprender sobre los temas, aunque esto les implicaba muchas veces hacer un largo recorrido.

### **Sesión 1: Mitos y realidades de la violencia hacia las mujeres.**

La primera sesión se llevó a cabo el 14 de agosto del 2018 en el horario de 9:30am a 11:30am, este horario favoreció que las mujeres asistieran a todas las sesiones, por la asistencia de hijas e hijos a la escuela.

A esta primera sesión llamada “Mitos y realidades de la violencia hacia las mujeres” asistieron 20 mujeres. La sesión se llevó a cabo en el espacio del comedor institucional, pues en ese momento se estaba usando el centro de capacitación para otra actividad del instituto. Pero el espacio reducido favoreció a que todas las mujeres se sintieran más cercanas y pudieran conocerse mejor. La primera sesión cubrió los siguientes objetivos

- Presentación de las participantes

- Presentación de las facilitadoras
- Presentación del curso-taller (encuadre)
- Elaborar un reglamento de grupo
- Conocer los temas que se revisarían en cada sesión
- Que cada participante externara cuales eran sus expectativas el curso-taller
- Realizar la dinámica de mitos y realidades de la violencia
- Que ellas identificaran que la violencia no es normal y no se justifica

**Aprendizajes significativos:** Identificar cuáles son los mitos en torno a la violencia, y como está se llega a justificar, normalizar o invisibilizar. Reconocer que todas las mujeres tenemos derecho a vivir una vida libre de violencias.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“Lo que más me gustó fue que entendí muchas cosas que yo pensaba que era lo contrario”*

*“Lo que más me gustó fue la sinceridad, confianza que transmiten”*

*“Lo que más me gustó de la sesión es aprender que se puede salir adelante sin violencia”*

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

La sesión 2 se llevó a cabo el 21 de agosto del 2018 con un total de 16 asistentes, la sesión se realizó en el centro de capacitación. el objetivo fue el siguiente:

- 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 como dinámica principal una que facilitó la interacción entre las participantes.

**Dinámica #1 “Enfermedades en los ciclos de vida de las mujeres”:** Dibujaron la silueta de mujeres en tres etapas de vida (niñez, adultez joven y adultez mayor). Y se reflexionó cuáles son las principales enfermedades que se desarrollan en cada etapa. Social e históricamente las mujeres han sido asignadas para tener roles que promueven la desigualdad y violencia, a modo de ejemplo podemos decir que las madres son las principales encargadas de la atención a hijos, hijas y esposo o en muchas ocasiones el rol de cuidadores de enfermos es asignado

principalmente a mujeres; otro fenómeno actual es la doble o triple jornada laboral, que agudiza la falta de autocuidado en las mujeres. Es decir, estas cuestiones de género provocan el descuido de actividades tan importantes como la realización de revisiones ginecológicas periódicas, comer adecuadamente, tomar la suficiente agua, dormir las horas recomendadas, tener espacio de recreación, entre otras. La dinámica provocó el darse cuenta de cuantas veces nos descuidamos por estar al servicio de los demás.

**Aprendizajes significativos:**

Se reforzó la importancia del autocuidado y de revisar en nuestra rutina que cosas pueden empezarse a modificar para mejorar nuestra calidad de vida. Se reflexionó que muchas veces las violencias no parten solamente de los demás si no de nosotras mismas, y que el amarnos también implica cambiar ciertos hábitos que resultan perjudiciales a nuestra salud.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“Me gustó que pudimos expresar nuestros sentimientos”*

*“Aprendí que es saludable para mí ser la primera en mi lista”*

*“Lo que más me gustó de la sesión fue todo lo que aprendimos y compartimos sobre nuestro autocuidado, físico, mental y emocional”*



Fotografía del grupo GAM

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

La sesión se llevó a cabo el día 28 de agosto del 2018 asistiendo 16 participantes, el objetivo fue el siguiente:

- Que reconocieran los elementos que favorecen una autoestima sana, y revisar las estrategias para ponerlos en práctica en la vida cotidiana.

**Dinámica 1 “Canasta de frutas”:** Está fue una dinámica de apertura, las integrantes tenían que cambiar su lugar según la indicación de la facilitadora y se iba quitando una silla, quién se quedara sin silla tenía que decir a las demás un atributo de su personalidad. Para algunas integrantes fue difícil reconocerlos.

**Dinámica 2 “Exposición del tema”:** Posteriormente se expusieron los elementos que conforman una sana autoestima, como se va formando y cómo impacta en nuestras vidas.

**Dinámica 3 “Esteretipos de género”:** La dinámica consistió en que se escribieran en papelografos por medio de lluvia de ideas, como son los estereotipos de “Ser Mujer” para nuestra sociedad, reflexionando posteriormente como estos estereotipos influyen en que nuestra autoestima se vea debilitada, por la exigencia de cubrirlos. La autoestima desde la teoría de Albert Ellis es la aceptación total de nosotras mismas.

#### **Aprendizajes significativos:**

Con las dinámicas se buscó que ellas tuvieran una aceptación tanto física como mental a través del reconocimiento de que la perfección no se puede alcanzar y que la aceptación de los defectos es parte de una autoestima sana.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“El reconocernos valiosas unas a otras”*

*“Nos valoramos como mujeres”*

*“Me gusta la hermandad que poco a poco se va formando en el grupo”*



### **Sesión 4: Autodefensa**

La sesión de autodefensa se impartió el 4 de septiembre del 2018 con 15 asistentes. Fue impartida por la Profesora Patricia Galindo, retomo cuestiones del autocuidado en las mujeres en espacios abiertos y cerrados. Además, enseñó técnicas valiosas, que nos ayudan en las situaciones de riesgo en espacios públicos, las mujeres estuvieron muy atentas e interesadas en la información. Les encantó la sesión e incluso preguntaron por 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.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“Saber que hacer a la hora de un ataque personal”*

*“Me gustó enseñarme a defenderme sin violencia”*



### **Sesión 5: La violencia como un problema social**

La sesión se llevó a cabo el día 11 de septiembre del 2018, asistieron 9 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 violencia hacia las mujeres y el impacto en su entorno social, familiar y de relaciones personales.

**Dinámica 1 “Sexo y género”:** Se pegaron en la pared 2 siluetas, una de hombre y otra de mujer, y las participantes tenían que colocar las etiquetas de roles y estereotipos, asignándoles un lugar de acuerdo a lo que la sociedad dicta, por ejemplo: ¿cocinar es una tarea del hombre o de la mujer?

**Dinámica 3 “Tipos y modalidades de violencias”:** Se dio una explicación sobre los tipos y modalidades de violencias, la dinámica consistió en que ellas pusieran ejemplo en cada uno, e identificaran si ellas en algún momento la han vivido.

**Dinámica 2 “Cuentos, refranes y canciones”:** Se revisaron los principales refranes y canciones que reflejan la discriminación y violencia hacia las mujeres y se reflexionó que esto promueve que la cultura patriarcal este instalada en nuestra sociedad.

### **Aprendizajes significativos:**

Se reforzó que la violencia no siempre son golpes, y que aprender sobre los tipos de violencias ayudara a identificarla en nuestra vida cotidiana. Otro aprendizaje significativo fue que la violencia no es lineal, se da en escalada, y al principio de una relación puede ser sutil y muchas veces se confunde con amor.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“el ver todos los tipos de violencias y que algunas son tan vedadas que no nos damos cuenta”*

*“se tocaron temas interesantes de violencia que desconocía”*

### **Sesión 6: Derechos de las mujeres**

Esta sesión se llevó a cabo el 18 de septiembre del 2018 con un total de 10 asistentes. La sesión fue impartida por la Abogada Laura Pérez Cisneros, Jefa en ese momento del área de jurídico en el In-MujeresGDL. Se revisaron cuáles son los derechos que tenemos como mujeres y cómo podemos ejercerlos. Conforme fue avanzando la sesión, todas comenzaron a opinar y a preguntar dudas.

### **Aprendizajes significativos:**

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 algunos tipos de violencias.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“Me gusto la claridad con la que me explicaron el tema”*

### **Sesión 7: Disciplinar sin violentar**

La sesión se llevó a cabo el 25 de septiembre del 2018 asistieron 9 participantes, el objetivo fue:

- Conocer el concepto de disciplina y su diferencia con la violencia, así como también señalar los elementos que facilitan la crianza respetuosa.

La violencia muchas veces es un problema que se está sufriendo desde la niñez, la mayoría de los hombres que ejercen violencia, vivieron situaciones parecidas en su infancia, por eso la importancia de disciplinar sin violentar. Además, la crianza debe ser una responsabilidad conjunta de padres y madres, ambos deben involucrarse en la educación de los hijos e hijas de forma firme pero amorosa, porque la violencia más que educar daña; en esta sesión se tuvo que poner especial énfasis en este tema, ya que surgieron diferentes comentarios que culpabilizaban a las mismas mujeres de violentar y educar machos. Fue importante reforzar en todo momento la sororidad y visibilización de la responsabilidad de los padres sobre la educación de hijos e hijas.

### **Aprendizajes significativos:**

Con la sesión se aprendieron nuevas formas de accionar y no reaccionar violentamente con las y los menores, con límites claros. 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:*

*“Darme cuenta de frases que las dices, cambiarlas por otras sin agresión”*

### **Sesión 8: Cuerpo y sexualidad, toma de decisiones sobre mi cuerpo**

A esta sesión asistieron 12 mujeres, llevándose a cabo el 2 de octubre 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 el tipo de violencia que cuesta más identificar, muchas mujeres no asocian con violencia el tener que complacer al otro aunque no se tenga el deseo. Esta sesión fue para darse cuenta de que nosotras somos las dueñas de nuestro cuerpo y de las decisiones sobre él.

**Dinámica 1 “Que no me gusta comer”:** A través de la analogía con la comida, aprendieron a reconocer cuantas veces han cedido ante situaciones que no les gustan por miedo o vergüenza.

**Dinámica 2 “Mitos y realidades en torno a la sexualidad”:** En la dinámica de identificar los mitos en torno a la sexualidad, fue interesante observar que algunas mujeres se sorprendieron por mitos que creían realidades.

#### **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 tema en el que el hombre tiene libertades y la mujer es 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 cuerpo.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“Me gustó la dinámica de mitos ya que hay cosas o frases que creemos son realidad, me llevó una gran enseñanza”*

*“Me gustó conocerme sin ningún tabú”*

*“Todo el tema fue interesante, el descubrir más sobre nuestra sexualidad”*

#### **Sesión 9: Resolución de conflictos en la pareja**

A esta sesión acudieron 12 participantes, se llevó a cabo el 09 de octubre 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.

**Dinámica 1 “Resolver conflictos y emociones”:** La sesión se dividió entre resolver los conflictos (accionar, no reaccionar), y resolver las emociones. Se usaron etiquetas con formas de resolver conflictos y emociones, ellas las tenían que reflexionar e ir acomodando en dónde correspondía. Se hicieron 2 equipos.

#### **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.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“Me gustó aprender la forma correcta de manejar mis pensamientos y así controlar mis emociones”*

*“Saber todas y cada una de las propuestas que nos expusieron para que desde nuestras emociones y pensamientos solucione los conflictos que se me presenten independientemente de con quien se dé el conflicto”*

#### **Sesión 10: Resiliencia en situaciones de violencia**

Esta sesión se llevó el 16 de octubre del 2018 con un total de 14 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 sienten que han salido fortalecidas de estas situaciones, creen que esta palabra va con ellas, y la van a llevar presente.

**Dinámica 1 “Exposición del concepto Resiliencia”:** Se revisó que significa la Resiliencia y se les mostró un vídeo alusivo al tema. El concepto les quedó mucho más claro porque se les dejó de tarea que investigaran la palabra.

#### **Aprendizajes significativos:**

Algunas se sorprendieron con la identificación que tuvieron con esta palabra, porque a pesar de haber vivido situaciones estresantes y traumáticas lograron continuar con su vida e intentan no repetir errores, en el caso de una de las integrantes, refirió que en su niñez vivió una violencia muy fuerte, pero a pesar de eso, logro salir de la situación sin guardarle rencor a su padre y tratando de no ser una mamá violenta con sus hijas.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“Aprendí el significado de una nueva palabra”*

*“Me gustó el aprendizaje y reconozco serme resiliente”*

### **Sesión 11: Manejo y resolución de conflictos en la pareja**

Asistieron 10 participantes y se llevó el día 23 de octubre del 2018 se retomó lo que se revisó en la sesión número 9. Aquí el objetivo principal fue que conocieran los ingredientes para llevar una mejor comunicación con la 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.

**Dinámica 1 “Formas de comunicarnos”:** Se ponían a las participantes en diferentes posiciones para que hablaran sobre lo que les sucedió en la semana, mientras tanto la facilitadora hacía ruido con una caja de aluminio, además de que las posiciones no favorecían la comunicación, pues la distancia, el poco contacto visual o el ruido lo dificultaba, a las participantes les pareció muy interesante, porque se dieron cuenta que la forma en que se comunican son sus seres queridos muchas veces no tiene las condiciones apropiadas para emitir el mensaje, y aprendieron técnicas para comunicarse mejor.

**Dinámica 2 “Dibujo del árbol y mariposa”:** Una fue la dinámica del dibujo del árbol y mariposa; las participantes reaccionaron impresionadas ante la dinámica, les gustó mucho y se dieron cuenta que así reaccionan frecuentemente ante los conflictos.

#### **Aprendizajes significativos:**

Aprendieron que la violencia en niveles bajos se puede prevenir con ciertas estrategias. Aprendieron que dentro del ciclo de violencia, algunas participantes también reaccionaban de una forma violenta, sin llegar a la resolución del conflicto.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“El aprender a llegar a acuerdos que sean mutuos”*

*“El aprender a escuchar y aprender el ganar-ganar”*

### **Sesión 12: Señales de peligro en la pareja**

Esta sesión se llevó el 30 de octubre del 2018 con 8 participantes. En esta sesión se retomó el tema del ciclo de la violencia, así como las señales de alerta para darnos cuenta que una relación se está volviendo tóxica. También se revisaron los niveles de peligrosidad, y finalmente se leyeron cartas de amor, escritas por agresores a sus víctimas, para ejemplificar el ciclo de violencia.

#### **Aprendizajes significativos:**

Se reflexiono sobre las señales de peligro y como estas van en escalada, el ejercicio de lectura de las cartas fue muy ilustrativo para el grupo. Reconocieron que la violencia está implícita en muchas situaciones de la vida cotidiana como la televisión, música, redes sociales, religión, etc.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“Todo estuvo súper interesante”*

*“Saber identificar la violencia”*

### **Sesión 13: Redes de apoyo**

La sesión se llevó a cabo el día 6 de noviembre del 2018, asistiendo un total de 11 participantes; la sesión redes de apoyo es una de las más significativas, porque las mujeres que viven violencias se van aislando de sus familiares y gente cercana y esto a su vez complica que puedan parar el ciclo de violencia. Por eso es relevante que las mujeres retomen sus relaciones y conozcan que las redes de apoyo son todas aquellas personas e instituciones que ayudan a facilitar el que puedan salir de esa relación.

**Dinámica 1: “Redes de apoyo”:** En una hoja de trabajo ellas reflexionaron cuáles eran sus principales redes de apoyo, de acuerdo a cercanía y tipo de apoyo que les podían ofrecer (económico, emocional, trabajo, hospedaje).

#### **Aprendizajes significativos:**

Las redes de apoyo nos pueden ayudar en cualquier situación de crisis en nuestras vidas, el ser personas resilientes y con una autoestima sana se logra



aprendiendo a pedir apoyo a los demás cuando lo necesitamos.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“Me gustó el convivio entre nosotras y el apoyo”*

*“Identificar todos los organismos a los cuales nos podemos acercar en caso de violencia”*

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

La sesión se llevó a cabo el 13 de noviembre del 2018 asistieron 8 mujeres. El objetivo de la sesión es 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.

**Dinámica 1 “Exposición de construcción de un plan de seguridad”:** Se explicaron cuales son los principales pasos que debemos tener en cuenta al momento de decidir dejar una relación violenta.

**Dinámica 2 “Proyección del cortometraje “la maleta de Martha”:** Este vídeo habló sobre una situación de violencia extrema narrada por una mujer de origen español, dónde va explicando cual fue su plan de seguridad.

#### **Aprendizajes significativos:**

Algunas mujeres refirieron que ya habían puesto en acción algunas de esas propuestas, 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.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“El tema muy claro e impactante”*

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

Se llevó a cabo el 20 de noviembre del 2018 con una asistencia de 12 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, otras con una exposición verbal, todas las mujeres se notaron muy entusiasmadas por explicar cuáles fueron sus metas y como llegarían 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.

#### **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.

*Las participantes refirieron lo siguiente:*

*“Aprendí el buen sentido de la vida y a valorizarme”*

*“Aplique como relacionarme con los demás, no juzgar, no a la violencia”*

*“Agradecida a la vida por coincidir con personas maravillosas, aprendí a controlar mi propia violencia”*

*“Aprendí a ser más empática y tolerante, a valorar más lo que tengo como ser humano, aprendí a valorarme, ser asertiva, no violentarme, tener buena comunicación, ser paciente”*

*“Aprendí a identificar la violencia en sus diferentes etapas, el saber a qué organismos e instituciones acércame y saber cómo apoyar a otras mujeres”*

*“Reafirmé mi forma de pensar, me di cuenta que no hago mal las cosas y valorarme más como persona y mujer”*

SESIÓN	CALIFICACIÓN
1	9.76
2	9.92
3	10
4	10
5	9.88
6	10
7	9.33
8	9.81
9	9.75
10	9.81
11	10
12	9.85
13	9.8
14	10
15	10

1.7 Tabla de calificaciones que las participantes dieron a cada sesión

### **Conclusiones:**

Este ha sido el 4to grupo que me ha tocado dirigir, estoy muy satisfecha por la respuesta que hubo, porque la mayoría de las mujeres realmente se comprometieron a acudir a las sesiones. Ha sido uno de los grupos dónde más constancia se ha reflejado y eso me parece muy valioso para su aprovechamiento.

Desde la primera sesión, el entusiasmo por tener conocimiento sobre el tema de violencia fue unánime y se mantuvo a lo largo de las 15 sesiones. Y así como ellas aprendieron sobre los temas yo aprendí de ellas. Todas tenemos experiencias de vida que puede ayudar a ver los problemas desde otra perspectiva, por lo tanto la participación en cada sesión fue un ejercicio primordial.

Me pareció muy importante que aprendieran a identificar los tipos de violencias, ya que algunas participantes la estaban viviendo y no lo sabían, algunas referían que la violencia era solamente que te dieran un golpe fuerte. Estoy convencida de que la herramienta de la información es infalible y que esto sumado al empoderamiento paulatino puede ayudar a romper el ciclo de la violencia.

Hay muchos temas y palabras que fueron nuevas para ellas, como el caso de “la sororidad”, me pareció trascendental que este concepto se hiciera parte de su repertorio y que realmente lo practicaran.

Las mujeres refirieron que les encantaría dar una continuidad a estos talleres, o recibir información sobre los siguientes que se vayan a impartir en el InMujeresGDL. A mí me pareció fantástico que ellas pudieran formar un grupo de amistad fuera del instituto, porque realmente ese es uno de los objetivos de este curso-taller.

Se está trabajando paralelamente con un equipo externo al InMujeresGDL, quienes están apoyando a evaluar el taller GAM. Esto nos ayudara a tener más herramientas para conocer el impacto que tiene sobre la sociedad tapatía, en lo personal me encantaría que el seguimiento que se da a los grupos sea a mediano y largo plazo para identificar si los aprendizajes significativos permanecen a través del tiempo.