

“Proceso de Reflexión y Prevención de la Violencia Contra la Mujer, Desarrollado con un Grupo de Usuarias de la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Moravia”

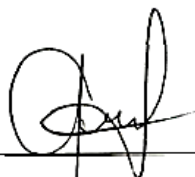
**Sustentantes: Priscila Chaves Alvarado, Gloriana Hernández Rojas y Yamileth Piedra
Fernández**

Escuela de Psicología, Universidad Nacional de Costa Rica

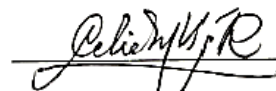
Licenciatura en Psicología

Febrero, 2025

TRIBUNAL EXAMINADOR:



Dra. Jinette Ugalde Naranjo
Representante del Decanato de la Facultad
de Ciencias Sociales



MSC. Celia Viquez Rojas
Representante de la Escuela de psicología



MSC. Carlos Alvarado Cantero
Tutor del TFG



MSC. Brenda Barrantes Requeno
Lectora



Priscila Chaves Alvarado
Sustentante



Gloriana Hernández Rojas



Yamileth Piedra Fernandez
Sustentante

Dedicatoria

Primeramente, a Dios que ha sido más que bueno conmigo.

A mi esposo Gilbert que siempre me ha apoyado, gracias por esas noches de desvelo esperando que yo saliera de clases para traerme a casa desde la universidad ¡Te amo Guil!

A mis hijas Cristina, Gabriela y Karina, gracias por creer en mí y por animarme para que estudiara, todas ustedes son el amor más bonito que tengo; chicas, las admiro muchísimo.

A la viejita más bella del mundo, gracias, madre por todo lo que me has dado, por estar siempre ahí para mí y para mi familia. Sabes que te amo y te admiro muchísimo; en verdad eres sorprendente y la mujer más valiente que conozco.

A mi viejo y amado padre, gracias por tu amor y apoyo.

A mis mejores amigas, mis amadas hermanas, que siempre me motivaron, apoyaron y me mostraron admiración durante este proceso. gracias guapas.

A mi querida Silvita, muchas gracias por su amor y apoyo incondicional.

A mis cuñadas Marlen y Ana, gracias por sus palabras de aliento, ustedes son muy especiales para mí.

A mi prima Julieta Fernández Calderón, a quien le fue arrebatada su vida, por uno de estos hombres que se creen dueños de la vida de las mujeres, no serás olvidada.

Yamileth Piedra Fernández.

A mis papás, Eddy y Sandra, gracias por tanto apoyo todos estos años, por su amor incondicional, por estar siempre para mí cuando los necesito y por compartir esta travesía académica conmigo. Los amo mucho.

A mi tía Ana, por siempre escucharme, guiarme con su sabiduría y motivarme a ser mejor. Te amo.

Gloriana Hernández Rojas.

A mi madre, por todo el apoyo brindado, eres una de las mujeres más admirables que conozco, gracias por todo y más.

A mis hermanos, quienes han estado en este proceso de convertirme en profesional, muchas gracias por estar ahí.

A mi novio, por estar conmigo en todas las travesías y por comprender que todo es un proceso; ya que, una mariposa no se forma en un día.

A mi Tía Lulu, gracias por tu dulzura y por demostrarme que en medio de las carreras, cuando compartes aunque sea un pequeño momento con alguien que amas, puedes recuperar fuerza y continuar adelante.

A mis dos compañeros de trabajo: el DOC (este viaje comenzó con un MMC y se llevó a cabo por estas palabras: “no tomar ese sillón de la comodidad”, fue el valor que necesitaba para dar inicio a desarrollarme como profesional, nunca olvidaré el impulso que me diste). También, a Lin, por su gran apoyo y por siempre decirme lo que necesito escuchar, aunque no lo quiera. En fin, a ambos, por enseñarme que los sueños nunca son inalcanzables ni muy grandes.

Priscila Chaves Alvarado.

Agradecimientos

Queremos agradecerle a nuestro equipo asesor: a la MSC. Pamela Jiménez Jiménez, a la MSC. Brenda Barrantes Requeno y al MSC. Carlos Alvarado Cantero; quienes desinteresadamente nos acompañaron durante todo el desarrollo de este Trabajo.

Asimismo, a la MSC. Celia Víquez Rojas, que al compartir sus conocimientos sembró en nosotras el interés de que como profesionales nos interesáramos y abordáramos esta temática.

También, a la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Moravia, especialmente a la MSC. Nidia Ramírez Campos, quien de manera empática nos apoyó durante todo el proceso.

Finalmente, agradecemos a las mujeres que conformaron la población meta; las cuales valientemente y con sus historias de vida, contribuyeron a la ejecución del proyecto.

RESUMEN

Este Trabajo Final de Graduación (TFG), bajo la modalidad proyecto, tuvo como objetivo general desarrollar un proceso de reflexión y prevención de la violencia contra la mujer (VCM) con un grupo de usuarias de los servicios de la Oficina de la Mujer (OFIM) de la Municipalidad del cantón de Moravia, ubicada en la provincia de San José, Costa Rica. La población beneficiada se conformó por mujeres de entre los 18 y los 55 años de edad, que previamente habían participado en talleres o charlas en torno a la VCM. La ejecución del proceso se llevó a cabo entre el mes de marzo y el mes de junio del 2023. Inicialmente, se desarrolló una sesión diagnóstica; seguidamente, se ejecutaron diez sesiones de talleres y una sesión de cierre del proyecto. Finalmente, se llevó a cabo una última sesión de discusión de resultados, para un total de 13 talleres.

Dicho proyecto, fue ejecutado desde el enfoque de la Psicología Comunitaria, con una Perspectiva de Género-Sensitivo y con la metodología de la Investigación Acción (IA) de la mano de Educación Popular (EP). Además, para que su desarrollo fuera de una manera novedosa, se emplearon diferentes lenguajes artísticos con el apoyo interdisciplinario del Yoga, del Teatro del Oprimido (TDO); así como insumos de las Artes Expresivas (AE).

Primeramente, se realizó una fase diagnóstica, con el fin de identificar las percepciones y necesidades de la población en torno a la VCM, ejercida por su pareja o expareja sentimental. En la segunda fase se diseñó la propuesta, a partir de las necesidades expresadas por las usuarias a través del diagnóstico; que permitió sensibilizar y prevenir la reproducción de la VCM. Durante

la tercera fase, se ejecutó en conjunto con las mujeres, la propuesta de trabajo de reflexión y prevención de la VCM, desarrollada anteriormente.

Finalmente, una vez ejecutada la propuesta, en la cuarta fase se elaboró el presente informe final de las diferentes etapas del proyecto, el cual contiene la sistematización, procesamiento y análisis de los resultados obtenidos.

Dicho informe, evidenció la importancia de trabajar esta forma de violencia; ya que, todas las personas desde muy temprana edad han aprendido diversas normas y mandatos, a partir de los cuales se construye y se define la identidad, el género y los distintos roles que deben asumir dentro de la sociedad, la cual se ha estructurado sobre las bases del patriarcado. Por lo anterior, es importante reconocer que lo que ha sido construido también puede llegar a deconstruirse, a través de un trabajo continuo e interdisciplinario.

DESCRIPTORES

Psicología Comunitaria, Patriarcado, Artes Expresivas,
Lenguajes Artísticos, Teatro del Oprimido, Derechos
Humanos, Género Sensitivo, Educación Popular,
Violencia contra la mujer y Estrategias de Prevención.

Lista de Abreviaturas

AATA: American Art Therapy Association

AE: Artes Expresivas.

ASIS: Análisis de Situación de Salud.

CCSS: Caja Costarricense del Seguro Social.

CECUNA: Comité Ético Científico de la Universidad Nacional.

CEFEMINA: Centro Feminista de Información y Acción.

CI: Consentimiento Informado.

DUDH: La Declaración Universal de los Derechos Humanos

DD.HH.: Derechos Humanos

EP: Educación Popular

IDESPO: Instituto de Estudios Sociales en Población.

ILANUD: Instituto Latinoamericano de Naciones Unidas para la Prevención del delito y el Tratamiento del delincuente

IMAS: Instituto Mixto de Ayuda Social. **INA:** Instituto Nacional de aprendizaje.

INAMU: Instituto Nacional de la Mujer.

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos.

IA: Investigación Acción.

IAP: Investigación Acción Participativa

LPVCM: Ley de Penalización de la Violencia contra las Mujeres.

MINSA: Ministerio de Salud Pública. **OEA:** Organización Estados Americanos.

ODS: Objetivos de Desarrollo Sostenible.

OFIM: Oficina de la Mujer.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

ONU: Organización de las Naciones Unidas.

PIEG: Política Nacional para la Igualdad Efectiva entre Mujeres y Hombres.

PLANOVI: Política Nacional para la Atención y Prevención contra las mujeres de todas las edades.

SUMEVIG: Sistema Unificado de Medición Estadística de la Violencia de Género en Costa Rica.

TEPT: Trastorno de estrés postraumático.

TFG: Trabajo Final de Graduación.

TDO: Teatro del Oprimido.

UNA: Universidad Nacional.

VBG: Violencia basada en género.

VCM: Violencia contra la mujer.

VIF: Violencia Intrafamiliar

SUMEVIG: Sistema Unificado de Medición Estadística de la Violencia de Género en Costa Rica.

TEPT: Trastorno de estrés postraumático.

Tabla de Contenido

Dedicatoria.....	III
Agradecimientos.....	V
RESUMEN.....	VI
DESCRIPTORES.....	VII
Lista de Abreviaturas.....	VIII
Capítulo I.....	1
Introducción.....	1
Justificación.....	4
El Aporte de la Psicología y de la Persona Profesional en Esta Área.....	12
Objetivos.....	15
Objetivo General:.....	15
Objetivos Específicos:.....	15
Breve Referencia a los Principales Resultados.....	15
Contextualización y delimitación de la situación problema a intervenir.....	18
Características del Cantón de Moravia.....	18
Delimitación de la Situación Problema a Intervenir.....	21
Contexto Organizacional: Oficina de la Mujer de Moravia.....	21
Marco Referencial.....	24
Antecedentes.....	24
Capítulo II.....	31
Marco Conceptual.....	31
Factores que Propician y Legitiman la Violencia.....	37
Ciclo de la Violencia.....	41
Capítulo III.....	43
Definición del Grupo Meta.....	43
Metodología.....	44
Fases del Proyecto.....	49
Convergencia Entre la IA, la EP y las Fases del Proyecto.....	52
Riesgos.....	54
Indicadores de Logro, Medios de Verificación y Productos.....	56
Mecanismos de Monitoreo.....	59
Mecanismos de Evaluación.....	61
Cronograma de Actividades.....	68
Presupuesto.....	69
Capítulo IV.....	70
Resultados.....	70
Punto de Partida - el Diagnóstico.....	70
Diseño de la Propuesta de Intervención.....	97
Discusión de los resultados, conocimientos y las experiencias adquiridas durante el proceso.....	101
Responde a la necesidad de discusión de resultados del proyecto.....	101
-Discusión, de los aprendizajes por parte de la grupalidad.....	101
Tercera Fase: Ejecución de la Propuesta.....	101
Capítulo V.....	207
Discusión de Resultados “Análisis de la Experiencia”.....	207

Primera Etapa: Punto de Partida.....	208
Segunda etapa: Análisis de la Construcción de la Propuesta de reflexión y Prevención de la VCM	218
Tercera Etapa: Análisis de la Ejecución de la Propuesta: Proceso de Reflexión y Prevención de la VCM, con un Grupo de Usuaris de la OFIM de Moravia.....	220
Consideraciones finales.....	259
Perspectivas a Futuro Relacionadas con el Campo de Intervención y el Rol del Psicólogo.	259
Aprendizajes Logrados	261
Limitaciones.....	263
Conclusiones	264
Recomendaciones.....	269
Recomendaciones Para la OFIM	269
Recomendaciones Para Futuros Profesionales que Quieran Trabajar Esta Temática	271
Recomendaciones Para la Población	272
Recomendaciones Para el Uso de los Lenguajes Artísticos e Insumos de las AE	272
Referencias.....	274
Apéndices.....	286
Apéndice A.....	286
Apéndice B.....	287
Apéndice C.....	288
Apéndice D.....	288
Apéndice E.....	289
Apéndice F	289
Apéndice F.....	290
Apéndice G.....	291
Apéndice H.....	296
Apéndice I.....	301
Apéndice J.....	303
Apéndice K.....	311
Apéndice L	314
Apéndice M.....	317
Apéndice N.....	319
Apéndice Ñ.....	324
Apéndice O.....	329
Apéndice P	340
Apéndice Q.....	341
Apéndice R.....	342
Apéndice S	349
Apéndice T	349
Apéndice U.....	351

Lista de Tablas

Tabla 1. Riesgos	55
Tabla 2. Matriz de planificación	56
Tabla 3. Objetivo de la Fase II	98

Lista de Figuras

Figura 1. Frase de la IA	49
Figura 2. Convergencia entre la IA, la EP y las frases del proyecto.	54
Figura 3. Variedad de lenguajes artísticos.	95
Figura 4. Símbolo representativo utilizado en esta propuesta	96
Figura 5. Detalles de las sesiones	106
Figura 6. Sesión 1, Más real de lo que se imagina	107
Figura 7. Sesión 2, Problematizando el género	118
Figura 8. Sesión 3, Combatiendo el patriarcado	127
Figura 9. Sesión 4, No logro entender que pasa conmigo	136
Figura 10. Sesión 5, Mitos y realidades en torno a la VCM	143
Figura 11. Sesión 6, Amor romántico, agente normalizador de la VCM	149
Figura 12. Sesión 7, Desnaturalizando la culpa	156
Figura 13. Sesión 8, Fortaleciendo el autoestima	165
Figura 14. Sesión 9, Yo como prioridad	174
Figura 15. Sesión 10, Habilidades de comunicación asertiva	180
Figura 16. Cierre del proyecto aprendiendo y compartiendo vivencias	189
Figura 17. Sesión 12, Discusión de resultados	196
Figura 18. Segunda etapa: Análisis de la Construcción de la Propuesta de reflexión y Prevención de la VCM	219

Capítulo I

Introducción

En el presente documento, se describió el proceso realizado para la construcción y desarrollo del proyecto final de graduación; en donde se logró la realización de un proceso de reflexión y prevención de la violencia contra la mujer. En cada una de las fases, los aportes de la población meta, contribuyeron a la construcción de una propuesta sólida y contextualizada, dando énfasis a las demandas de dicha población. El interés en el tema a tratar por parte de las ejecutoras; surgió a raíz del reconocimiento de que la violencia de género, particularmente del hombre hacia la mujer, es un problema social extremadamente grave, el cual se encuentra expandido a lo largo y ancho de Costa Rica y el mundo entero. Este conlleva efectos sumamente perjudiciales, no solo para las mujeres víctimas; sino para toda la sociedad en general.

El presente trabajo, tuvo como objetivo principal la reflexión y construcción de estrategias de prevención en torno a la VCM, con un grupo de mujeres usuarias de la OFIM de Moravia.

Para el desarrollo del proyecto, primeramente, se llevó a cabo un grupo focal por parte de las ejecutoras, el día 23 de marzo del 2023, en donde se contó con la participación de veintidós mujeres que cumplieron con los criterios de inclusión, a partir de lo cual se realizó un diagnóstico que facilitó la identificación de las percepciones y necesidades de la población en torno a la temática.

En esta fase, se encontraron presentes en las participantes diversos factores de riesgo, que propician y legitiman la violencia contra la mujer. También, se evidenció un desconocimiento importante con respecto a la VCM, pese a que la población meta estuvo conformada por mujeres que ya habían tenido un acercamiento a la problemática, en algunos talleres y charlas impartidas anteriormente por la OFIM.

Es importante mencionar que, el presente documento se estructuró de la siguiente manera: la justificación, en donde se brindaron datos e información alarmante, que evidenciaron la importancia psicosocial de visibilizar y desarrollar estrategias interdisciplinarias, para el abordaje de esta problemática. Asimismo, se mostró la relevancia y conveniencia de una preparación integral en temas de VCM, dirigida hacia las futuras personas profesionales en Psicología.

Seguidamente, se señalaron los objetivos planteados para la realización de este proyecto, se contextualizó el cantón de Moravia en el marco de la prevención de VCM, se delimitó la situación problema a intervenir y se describió el grupo meta.

El siguiente apartado fue conformado por el referente teórico-conceptual, en el que se justificó este proyecto, considerando las perspectivas fundamentales que enmarcan la temática abordada; así como el enfoque de la Psicología Comunitaria utilizado en esta propuesta.

Posteriormente, se describió la estrategia metodológica empleada, las fases del proyecto, las técnicas desarrolladas y lo referente a los mecanismos de monitoreo y evaluación utilizados.

Después, se desarrollaron los resultados obtenidos en las diferentes fases de la propuesta, en donde se presentó: el proceso vivido, los resultados obtenidos con relación a las metas propuestas, las metas alcanzadas y el análisis de los principales resultados.

Finalmente, se expuso un apartado de consideraciones finales, en las cuales se desarrollaron perspectivas a futuro relacionadas con el campo de intervención, el rol de la persona profesional en Psicología, los principales aprendizajes, las limitaciones, conclusiones y recomendaciones; a partir de la ejecución del proyecto.

Justificación

La VCM es un problema social grave; ya que, en este grupo en particular, los abusadores fueron sus parejas o exparejas, es decir, las personas con las que compartieron su tiempo, intimidad, etc. Este tipo de violencia representa una violación de los Derechos Humanos (DD.HH.); además, es considerada un problema de salud pública en Costa Rica y en toda la región.

Por otra parte, deja marcas difíciles de identificar, validar o reconocer socialmente; debido a que, comúnmente llega a ser naturalizada no solo por la víctima, sino que también por gran parte de la sociedad, por lo que este fenómeno plantea retos muy diversos y complejos para poder confrontarlo y así erradicar la tolerancia que lo permite y lo alienta (Claramunt, 1999).

Con respecto a este tipo de violencia, a nivel global se calcula que, de 736 millones de mujeres, aproximadamente una de cada tres han sido víctimas de violencia física y/o sexual al menos una vez en su vida. Por lo anterior, se considera la violación de DD.HH. más extensa y frecuente a nivel mundial (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2023).

Asimismo, la ONU (2023) señala que la VCM es un gran impedimento para lograr la igualdad, el desarrollo y la paz; convirtiéndose en un grave obstáculo para alcanzar la promesa de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). De no dejar a ninguna persona rezagada, este objetivo no podrá llegar a realizarse hasta que se le ponga fin a la violencia que se ejerce en contra de las mujeres y las niñas, tanto a nivel nacional como mundial.

Cabe destacar que, algunos de los factores que generan vulnerabilidad en las mujeres y provocan que vivan estas experiencias, tienen que ver con la desigualdad en lo laboral, la maternidad, la participación política, etc.

Según datos de la Encuesta Continua de Empleo (ECE) del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2024), de noviembre a diciembre 2023 a enero del 2024, la situación del mercado laboral en Costa Rica se presenta de la siguiente manera: del total de personas empleadas en la tasa neta de participación laboral, a nivel nacional hay un 51,1% (en donde un 68,4% son de hombres y un 41,7% son mujeres); en la tasa de ocupación a nivel nacional hay un 50,7% (en donde 63,4% son hombres y 38,0% son mujeres). En lo que respecta a la tasa de desempleo a nivel nacional, hay un 7,9% (en donde 7,3% son hombres y un 9,1% son mujeres).

Es decir que, las brechas de género en materia laboral en Costa Rica son una realidad y representan una forma de desigualdad. Estas cifras muestran que las mujeres costarricenses no han tenido acceso a las mismas oportunidades laborales que los hombres, lo que se ve reflejado en una baja tasa de participación en el mercado de trabajo.

Además, tomando como base el Informe del Estado de la Nación (2024) las mujeres que tienen hijos o hijas se posicionan en mayor desventaja en comparación con las que no poseen; pese a que, a la hora de obtener un empleo, de las mujeres en edad de trabajar un 73% son madres, se incorporan al mercado laboral sólo un 38%. Con respecto al empleo femenino, entre las madres son más comunes las ocupaciones no calificadas, las jornadas de menos de 40 horas y

los empleos informales. Muchas de las madres tienen trabajos que les permiten sobrellevar su vida familiar; ya que, les ofrecen más flexibilidad, pero con menos derechos laborales.

En lo que refiere a la participación política de las mujeres, según la Unión Nacional de Gobiernos Locales (UNGL) (2024), en las pasadas elecciones nacionales, de 84 cantones que existen en este momento a nivel nacional, 22 gobiernos locales eligieron a una mujer como alcaldesa y 62 a un hombre como alcalde. Pese a que en estas elecciones se identificó la mayor cantidad de alcaldesas en la historia nacional, sigue persistiendo una gran disparidad de género; lo que repercute negativamente en una democracia paritaria.

Asimismo, en lo concerniente a denuncias registradas de la VCM a nivel nacional, entre el primero de enero de 2018 y el 31 de diciembre de 2022, se presentaron en promedio 136 solicitudes diarias de medidas de protección y 57 denuncias diarias relacionadas con delitos contemplados en la Ley de Penalización de Violencia contra la Mujer (LPVCM) (Ley #8589 y sus reformas) como maltrato físico, incumplimiento de medidas de protección, ofensas a la dignidad, amenazas contra mujeres y daño patrimonial (Observatorio de Violencia de Género contra las Mujeres y Acceso a la Justicia, 2024).

Esto sin contar aquellas denuncias que no se presentan, aquellas silenciosas y que, en muchos casos se tornan mortales.

Durante este mismo periodo, de la totalidad de denuncias recibidas por el Ministerio Público, la violencia sexual contra las mujeres fue la cuarta categoría de delitos en el ámbito

nacional; pero al sumarla a los tipificados por la Ley #8589 y sus reformas, es la segunda causa de denuncias.

Continuando en la misma línea, el Observatorio de Violencia de Género contra las Mujeres y Acceso a la Justicia (2024), reporta que en Costa Rica se han presentado 439 femicidios desde el año 2007 hasta el año 2023; este ente indica que en el territorio nacional ocurren en promedio 2 femicidios por mes.

El femicidio según Viquez et al. (2020), es la manifestación más severa de las violencias de género contra las mujeres, donde la mujer, solo por el hecho de serlo, es asesinada por su pareja, expareja o por cualquier otro hombre con quien no tuvo ninguna relación. También, refleja la gran desigualdad que existe en las relaciones entre mujeres y hombres.

Las cifras mostradas en esta información son alarmantes, y evidencian que la violencia de género es una problemática que ha ido en aumento; cobrando la vida de muchas mujeres.

Además, el INEC (2018) a través del estudio realizado por el Sistema Unificado de Medición Estadística de la Violencia de Género en Costa Rica (SUMEVIG) 2012-2016, indicó que entre un 55% y un 60% de las mujeres atendidas, refieren ser víctimas de agresión por parte de su compañero o excompañero sentimental.

En cuanto al fenómeno de VCM, dentro del Cantón de Moravia específicamente, el Ministerio de Salud (MINSAL) (2019) publicó un estudio en donde se mostró que dicho cantón presenta una preocupante prevalencia, al encontrarse durante varios años consecutivos dentro de

los primeros 10 a nivel nacional con mayores casos de violencia intrafamiliar (Ver Apéndice A). Esto fue identificado como causa de alerta y preocupación acerca del entendimiento y el abordaje de dicha problemática en la zona.

Aunado a lo anterior, la representante de la OFIM de la Municipalidad de Moravia, Nidia Ramírez Campos, expresó que en un diagnóstico elaborado por la Vicealcaldía y esta OFIM en el 2019, se detectó un vacío en materia de prevención y acción en torno a la VCM, por lo que dicha oficina busca realizar acciones concretas y constantes en materia de reflexión y prevención de este tipo de violencia.

Por otro lado, en el diagnóstico, se encontraron presentes diversos factores de riesgo que vulnerabilizan a las mujeres del cantón, tales como: desigualdad en el nivel educativo, la mayoría de las mujeres poseen trabajos informales, son dependientes económicamente de sus parejas, las jornadas laborales en sus hogares son de doce a dieciocho horas (sin remuneración económica) y las redes de cuidado existentes en el cantón no son suficientes para cubrir las necesidades de la población.

Además, las participantes dentro de sus relatos no evidencian actividades para su desarrollo personal y muchas viven en condiciones de hacinamiento. Cabe señalar que, los factores mencionados anteriormente, propician la VCM (Calvo y Camacho, 2014; Capaldi et al. 2012 y Molina y Moreno, 2015).

Tomando como base las estadísticas y la información mostrada, se puede afirmar que la VCM es una de las problemáticas de mayor relevancia que enfrenta actualmente la sociedad costarricense; donde no solo se violentan los DD.HH. de las mujeres, sino que se ve afectada toda la sociedad en general. Esto porque conforme pasa el tiempo, lejos de reducirse, se torna cada vez más recurrente en todo el territorio nacional, en el cual el Cantón de Moravia no se encuentra libre de este flagelo.

Por lo expuesto anteriormente, la representante de la OFIM de la Municipalidad de Moravia solicitó a las sustentantes un proyecto, en el que se abordaran temáticas en torno a la reflexión y prevención de la VCM. De igual manera, pidió que fuera realizado con mujeres de 18 a 55 años, que ya posean un acercamiento previo a la temática por medio de charlas o talleres impartidos por OFIM de Moravia.

Por esa solicitud, se decidió realizar el proyecto, debido a que esta localidad ofreció una serie de características que permitieron el desarrollo de una propuesta novedosa; entre las cuales se pueden mencionar: una gran disposición, compromiso y apoyo por parte de esta OFIM.

Además, había una gran necesidad en la población participante y en gran parte de la comunidad de recibir este tipo de proyecto; en donde las facilitadoras no tenían la intención de brindar solamente información, ya que, consistió en realizar un proceso formativo para instruir a las participantes. Esto con el propósito de que fueran capaces de compartir los conocimientos adquiridos, ya sea con otras mujeres, con sus hijas, hijos y su círculo más cercano; fomentando en cada una de ellas una herramienta de prevención.

A partir de la revisión de diferentes antecedentes y el diagnóstico previamente realizado por la OFIM de Moravia, se planteó un proyecto; en el cual se desarrollaron espacios que posibilitaron la reflexión y el cuestionamiento de algunos de los mandatos de género establecidos socialmente que propician la VCM, en conjunto con las mujeres usuarias de los servicios de dicha oficina. Esto facilitó el crecimiento del potencial de cada mujer y sirvió como herramienta de prevención y reducción de factores de riesgo en torno a la problemática.

Es preponderante destacar que, este fenómeno fue abordado desde la Psicología Comunitaria, en donde se intervino desde una perspectiva integral y crítica, por lo que se impulsó la participación activa de las conformantes; promoviendo su rol protagónico. Asimismo, se les dio el reconocimiento que tienen como personas expertas en el conocimiento de sus propias realidades y cotidianidades, impulsando la creación en conjunto de estrategias de prevención en contra de este flagelo. Por otro lado, se promovió la construcción de habilidades que fortalecieron la toma de decisiones y el crecimiento autónomo, para poder afrontar problemas y mejorar su plan de vida (Parra, 2021).

El presente trabajo contribuyó a comprender la relevancia y la necesidad de prevenir la VCM; ya que, este es un fenómeno que no solo afecta a las mujeres, sino que impacta negativamente a la sociedad en general.

Cada uno de los espacios desarrollados, se llevó a cabo desde una metodología participativa, como lo es la Investigación de Acción (IA) de la mano con la Educación Popular (EP); pues posibilitaron un aprendizaje vivencial, basado en las experiencias individuales y

colectivas de las personas participantes, con el propósito de propiciar la participación reflexiva, activa y crítica de la grupalidad (Baptista et al. 2014).

Sumado a lo anterior, esta problemática fue trabajada desde una perspectiva de género-sensitivo, lo que favoreció el poder visibilizar las condiciones de desigualdad entre hombres y mujeres (tanto en la dimensión estructural como en la cotidianidad). Dicha perspectiva, permitió que se lograra una reflexión y se identificaran situaciones que posicionan a las mujeres en desventaja social, económica, educativa, política y cultural; con base en su género. Asimismo, facilitó la construcción de nuevas alternativas para la prevención de la VCM (Palma, 2009).

Durante el proceso, se pudo determinar que las mujeres que han sido víctimas de esta violencia presentan diversas manifestaciones emocionales tales como: frustración, inseguridad, la tendencia a guardar silencio por temor, entre otras (Colque, 2020). Para ello, se utilizaron diferentes insumos de las (AE) y lenguajes artísticos con el apoyo interdisciplinario del Yoga, del Teatro del Oprimido (TDO), lo que significó emplear varias formas de arte para expresar los sentimientos internos a través de un medio externo; impulsando la expresión personal sin poner énfasis en el valor comercial del producto.

Las artes del movimiento, lo visual, lo sonoro y la redacción creativa, se constituyeron en lenguajes o discursos que favorecieron la exploración de algunas emociones de las asistentes al proyecto. Por otro lado, gracias a la creatividad, se lograron provocar cuestionamientos, comunicar conocimientos y transformar algunas situaciones en las vidas de ellas (Guadiana, 2003).

Asimismo, este proyecto contó con el apoyo de la OFIM de Moravia, y fue consecuente con los objetivos que persigue esta oficina en materia de la promoción de los DD.HH. Esto hacia una vida libre de violencia, ofreciendo espacios en donde las participantes de manera grupal tuvieron la oportunidad de reflexionar y desarrollar estrategias de prevención en torno a este flagelo.

Por último, uno de los aspectos que han impulsado el interés de las sustentantes por adentrarse en esta problemática, es el acercamiento al tema que brinda la Universidad Nacional de Costa Rica (UNA) por medio de la carrera de Psicología. Además, debido al incremento de casos de VCM que han terminado en femicidio, en donde el principal agresor es la pareja o expareja sentimental (Fallas, 2021).

Lo anterior, generó una empatía e interés en aportar, gracias a los insumos aprendidos acerca de la prevención de este fenómeno, reconociendo que su normalización lo promueve y lo legitima; afectando de manera negativa a las mujeres y a la sociedad en general.

El Aporte de la Psicología y de la Persona Profesional en Esta Área

El presente proyecto fue desarrollado desde el enfoque de la Psicología Comunitaria; debido a que, su principal objetivo se centra en la búsqueda, el bienestar y la liberación; situando el poder y el control en manos de las personas de la comunidad, de manera que la población

tome decisiones y acciones para la transformación de su cotidianidad y de su entorno (Montero, 2004).

Asimismo, brinda herramientas teóricas y metodológicas, para abordar problemáticas sociales como la VCM. A su vez, permite articular conceptualmente categorías claves para pensarla, tales como estereotipos, mitos, percepciones, relaciones de poder, violencia, estructuras sociales, etc.

Desde esta Psicología, se muestra una metodología basada en la acción y la participación; además, se evidencia el poder que las personas tienen de producir y controlar cambios sobre su ambiente individual y social, buscando solucionar los problemas que los aquejan.

De esta forma, se percibió a este grupo de mujeres como agente de cambio, no solo de sus propias realidades en torno a la VCM, sino que también de sus círculos más cercanos y de la comunidad; debido a que ellas también actúan como representantes activas de un colectivo mayor de la comunidad.

Por otro lado, es importante recalcar que este proyecto se elaboró de la mano de una organización de la comunidad como lo es OFIM; quien desarrolla gran parte del entramado comunitario. Todo lo anterior, permitió que se movieran los escenarios de forma favorable, para llevar a cabo de manera efectiva el proceso.

Debido a que el espacio fue desarrollado por investigadoras principales, se accionó como acompañantes del proceso; actuando en conjunto con la grupalidad participante y compartiendo el conocimiento adquirido, tanto en la academia como en la lectura de artículos y espacios seleccionados por las facilitadoras para brindar una capacitación en torno a este flagelo.

Esto posibilitó un acercamiento sensible y empático para con cada una de las participantes y sus problemáticas; logrando en conjunto con la población la reflexión y construcción de estrategias de prevención contra la VCM.

Cabe destacar que, para llevar a cabo este TFG, hubo una gran disposición por parte de las facilitadoras en capacitarse; para trabajar con insumos de las AE y de los diferentes lenguajes artísticos, además de la anuencia de compartir con personas expertas en Yoga y el TDO.

Es relevante mencionar que, los TFG con esta interdisciplinariedad no son tan comúnmente desarrollados durante proyectos desde la Psicología; por lo cual, el haber hecho uso de dichas herramientas fue un acierto durante este proceso.

La posición de las encargadas del proyecto no fue definida como las expertas o dueñas del saber, que se relacionan con alguien que no sabe; sino, como personas que poseen un conocimiento que les permite actuar en conjunto con las participantes que viven en una situación de violencia. Lo anterior, posibilitó que las mujeres fueran agentes activas y protagonistas de sus propios procesos; además de ser figuras claves para transmitir aprendizajes y vivencias a su colectivo. Con ello, se logró el alcance de los objetivos planteados.

Objetivos

Objetivo General:

- Desarrollar un proceso de reflexión y prevención de la violencia contra la mujer, con un grupo de usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.

Objetivos Específicos:

- Elaborar un diagnóstico de necesidades en torno a la violencia contra la mujer, con un grupo de mujeres usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.
- Diseñar una propuesta a partir de las necesidades identificadas en el diagnóstico para la prevención de la violencia contra la mujer, con un grupo de usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.
- Ejecutar la propuesta planteada de reflexión y prevención de violencia contra la mujer por parte de su pareja sentimental, desde un abordaje de la Psicología con un enfoque género-sensitivo en apoyo de las Artes Expresivas, con un grupo de mujeres usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.

Breve Referencia a los Principales Resultados

Gran parte de los resultados de este proyecto estuvieron dirigidos al cumplimiento de los objetivos planteados. Esta intervención buscó la reflexión y prevención de la VCM, con un grupo de mujeres usuarias de la OFIM del cantón de Moravia; por medio de tres fases enfocadas en los tres objetivos específicos, así como sus principales resultados.

Como parte de los resultados planificados dentro de esta propuesta, para la primera fase y en lo correspondiente al primer objetivo específico, que consistió en la elaboración de un diagnóstico con la población contactada, se planteó que el 80% de la población identificada e invitada, iba a formar parte de las actividades propias de esta etapa; así como que la información perteneciente a dicha fase se sistematizaría y se tabularía al 100%. Esto se logró de manera exitosa; ya que, se superó lo estimado del 80% con una participación del 105%¹ de la población seleccionada (correspondiente a 21 mujeres). lo que dio como resultado un informe diagnóstico, que posibilitó los insumos necesarios para la construcción de la propuesta a ejecutar.

Con respecto a la segunda fase y lo correspondiente al segundo objetivo específico, se planteó la realización del diseño de una propuesta a partir del análisis y sistematización de las necesidades identificadas en el diagnóstico. Asimismo, se realizó una exhaustiva investigación y consulta de literatura con bases teóricas, metodológicas y conceptuales en torno a la temática.

Por otro lado, se desarrollaron reuniones en conjunto con el grupo ejecutor, con el grupo asesor (en donde se contó con una psicóloga experta en el uso de lenguajes artísticos) y con la encargada de la OFIM de Moravia. También, se llevó a cabo el diseño de la propuesta, a partir del análisis de más de 5 características de VCM identificadas y definidas en la población

¹ Se propuso como meta para la primera fase alcanzar un mínimo de 80% de participación de la población convocada; sin embargo, se obtuvo un 105% debido a que algunas mujeres que no fueron convocadas anteriormente solicitaron por medio de la OFIM participar en el proyecto. Cabe recalcar que, todas cumplieron con los criterios de inclusión.

participante. Asimismo, se realizaron reuniones periódicamente con los diversos grupos, y las facilitadoras recibieron diferentes capacitaciones acerca de VCM, lenguajes artísticos, AE y primeros auxilios psicológicos en víctimas de esta violencia.

El resultado obtenido en esta etapa fue el documento con la propuesta, a partir de las necesidades detectadas para la prevención de la problemática en estudio; desde un enfoque de género Sensitivo, en donde se emplearon diferentes lenguajes artísticos con el apoyo interdisciplinario del Yoga, TDO e insumos de las AE.

En lo que refiere a la tercera fase y al tercer objetivo específico, se planteó lo siguiente: realizar 12 talleres con la población beneficiaria, contar con que al menos el 80% de las participantes asistieran a la totalidad de las sesiones, hacer una exposición al público con al menos 50% de las creaciones de los diferentes lenguajes artísticos realizados por la grupalidad y entregar al menos 20 cuestionarios para medir los posibles aprendizajes adquiridos durante la ejecución de la propuesta.

En esta fase, se logró realizar el 100% de las sesiones diseñadas, el 81% de la población participante asistió a la totalidad de los talleres, se expuso el 85% de las creaciones artísticas y se entregaron el 100% de los cuestionarios.

Además, como resultado del proceso, el grupo de WhatsApp abierto al inicio de este proyecto aún se mantiene activo; asimismo, a través de este, las participantes han creado una red de apoyo, demostrando el interés de continuar creciendo en el conocimiento acerca de la VCM y

de diferentes estrategias de prevención. Ellas continúan expresando la importancia de tener más herramientas, siguen informándose y se convirtieron en multiplicadoras; desarrollando por medio de este grupo el entramado de un proceso comunitario. Lo anterior, debido a que, a través de este proyecto, se le brindó una caja de herramientas a la población participante para que pudiera continuar con el trabajo iniciado.

Finalmente, en la cuarta fase, se elaboró un documento escrito donde se analizó y sistematizó la experiencia; evidenciando los resultados vividos del proceso.

Contextualización y delimitación de la situación problema a intervenir

Características del Cantón de Moravia

El cantón de Moravia es el cantón número 14 de la provincia de San José; es una zona urbana con familias de clase media baja y cuenta con tres distritos: San Vicente (distrito central, considerado totalmente urbano), San Jerónimo y la Trinidad considerados rurales (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2012).

Según el último censo publicado por el INEC (2012)², en Moravia se registran 56.919 personas, de las cuales 30.178 son mujeres y 26.741 son hombres. Además, se registran 5.446

² Salazar (2023), se utilizó el censo realizado en el año 2017, debido a que el censo poblacional realizado en el 2022 fue invalidado por el presidente Rodrigo Chávez Robles; debido a que, el

mujeres de 18 a 29 años, 4.705 de 30 a 39 años, 3.930 de 40 a 49 años y 4.956 de 50 a 64 años. En lo que respecta al estado civil, 4.957 personas conviven en unión libre, 18.158 en estado de matrimonio, 1.656 divorciadas y 1.537 personas separadas; además, 1.886 personas que han enviudado (Ver Apéndice B y C).

Moravia cuenta con un 57% de población económicamente activa, dedicada en su mayoría a labores profesionales y prestación de servicios; un 10% se dedica a actividades agropecuarias y artesanales y un 33% trabaja en ocupaciones no calificadas (INEC, 2012). Por su parte, el MINSA (2019) menciona que presenta grupos poblacionales con dificultades de acceso a trabajos permanentes, lo que denota la desigualdad socioeconómica presente en el cantón.

Con relación a la Violencia Intrafamiliar (VIF) el Análisis de la Situación Integral en Salud (ASIS) en el 2017, menciona que en el cantón de Moravia se atendieron 55 casos de VIF; siendo las víctimas de esto mujeres (18 casos en personas menores de edad y 37 casos en personas mayores de edad), sin dejar de lado que 11 de esos casos corresponden a personas adultas mayores.

En lo que respecta a los tipos de violencia, se reportó que se atendieron un total de 29% de mujeres que sufrieron casos correspondientes a violencia psicológica, seguido por un 20% de abuso físico, un 20% de abuso sexual y un 15% por abandono; siendo el abuso sexual y

INEC solo consiguió censar un 61% de las viviendas visitadas, algo que, según la jerarca, provocará un “perjuicio importante” en la formulación de políticas públicas.

psicológico la mayor manifestación de violencia en el grupo etario de 18-64 años (Ver Apéndice D y E).

Por su parte, en materia de prevención de la violencia, cuenta con un Plan de Desarrollo Municipal (2020-2024), en donde uno de sus objetivos es brindar a la ciudadanía información acerca de las instituciones a las que puede recurrir en caso de ser víctima de VCM. De igual forma, se han desarrollado campañas anuales en contra de esta violencia y se han llevado a cabo campañas en centros educativos para que el estudiantado conozca cómo denunciar en caso de ser víctimas.

Además, por medio de la OFIM de Moravia, en acompañamiento con otras instituciones como el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS), Instituto Nacional de Aprendizaje (INA), Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), entre otros; se realizan campañas, se brindan charlas y talleres de capacitación con temas diversos, tales como abuso de sustancias ilícitas, violencia intrafamiliar, no al bullying, importancia de la salud mental, entre otros. También, se facilita atención personalizada tanto a mujeres, niños, niñas y adolescentes en materia de violencia.

Los esfuerzos realizados por estas instituciones y el plan anteriormente mencionado están lejos de brindar un abordaje adecuado o de mayor impacto en torno a la VCM; ya que, se limitan solamente a facilitar información a la hora de hacer la denuncia en caso de ser víctima de violencia, lo que podría haber incidido en que el cantón de Moravia se siga posicionando dentro de los 10 cantones nacionales con mayor índice de este tipo de violencia. Por lo tanto, parte del aporte del presente proyecto, es visibilizar la importancia de intervenir de manera más

intencional e integral, para el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades y habilidades psicosociales de las mujeres; construyendo en conjunto con las participantes, herramientas que permitan desarrollar estrategias de prevención para una vida más saludable y libre de violencia.

Delimitación de la Situación Problema a Intervenir

Contexto Organizacional: Oficina de la Mujer de Moravia

La OFIM de Moravia, fue creada bajo el marco del PLANNOVI y nació con la misión de promover la igualdad, equidad de género y derechos humanos de las mujeres del cantón. Dentro de sus principales objetivos se encuentran: el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia, informar y orientarlas sobre la violencia doméstica y otras problemáticas que las afectan (Municipalidad de Moravia, 2020).

Esta entidad realizó un diagnóstico en el 2019, cuyo objetivo fue precisar el estado de implementación de la Política Cantonal de Igualdad de Género y Equidad en Moravia, el cual fue de gran ayuda para la delimitación de la situación del problema a intervenir de este proyecto.

Dicho documento, señala que existen diversos factores de riesgo, que vulnerabilizan a las mujeres del cantón, tales como la desigualdad en el campo familiar en donde trabajan jornadas entre 12 y 18 horas sin remuneración económica; asimismo, las redes de cuidado en el cantón no son suficientes para que puedan salir a trabajar y dejar a sus hijos (as) en estas instituciones. Por lo tanto, al no tener en donde dejarles, se les dificulta mucho conseguir empleo, por lo que pueden

solamente tener trabajos fuera de la formalidad, lo que las coloca en una posición de dependencia económica de sus parejas.

Además, algunas de ellas mencionaron que viven en condiciones de hacinamiento; asimismo, afirmaron no tener espacios de desarrollo personal ni de recreación.

Aunado a lo anterior, las personas entrevistadas señalaron que en lo que respecta a la salud sexual, se refleja la necesidad de trabajar temas atinentes a este; como la reproducción, el embarazo adolescente y las enfermedades de transmisión sexual. Cabe señalar que, los factores mencionados anteriormente, propician la VCM.

Debido a lo anterior, se evidenció la necesidad de desarrollar acciones en pro de sensibilizar especialmente en el campo de la prevención de esta violencia. Es por esto, que una de las principales recomendaciones y necesidades planteadas tanto en el diagnóstico realizado por la OFIM, así como en la entrevista realizada a la encargada, es el desarrollo de una propuesta por parte de las facilitadoras, desde la Psicología, que promueva la prevención y reducción de factores de riesgo de la VCM.

A partir de la necesidad planteada, se desarrolló una propuesta de reflexión y prevención, desde un enfoque de la Psicología Comunitaria, con una perspectiva de género-sensitivo. Este permitió comprender y cuestionar los mandatos socialmente instaurados (Palma, 2019). Se llevó a cabo una sesión diagnóstica, diez sesiones de talleres, una sesión de cierre del proyecto en donde

se realizaron las exposiciones de las creaciones artísticas elaboradas por las participantes y una última sesión de discusión de resultados (obteniendo un total de 13 talleres).

Por otra parte, como metodología, se utilizó la EP y la IA; las cuales permitieron un aprendizaje vivencial, basado en las experiencias individuales y colectivas de las personas participantes. Esto con el fin de propiciar la participación reflexiva, activa y crítica de la grupalidad, en donde se fusionó la teoría y la práctica; promoviendo que ellas logran identificar situaciones naturalizadas socialmente que las colocan en desventaja (Baptista et al. 2014).

También, de manera creativa e innovadora, se emplearon diferentes lenguajes artísticos con el apoyo interdisciplinario del Yoga, del TDO e insumos de las AE; entre ellos: la danza, la poesía, el canto y diferentes artes plásticas. Dichos lenguajes, se convirtieron en herramientas facilitadoras, que posibilitaron la creación de espacios de confianza, la expresión de sentimientos internos a través de un medio externo, la reconexión simbólica de lo corporal, la creación de lenguajes o discursos que favorecieron la exploración de emociones, el cuestionamiento, la comunicación de conocimientos y la transformación de algunas de las situaciones vividas por las participantes (Ojeda y Serrano, 2008).

Por su parte, Largarde (1990) expresa que la mujer cuando ha sido víctima de violencia tiende a perder el sentido de pertenencia de su propio cuerpo, este pasa a ser “propiedad” del agresor. Sin embargo, por medio de las artes expresivas, como lo es la danza, se promueve la reconexión simbólica del “cuerpo” que ha sido “robado” (Oliva, 2016; Sherf y Severini, s.f.).

Cabe destacar que, para el espacio artístico, se contó con la colaboración de una psicóloga especialista en lenguajes artísticos contratada por la OFIM de Moravia; la cual apoyó y sugirió estrategias al equipo investigador del proyecto, relacionadas con el uso del recurso artístico.

Marco Referencial

Antecedentes

La VCM tiene un carácter histórico, social y antropológico; el cual es complejo de entender, debido a la cantidad de matices que conlleva. Por ello, para poder trabajar esta temática, es de suma importancia dimensionar las causas de este fenómeno.

Pereira (2018) indica que “la socialización patriarcal que establece roles de género y relaciones de poder asimétricas produce violencia de género” (p.35). Debido a esta socialización patriarcal y a los roles de género, las mujeres han interiorizado y asumido los valores que culturalmente se han denominado como “femeninos”, tales como: sumisión, obediencia, maternidad, debilidad, estar al servicio de los otros, etc. (Butler, 2007; Calvo y Camacho, 2014; Claramunt, 1997; Eduarte, 2011; Fernández, 2012; INAMU, 2006 y Lerner, 2017).

De igual manera, por esta socialización se dan las relaciones asimétricas de poder; que son las responsables de que las mujeres sean víctimas de violencia.

Por otro lado, existen factores de riesgo asociados a la temática en estudio, tales como: mujeres que han sido testigos o víctimas de violencia en su infancia, que sufren o han sufrido aislamiento social, que dependen económicamente del victimario o que poseen un bajo nivel educativo (Calvo y Camacho, 2014; Capaldi et al. 2012 y Molina y Moreno, 2015).

Cabe recalcar que, esta violencia se puede presentar en cualquier nivel socioeconómico; sin embargo, los factores mencionados anteriormente incrementan el riesgo.

A nivel nacional, existen varias formas en las que se puede manifestar, entre las cuales se pueden mencionar: la violencia psicológica, física, sexual, patrimonial, estructural, económica, política o institucional; predominando con mayor magnitud la psicológica y sexual (Instituto de Estudios Sociales en Población [IDESPO], 2012; Hidalgo y Valdés, 2014 y Pereira, 2018).

Como consecuencia de esta problemática, las mujeres víctimas sufren de depresión, ansiedad, culpabilidad, trastornos de estrés postraumático (TEPT), sentimientos de incapacidad, pensamientos suicidas, distorsiones cognitivas de la realidad, miedo, femicidios, etc. (Aiquipa, 2015; Deza, 2019; Habigzang et al. 2019; Irizarry y Rivero, 2018; y Walker, 2009).

Según la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará, 1994), este tipo de violencia se constituye en una forma de discriminación y violación de los DD.HH de las mujeres; también, se reconoce como un problema de salud pública tanto a nivel global como nacional (MINSA, 2014 y Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

Como se visualizó anteriormente, la VCM es una problemática que no solo impacta a la población costarricense; por lo tanto, también se consultaron documentos de carácter internacional, los cuales implementaron diversas estrategias metodológicas, destacando distintos lenguajes artísticos con el apoyo interdisciplinario para su prevención.

Calle y Salinas (2021) en su tesis denominada “Obras de arte y talleres participativos sobre la violencia de géneros”, tuvieron como principal objetivo “visibilizar la violencia de género con la exhibición de obras de arte”. Dicha investigación, se realizó por medio de la IA y con la técnica de talleres participativos, desarrollados con mujeres de cuatro diferentes comunidades de La Paz, en Bolivia. A partir de esta propuesta, con el apoyo de las obras de arte, lograron visualizar la VCM desde una perspectiva más humana y crítica; ya que, a través de sus mensajes y significados, se han generado espacios de reflexión constante. Esto suscitando procesos de encuentro e identificación de realidades, que han permitido generar un diálogo, reflexión y análisis como alternativa de prevención.

Por su parte, Lockett (2014) en la ciudad de Madrid, en un servicio del Ayuntamiento que atiende mujeres víctimas de VCM por parte de sus parejas; utilizó una metodología participativa, en la que desarrolló talleres grupales, abordando esta temática desde la fotografía y la escritura.

Como resultado se obtuvieron grandes avances, como lo es el desarrollo de la autoestima y el empoderamiento de las participantes; logrando que pudieran comprender mejor su historia de violencia. Además, como el pasado las había marcado, entendieron que este no era un

determinante en sus vidas; ya que, ahora contaban con herramientas para poder cambiar el presente. Asimismo, mediante una exposición, las participantes lograron plasmar su vivencia en torno a la violencia de género a través de sus creaciones artísticas; transmitiendo así un mensaje de sensibilización y prevención de la temática a la comunidad.

De la misma manera, Ojeda y Serrano (2008), en Cádiz de España, desarrollaron talleres participativos con una población de mujeres en situación de maltrato; utilizando las artes.

Con lo anterior, pudieron posicionar el arte como una herramienta facilitadora para la prevención y reducción de factores de riesgo en torno a la violencia; trabajando en su proyecto el empoderamiento de las participantes.

Por medio de esta propuesta, las diferentes expresiones artísticas se convirtieron en un facilitador para que las mujeres pudieran conocerse más como personas, comprender sus necesidades y deseos. Lo anterior, afrontando el aquí y el ahora.

Asimismo, en dos investigaciones realizadas, una en Chile por Muñoz (2019) y la otra en Colombia por Parra (2017); desarrollaron unos proyectos por medio de la Psicología en conjunto con el arte y las propuestas plásticas. Para ello, ejecutaron diversos talleres participativos de prevención de la VCM.

como resultado, obtuvieron que las mujeres participantes, cerraron de manera simbólica y menos dolorosa las heridas que estaban abiertas; cambiando su comportamiento y actitud hacia sus propias realidades. Estos investigadores concluyeron que, por medio de la grupalidad, las

mujeres son más fuertes y logran gestionar mejor la violencia vivida; además, a su vez, se facilita la construcción de nuevas alternativas de prevención. Asimismo, demostraron que, por medio de las diferentes creaciones, las participantes identificaron y reforzaron su identidad, sus lenguajes se hicieron más firmes, dejaron a un lado su posición de víctimas para dar paso a la autonomía y consiguieron la aceptación de sus propios errores.

Después de esta breve descripción de algunos trabajos internacionales, es importante la exploración de los que se han realizado en Costa Rica, referidos al tema en estudio.

Por otro lado, Eduarte (2011) y Olivia (2008) realizaron proyectos en dos diferentes OFIM, uno en Guadalupe y otro en Moravia. Estos trabajos tuvieron como población meta a mujeres víctimas de violencia por parte de sus parejas sentimentales. En ambos trabajos, se utilizaron metodologías participativas.

En la OFIM de Guadalupe se realizaron talleres de danza, con los cuales se promovió la apropiación simbólica del cuerpo y el empoderamiento. Como resultado, las conformantes obtuvieron una mejora en la salud física y mental; manifestando un sentimiento de mayor libertad. En el proyecto realizado en Moravia (desde la Psicología con un enfoque de género sensitivo), se implementaron talleres psicoeducativos, en los que las participantes reconocieron que el sistema patriarcal es el promotor de esta violencia; asimismo, entendieron que las relaciones asimétricas de poder son una de las principales causas. Con dichos resultados, los investigadores lograron visualizar que las normas y los valores culturales refuerzan esta problemática.

Otro estudioso del tema fue Viquez (2020), quien desarrolló un proceso de empoderamiento personal en condiciones de violencia por parte de su pareja, dentro del Programa de Promoción y Atención a la Salud: Aportes desde la Psicología, en mujeres estudiantes de la UNA pertenecientes a la Sede Benjamín Núñez; que estuvieran en condiciones de violencia por parte de su pareja. En este proyecto se utilizó la metodología participativa (tipo taller), con un enfoque de género-sensitivo y el uso de técnicas que promovieron la construcción conjunta de conocimientos, entre los que se pueden señalar: el empoderamiento personal, el análisis, la reflexión y la toma de decisiones. Esto generó una dinámica en la que las participantes le dieron contenido al proceso; rescatando el valor de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Además, reconocieron su cuerpo como territorio de su pertenencia y lograron ver su validez propia. De igual manera, identificaron sus capacidades y habilidades, con mayores niveles de autonomía y con el derecho de una vida sin violencia.

En esta misma línea, es preponderante mencionar a León (2018), perteneciente a Limón. Dicho estudioso, trabajó con mujeres adolescentes por medio de talleres; utilizando una metodología participativa y las artes (audiovisuales y visuales) como técnicas de análisis. En su propuesta, se facilitaron espacios educativos en materia de VCM, en los cuales se concientizó acerca de las distintas formas de manipulación y abuso en las relaciones de pareja; promoviendo el empoderamiento y la creación de redes de apoyo que contribuyan a su prevención. Además, recomendó el desarrollo de propuestas de prevención con mujeres adultas.

Otro proyecto interesante, fue el realizado por Bejarano (2012) en San José, quien trabajó con mujeres adolescentes; por medio de terapias artísticas y creativas. Dicho investigador, señaló que esta población obtuvo una mejor conciencia corporal de su contexto y un avance importante en sus emociones personales. Finalmente, identificó cómo cambia la disposición y el lenguaje corporal en ellas; dependiendo de las emociones que experimentaban.

Tomando como base los antecedentes consultados, se pudo observar que, al abordar la VCM de manera interdisciplinaria, con el acompañamiento de las artes; se ha posibilitado un mayor grado de aprendizaje y de participación por parte de esta población.

Cabe señalar que, debido a que esta propuesta fue realizada desde la Psicología Comunitaria en conjunto con la IA y la EP (con un enfoque de género sensitivo), las usuarias se convirtieron en protagonistas; guiando el proceso a partir de sus propias vivencias, necesidades y realidades. Por lo tanto, reflexionaron, cuestionaron y resignificaron algunos de los constructos sociales que promueven esta problemática.

De esta manera, se construyeron en conjunto, herramientas que propician la reflexión y la prevención; logrando el desarrollo de vidas más saludables.

Capítulo II

Marco Conceptual

Con el propósito de realizar un acercamiento en el fenómeno descrito, es importante definir algunos conceptos relacionados con esta temática.

Inicialmente, es importante destacar que, debido a la naturaleza compleja de la violencia que sufren muchas mujeres en relaciones de pareja, no existe una definición única o que abarque el fenómeno de la VCM en su totalidad. Por esto, para efectos de esta investigación, se definieron conceptos desde diferentes ópticas.

La Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará, 1994, art 1.) la define como “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” (p.82).

Al hablar de la violencia de género como un problema social, Corsi (2003), manifiesta que:

(...) todas las formas mediante las cuales se intenta perpetuar el sistema de jerarquías impuesto por la cultura patriarcal. Como vemos, se trata de una violencia estructural que se

dirige hacia las mujeres con el objeto de mantener o incrementar su subordinación al género masculino hegemónico (p.2).

En relación con la VCM, Romero (2016) indica que, es una problemática que abarca diversas dimensiones, las cuales sustentan la desigualdad y el abuso del poder; permitiendo entender cómo esta se genera y se mantiene. Además, Galtung (1990, citado por Romero, 2016), explica la violencia por medio de un triángulo que incluye tres de sus tipos (la estructural, la cultural y la directa); indicando que la más visible es la directa (física o verbal).

Con respecto a la estructural, afirma que, está asociada a situaciones de explotación, discriminación y dominación; por lo que es la más difícil de detectar. Finalmente, recalca que, la cultural es la que valida y fomenta las diversas formas de violencia, a través de los diferentes sistemas de creencias y sus manifestaciones (Calderón, 2009 y Espinar, 2007).

Por otro lado, esta problemática se constituye como una violación de los DD.HH. La Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH, 1948, art.1), menciona que “todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”.

En esta misma línea, la Convención de Belém do Pará (1994), en su art.5, dice que es una violación de libertades fundamentales de las mujeres, porque limita el reconocimiento, disfrute y el ejercicio de estas. Por lo anterior, es importante priorizar su abordaje; ya que, dicho fenómeno impide que las mujeres se desarrollen en libertad y que vivan en igualdad de condiciones en comparación con los hombres.

Otra definición que es preponderante en este proyecto es la prevención, la cual se define como:

Acciones que permitan anticiparse a la ocurrencia de la violencia, identificando los procesos que contribuyen a desencadenarla con el fin de reducir el impacto que esta produce en la vida de las mujeres a través de un conjunto de procesos orientados a fortalecer las potencialidades individuales, colectivas e institucionales, identificando y reduciendo oportunamente el impacto de la violencia contra las mujeres en las relaciones familiares y de pareja, el hostigamiento sexual y la violación (INAMU, 2017, p.36).

Debido a que este fenómeno será abordado desde la Psicología Comunitaria, es muy relevante definirla. Según Montero (2004):

Es la rama de la psicología cuyo objeto es el estudio de los factores psicosociales que permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y el poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social para solucionar problemas que los aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social (p.32).

Por medio de esta rama de la Psicología, se posibilitó el conocimiento y el análisis del tópico en estudio; a través de miradas problematizadoras, que permitieron la aproximación en esta temática, la cual es altamente compleja. Esto porque posee repercusiones sumamente negativas para las víctimas y la población en general; además, se encuentra profundamente arraigada en gran parte de la sociedad costarricense.

Otro aspecto significativo, es que para el desarrollo de este proyecto se empleó el enfoque género-sensitivo, con el cual se invitó a las participantes “a la reflexión y a la identificación de situaciones que colocan a hombres y mujeres en situaciones de desventaja social, económica, política o cultural, según su condición de género y desde un análisis relacional e histórico” (Palma, 2019, p.120).

De esta manera, no solo se pudieron comprender las dinámicas y los mandatos socialmente instaurados que ponen en desventaja a la mujer en los diferentes ámbitos, sino que también se cuestionaron. Desde esta perspectiva, se buscó el empoderamiento; propiciando la superación de desigualdades estructurales.

Además, durante este TFG, se procuró que las participantes experimentaran una transformación de manera grupal e individual; por medio del empoderamiento. Esto debido a que estuvo dirigido a promover el desarrollo, el fortalecimiento y habilidades psicosociales, para que logren tener mayor asertividad a la hora de tomar decisiones y puedan llegar a ser mujeres con más autoafirmación. Lo anterior, les posibilitará un trabajo y un avance hacia una vida libre de violencia.

Según Ornelas et al. (2012) el empoderamiento supone entre otras cosas, brindar información y apoyo a las mujeres, con el propósito de que tengan un mayor alcance en las decisiones que enfrentan en sus cotidianidades. Además, el poder apoyarlas en la construcción de imágenes positivas de sí mismas, es también una forma de trabajar hacia el empoderamiento.

Asimismo, Lagarde (2004) menciona que el empoderamiento es un proceso de transformación mediante el cual cada mujer deja de ser el objeto de otros y se convierte en sujeta de su propia vida; pues se encuentra empoderada cuando tiene la capacidad de adquirir poder o autoridad de manera individual y colectiva.

Dentro del marco de lo comunitario, Montero (2003) menciona el empoderamiento como:

El proceso mediante el cual los miembros de una comunidad (individuos interesados y grupos organizados) desarrollan conjuntamente capacidades y recursos para controlar su situación de vida, actuando de manera comprometida, consciente y crítica, para lograr la transformación de su entorno según sus necesidades y aspiraciones, transformándose al mismo tiempo a sí mismos (p.72).

Para Silvia y Loreto (2004) desde la Psicología Comunitaria, el empoderamiento es comprendido como un tipo de participación comunitaria, el cual pretende que se dé un cambio social. Sus soportes se sustentan en las fortalezas y en las estructuras de apoyo social, promotoras de cambios en las comunidades.

Por otro lado, Núñez (2015) afirma que, el empoderamiento supone una crítica del poder coercitivo, opresor y alienante, que reclama y construye otro poder alternativo, humanizado y libertario que contribuye a la emancipación de la sociedad.

Con respecto a la metodología, en este proyecto se utilizó la IA. Esta al ser participativa, pretende que las participantes tengan un papel protagónico de sus propias realidades.

En relación con las técnicas, es significativo mencionar que se emplearon diferentes lenguajes artísticos, con el apoyo interdisciplinario del Yoga, el TDO e insumos de las AE, que según Alcaide (2006) y Bonilla (2013) son el uso de diversas maneras de arte como la danza, el canto, la poesía, el dibujo, la actuación, la fotografía, etc. Dichas técnicas, fueron herramientas de apoyo para el abordaje de la propuesta; ya que, a través de estas, las participantes lograron comunicar parte de sus vivencias a la grupalidad, de una manera muy personal.

Es decir que, estos lenguajes artísticos, se convirtieron en agentes sensibilizadores y colaboradores para la creación de estrategias de prevención; esto debido a que, por su naturaleza polifacética, se constituyeron como apoyos para que las mujeres lograran desempeñarse con libertad (Calle y Salinas, 2021).

Por lo anterior, en este TFG se utilizaron insumos de las artes expresivas (AE), las cuales según Ketelhohn (2016) son una alternativa de intervención social que usa las diferentes modalidades artísticas, en donde a través de la combinación de las artes visuales, movimiento (danza), música, escritura (poesía) y otros procesos creativos se logra fomentar el crecimiento personal y social.

Por su parte, Alalu (2023), expresa que este tipo de arte tiene la posibilidad de que las personas se conecten profundamente consigo mismas; dando lugar a un ser humano que surge desde un acto espontáneo, libre de estereotipos, creencias o modelos previos.

Otra herramienta en este proyecto fue la utilización de los diferentes lenguajes artísticos, que según Pomasqui y Paspuel (2022), son medios que sirven para expresar ideas, pensamientos, sentimientos e ideologías, por medio de las diferentes ramas del arte. Es un código por el cual se le da un mensaje al público de manera verbal o no verbal.

Factores que Propician y Legitiman la Violencia

La VCM tuvo su origen histórico en el sistema patriarcal. Este a través del tiempo, ha legitimado y propiciado que dicha problemática se haya naturalizado y se siga perpetuando. Lerner (2017) lo concibe como:

La manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y los/las niños/as de la familia, dominio que se extiende a la sociedad, en general implica que los varones tienen poder en todas las instituciones importantes de la sociedad que se priva a las mujeres del acceso a las mismas, pero no implica que las mujeres no tengan ningún tipo de poder, influencias o de recursos (p. 350).

Dicho sistema, a lo largo del tiempo mantiene y perpetúa la violencia contra la mujer, a través de estructuras tales como: la familia y la escuela, las cuales son las encargadas de la

reproducción de conductas que instruyen y forman en la mujer la responsabilidad de llevar las tareas del hogar, la sumisión y la sujeción. Asimismo, la **estructura religiosa**; debido a que, a través de sus creencias, adoctrina a la población con una idea de inferioridad por parte de la mujer y la sujeción al sexo masculino (Fandiño, 2013).

Cabe destacar que, la estructura del Estado también posee sus figuras y contradicciones patriarcales; ya que, refleja que en materia de derechos de las mujeres sigue utilizando instrumentos conservadores (Araya y Paniagua, 2018).

Por lo tanto, el patriarcado y sus estructuras institucionalizan la superioridad sexista de los varones sobre las mujeres; formando de esta manera la estructura que opera como mecanismo de dominación, basándose en una fundamentación biologicista, en donde socialmente el hecho de haber nacido “hombre” lo posiciona en un lugar de privilegio y el haber nacido “mujer” la posiciona en un lugar de “subordinación”. En otras palabras, es la biología la que dicta el lugar de las personas en la sociedad.

las relaciones asimétricas de poder entre hombres y mujeres, las cuales han sido legitimadas por la sociedad patriarcal, también son una de las principales causas de violencia contra la mujer.

Para Foucault (1988), el poder es una relación de fuerzas que influyen, definen y determinan la dirección de las relaciones; dichas fuerzas, en este sistema patriarcal se inclinan a favor de los hombres, posicionándolos como quienes dominan a la mujer.

Según Segato (2016) “todo poder es resultado de una expropiación inevitablemente violenta” (p.19). Esta asimetría de poder sirve como instrumento para perpetuar las desigualdades entre hombres y mujeres; arrebatándoles a ellas violentamente la posibilidad de vivir en un mundo, en donde la igualdad se convierta en una norma de cada una de las esferas de la sociedad.

Otro factor que legitima la VCM es el género, por lo que Lerner (2017), expone que “El género es un conjunto de roles culturales. En un disfraz, una máscara con la que hombres y mujeres bailan su desigual danza” (p.271).

Para Bourdieu (2000) y Butler (2007), el género está construido por significados suscritos en cuerpos biológica y anatómicamente diferenciados, lo cual convierte a los seres humanos en personas pasivas, regidas por una ley cultural dictada e impuesta desde la antigüedad. Esto quiere decir que, es a través de la cultura que se crea el “destino” y no por la biología.

Es por medio de este proceso de socialización y de la formación de la identidad genérica, que se produce en las personas una identificación con los valores, normas y comportamientos; por tanto, los seres humanos se convierten en hombres y mujeres que responden a las características femeninas y masculinas establecidas por la cultura (Fandiño, 2013).

Otro aspecto fundamental, que legitima la VCM, y está relacionado con la construcción social del género es el imaginario sobre el amor (los modelos amorosos, atractivos y físicos);

formados entre mujeres y hombres (Fandiño, 2013). Cabe destacar que, en el proceso de este TFG, algunas de las participantes mencionaron haber permanecido durante muchos años en una relación de violencia, por causa de dicho imaginario.

De igual manera, los micromachismos también legitiman esta violencia; debido a que, son una forma “suave” de dominio que tienden a ser imperceptibles, esto porque se alejan mucho de la violencia física, no obstante, tienen consecuencias y efectos muy dañinos, los cuales están enfocados a garantizar el control sobre las mujeres, restringir sus derechos y limitar sus oportunidades. Son comúnmente utilizados en el discurso social sin ser llamados violentos o machistas (Bonino, 2004).

Asimismo, los “mitos” o falsas creencias, han sido una forma de ocultar y perpetuar esta problemática. Entre ellos se pueden mencionar: la VCM es un asunto privado, las mujeres se quedan en la relación violenta porque quieren, el que abusa de una mujer tiene problemas mentales, el alcohol y las drogas son causas del abuso, etc. (Hasanbegovic, 2013 y Obando, s.f.).

Dichos mitos, permiten que la violencia contra la mujer se perpetúe y se transmita de generación en generación de forma invisibilizada; por ende, también es normalizada hasta por las mismas víctimas.

Para esta investigación, fue menester el conocimiento del origen de la VCM, así como los diferentes factores que la propician y la legitiman; ya que, a partir de estos saberes, se pudo lograr el desarrollo de una propuesta oportuna, en conjunto con las participantes.

Lo anterior, con el propósito de aumentar el crecimiento del potencial en cada una de ellas; adquiriendo un desarrollo más saludable. Esto sirvió como herramienta de prevención y reducción de los factores de riesgo mencionados anteriormente.

Ciclo de la Violencia

Para comprender la dinámica que envuelve a la mujer maltratada, es importante mencionar que, el ciclo de la violencia propuesto por Walker (1979), abarca las siguientes fases: incremento de la tensión, incidente agudo (o explosión de violencia) y luna de miel (o reconciliación).

En Costa Rica, el Centro Feminista de Información Acción (CEFEMINA) (1991), tomó como punto de partida lo propuesto por Walker, y planteó el ciclo de la violencia desde cuatro fases predecibles (Ver Apéndice F y G); las cuales son repetitivas y vigentes hasta el día de hoy.

Dichas fases se describen a continuación:

Primera fase: la “acumulación de tensión” por parte del hombre, sin llegar a la explosión porque la mujer evita el conflicto. En ella se produce: angustia, ansiedad, miedo y desilusión por lo que él está haciendo.

Segunda fase: la “explosión” del hombre. La tensión ha ido en escala y ocurre la presencia de la ira; lo que puede terminar en golpes, gritos, etc. Por lo anterior, la mujer se protege y se paraliza; generando en ella sentimientos de miedo, odio, impotencia, entre otros. Esto provoca en la mujer el “distanciamiento”, que es la tercera fase.

Tercera fase: el “distanciamiento” de la mujer. Ella toma decisiones, busca ayuda, se va de la casa y puede llegar al suicidio. Presenta sentimientos como la culpa, venganza, confusión, miedo, lástima hacia ella misma y mucho dolor. En esta etapa aparece la renegociación, en donde la mujer cede sus derechos y recursos, por lo que el hombre promete cambiar.

Cuarta fase: la “reconciliación”. El hombre trata de conquistar a la mujer, diciendo que la agresión nunca más se repetirá. En la mujer se presentan sentimientos como el miedo y la confusión; sin embargo, a la vez siente culpa por lo que ella haya hecho o dejado de hacer. Además, expresa lástima hacia él y la esperanza de que este cambie.

En muchas ocasiones, cuando este ciclo se ha repetido varias veces, las mujeres comprenden que el perdón y las promesas no van a producir un cambio en el hombre; por lo que toman la decisión de separarse permanentemente del agresor. Situación que también puede resultar problemática, debido a que, la separación convierte a muchas en víctimas de femicidio; llegando a ser esto un enorme factor de riesgo.

Lo anterior, aunado a que las leyes no protegen realmente a la víctima y se incumplen las medidas de protección, en donde el agresor la acosa hasta quitarle la vida.

Capítulo III

Definición del Grupo Meta

Para efectos de esta investigación, se utilizó una población meta de aproximadamente 21 mujeres, las cuales pertenecen al grupo etario (de los 18 a los 55 años), residentes del cantón de Moravia, usuarias de los servicios de la OFIM y convocadas por las facilitadoras, por vía telefónica y WhatsApp. Asimismo, este grupo de mujeres fue seleccionado, no solo por haber sido víctimas de violencia, sino también por haber participado en diferentes procesos como charlas y talleres en torno a la temática, impartidos por la OFIM de Moravia (N. Ramírez, comunicación personal, 09 de abril del 2021).

Es importante destacar que, el beneficio que se brindó gracias a la realización de este proyecto no fue solo para las participantes; sino también para su contexto familiar, laboral y comunal; a través de los aprendizajes que adquirieron durante los talleres.

Por otro lado, la OFIM de Moravia no sólo fue promotora del proyecto, pues también se benefició gracias a su ejecución.

Metodología

A partir del diagnóstico realizado por la OFIM de Moravia, la demanda planteada por esta instancia y la revisión de diferentes antecedentes, se evidenció la relevancia de abordar la VCM desde el enfoque de la Psicología Comunitaria, con una metodología participativa (IA) de la mano con la EP.

Por su parte, Lewin (s.f.) citado por Lois (2017), quien es el precursor de la IA concibió esta metodología como la realizada por personas, grupos y comunidades de manera colectiva, que buscan un accionar para el bien común. Es un tipo de práctica reflexiva y social, en donde se fusionan la teoría y la praxis para lograr cambios en la problemática a intervenir; además de proporcionar información que orienta a la toma de decisiones para proyectos, procesos y reformas estructurales (Baptista et al. 2014).

Un aspecto fundamental, para comprender la relación entre la IA y la EP en este proyecto es su desenlace histórico. Por un lado, la IA ha desarrollado dos grandes vertientes, una netamente sociológica a partir de los trabajos de Kurt Lewin (1946/1996) y Fals Borda (1970) con una connotación ideológica y política. Con respecto a la otra tendencia, se puede decir que es más educativa e inspirada por las ideas de Paulo Freire (1974) como lo es la metodología EP (Colmenares y Piñero, 2008).

Con respecto a la EP, Freire (1994) indica que “ahí radica la gran tarea humanista e histórica de los oprimidos: liberarse a sí mismos y liberar a los opresores” (p. 25). Asimismo,

Brito (2008) postula que “aboga por la confluencia entre los espacios simbólicos, la vivencia, la experiencia, los aprendizajes de la cotidianidad, de las potencialidades de cada sujeto participante” (p.34).

Por lo anterior, en este TFG, al unir la IA con la EP, se promovió que las participantes fueran activas y críticas; ofreciendo una propuesta problematizadora, en donde lograron convertirse en protagonistas de su propio proceso, al redimensionar en su realidad social. De esta forma, se propició la construcción de estrategias de prevención, gracias a que el proyecto se realizó bajo un trabajo colaborativo entre las participantes y las facilitadoras; en donde se desarrolló una reflexión importante, reduciendo los factores de riesgo que provocan este fenómeno.

Es preponderante destacar que, en esta propuesta se llevaron a cabo una serie de ciclos o fases, que se basaron en insumos propuestos por la IA. Por lo anterior, se consideró importante hacer una breve descripción:

En la primera fase, se identificó la problemática social por parte de las investigadoras, se clarificó y se diagnosticó; así como la necesidad de un cambio. Además, se generaron categorías y temas. En la segunda, se realizó la formulación de un plan para resolver el problema y se introdujo un cambio o una mejora.

Durante la tercera fase, se implementó el plan y se evaluaron los resultados. Por último, en la cuarta se presentó la retroalimentación, que dirigió a un nuevo diagnóstico y a una nueva espiral de reflexión-acción (Baptista et al. 2014).

Como técnicas innovadoras e interdisciplinarias en este proyecto, se integraron insumos de las AE; así como de diversos lenguajes artísticos (la danza, el canto, la poesía, el dibujo, diferentes creaciones manuales y las artes plásticas). Dichas técnicas, funcionaron para mejorar en las participantes la expresión de sus emociones y opiniones; posibilitando una comunicación no solamente con su voz, sino también a través de sus creaciones artísticas. Además, como se mencionó anteriormente, por medio de este tipo de arte (como la danza), se impulsó la recuperación simbólica del “cuerpo” (Lagarde, 1990; Oliva, 2016 y Sherf y Severini, s.f.).

Asimismo, durante esta ejecución se trabajó desde el TDO, por lo cual se contó con el apoyo interdisciplinario de una especialista en Yoga y otra en teatro; No obstante, ambas invitadas solamente se enfatizaron en la parte artística.

Si bien es cierto, a pesar de que este trabajo no se realizó conforme al método o arquitectura de las AE, se decidió la integración de algunos de los insumos de estas artes como lo son: la Alta Densidad, Baja Capacidad ³y el Estado poiético⁴.

Por ello, las diferentes expresiones artísticas tuvieron como objetivo despertar emociones en las participantes; promoviendo así una reflexión y análisis sobre sus historias de vida, generando un descubrimiento del potencial que posee cada una de ellas y contribuyendo a la construcción de una identidad colectiva, como estrategia de prevención de la violencia (Peña, 2006).

Para el espacio artístico, se contó con la colaboración de una psicóloga especialista en lenguajes artísticos; contratada por la OFIM de Moravia. Dicha psicóloga, estuvo apoyando y sugiriendo estrategias al equipo investigador del proyecto para el uso del recurso artístico (esto se dio durante la etapa inicial de este TFG).

³ Según Ketelhohn, la alta sensibilidad baja capacidad “(...) es un lema por el cual se guían las artes expresivas y parte de su filosofía en la cual se enfatiza que el interés del facilitador de resolución de conflictos que trabaja en base a la inter-modalidad de las artes, debe ir dirigida al proceso y no tanto al resultado. Todos los resultados son bellos en sí mismos pues son parte de la creación artística, sin embargo, nos enfocamos en el proceso de la creación. La alta sensibilidad puede ayudar a navegar en circunstancias complejas. Las cuales son necesarias para promover un desarrollo sostenible.” (2016, p. 20).

⁴ Según Ketelhohn, la poiético “(...) ha sido aplicado a las artes expresivas para denominar el proceso de transformación a través del cual somos capaces de modelar nuestro entorno al mismo tiempo que nos modelamos a nosotros mismos y así consecutivamente. Es una actividad de formación a través de la cual el artista da forma a la materia en concordancia con su idea.” (2016, p. 24).

Para la selección de los diversos lenguajes artísticos, en este TFG, se utilizaron los insumos de las AE. Esta selección se hizo posterior al diagnóstico; ya que, primeramente, es necesario evaluar las distintas necesidades de la población y determinar las temáticas por trabajar, para poder designar cuáles son las artes o herramientas más pertinentes durante el desarrollo de las sesiones.

Con respecto a la selección de las participantes, es significativo destacar que, se llevó a cabo por medio de una base de datos suministrada por la OFIM. Inicialmente, fueron contactadas 25 mujeres que cumplían con los criterios de inclusión; las cuales se localizaron vía telefónica y por Whatsapp. Sin embargo, de las mujeres contactadas, un total de 21 estuvieron interesadas en participar en el proyecto, con las que se coordinaron los horarios para leer el consentimiento informado, aclararles las dudas y que otorgaran su respectiva firma.

Montero (2007), dice que el trabajo con grupos pequeños alienta a las integrantes para que compartan sus ideas y vivencias en un entorno más colaborativo, lo cual facilitó la interacción; logrando un mejor aprovechamiento en cada una de las sesiones.

En lo que respecta a los procedimientos éticos, se aplicó un consentimiento informado (CI), conforme a los requisitos solicitados por el Comité Ético Científico de la Universidad Nacional (CECUNA). En dicho documento, se especificó la información más relevante de la propuesta; además, se le entregó y se le explicó a cada una de las participantes.

Asimismo, se procuró la comprensión de cada uno de los pasos del proyecto; para que decidieran participar en este TFG de forma libre.

Fases del Proyecto

Este proyecto se desarrolló siguiendo las fases de la IA, planteadas por Berrocal y Expósito (2011) las cuales son:

Primera Fase: Diagnóstico.

Segunda Fase: Desarrollo del Plan Acción.

Tercera Fase: Acción.

Cuarta Fase: Reflexión o Evaluación.

Figura 1. Fase de la IA



Fuente: Elaboración propia (2023).

Esto quiere decir, que abarcó un total de cuatro fases, las cuales se dieron en forma paralela. A continuación, se explican dichas etapas, relacionadas con el proceso realizado en la propuesta.

Fase I: En esta fase se elaboró un diagnóstico para conocer las necesidades de la población en torno a la VCM. Esta fase respondió al primer objetivo específico, por lo cual se realizaron las siguientes actividades: la preparación de la guía del grupo focal, para valorar las diferentes necesidades expresadas por la población a intervenir. Se reunieron a 20 usuarias de la OFIM de Moravia, convocadas por las ejecutoras del proyecto, con quienes se aplicó el consentimiento informado y se desarrolló el grupo focal. Además, se suministró a las participantes la lista de cotejo y se realizaron memorias fotográficas como mecanismos de monitoreo. Después, se procedió a la sistematización, procesamiento y análisis de los resultados; finalizando con la elaboración del diagnóstico.

Fase II: con el propósito de diseñar la propuesta, las ejecutoras del proyecto se reunieron con los diferentes equipos de profesionales que apoyaron su realización. Cabe destacar que, este diseño se desarrolló a partir de las necesidades expresadas por las usuarias a través del diagnóstico, por lo que estuvo enfocado en sensibilizar y prevenir la reproducción de la VCM.

Dicha fase, estuvo compuesta por las siguientes actividades: primero, se obtuvieron los resultados del diagnóstico; que permitieron sistematizar las principales necesidades expresadas por las mujeres en torno a la temática en estudio. Además, se realizaron consultas en la literatura con bases teóricas, metodológicas y conceptuales en torno al tema. También, se llevaron a cabo

consultas a expertas (os). Se definieron los recursos requeridos y las sesiones necesarias para desarrollar e implementar la propuesta. Además, se contactó la profesional en artes expresivas contratada por la OFIM, con el propósito de planificar la adición de este recurso en las diferentes sesiones. Asimismo, las facilitadoras recibieron diferentes capacitaciones referidas a la temática, a lenguajes artísticos, AE y primeros auxilios psicológicos en mujeres víctimas de violencia. Finalmente, se presentó el diseño de la propuesta de trabajo al tutor del presente proyecto y a la psicóloga encargada de la OFIM.

Fase III: en esta fase, se ejecutó la propuesta de reflexión y prevención de la VCM, desarrollada anteriormente. También, se coordinaron los aspectos (tanto logísticos como didácticos con la OFIM), para la realización de las sesiones de trabajo.

Cabe destacar que, en esta fase, el equipo facilitador contactó a las participantes y se implementó una lista de cotejo. Por otro lado, se hizo entrega de los diarios de campo, con el propósito de que pudieran documentar sus experiencias durante las actividades. Un dato importante, es que solo ellas tuvieron acceso a su lectura; no obstante, se les solicitó que, de manera voluntaria y anónima, escribieran un fragmento de alguna vivencia plasmada, el cual fue depositado en una caja. Lo anterior, con el fin de compartirlo y resignificarlo por alguna de las facilitadoras si fuese necesario.

Asimismo, se tomaron las fotografías de las sesiones, conforme lo estipulado en el consentimiento informado. Como mecanismo de evaluación, En la primera y última sesión de esta fase, se entregó a las participantes un cuestionario que midió los posibles aprendizajes

adquiridos durante la ejecución de la propuesta. Seguidamente, se llevó a cabo la sistematización, procesamiento y análisis de los resultados de las sesiones.

Una vez ejecutada la propuesta, se procedió a la exposición de las creaciones artísticas realizadas por las participantes (que previamente estuvieron de acuerdo en exponerlas), en un espacio provisto por la Municipalidad de Moravia. también, se coordinaron con la OFIM, los diferentes elementos logísticos necesarios para dicha exposición (espacio físico comunitario, convocatoria a la comunidad, colaboración para la decoración y preparación de los diferentes sets de exposición). De igual manera, se realizaron memorias fotográficas de dicha exposición.

Fase IV: se elaboró un informe final de las diferentes etapas del proyecto, tomando como base la evaluación y reflexión de todas las fases; lo anterior, por medio de la sistematización, procesamiento y análisis de los resultados obtenidos, en donde se realizaron recomendaciones para futuras propuestas.

Convergencia Entre la IA, la EP y las Fases del Proyecto

Fase I: Las participantes, a partir de sus realidades y experiencias, identificaron sus necesidades en torno a la VCM. En este momento se pudo ver plasmada parte de la metodología de la EP, que plantea el valorar, reconocer, dar significado y sentido a las experiencias y los conocimientos adquiridos en la vida de las personas. Asimismo, se pudo ver en función de la IA, en donde se realiza una investigación de la realidad y las necesidades de la población.

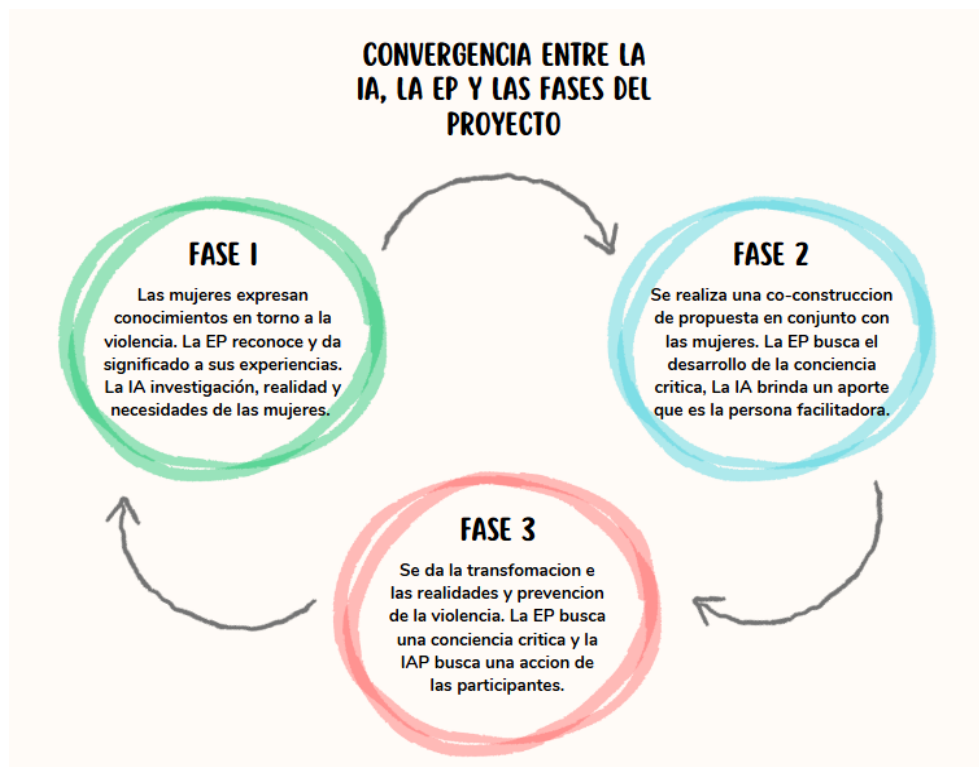
Fase II: Se construyó una propuesta en conjunto con las mujeres, a partir de las necesidades detectadas en el diagnóstico. Dicha propuesta, promovió la reflexión y el desarrollo de una conciencia crítica; que permitió la prevención de la VCM.

En esta fase, la convergencia de la EP y la IA se pudo observar tanto en el desarrollo de la conciencia crítica, como en los procesos de interaprendizajes participativos y vivenciales de las participantes.

Fase III: se ejecutó la propuesta planteada, la cual fue enfatizada en la reflexión y prevención de la violencia contra la mujer. Ambas metodologías utilizadas, posibilitaron el acompañamiento y el descubrimiento, para que la población desarrollara su propio potencial y actuara oportunamente en la transformación de sus realidades.

A partir de este espacio, se promovió la construcción de herramientas para la prevención de la problemática en estudio (como lo plantean la IA y la EP), en las cuales se indica que puede haber un cambio en las realidades de esta población, con sus propios recursos y con una conciencia crítica (Ver Apéndice H).

Figura 2. Convergencia entre la IA, la EP y las frases del proyecto.



Fuente: Elaboración propia (2023).

Riesgos

Buchtik (2012) indica que, todo proyecto conlleva riesgos, por lo que la gestión de estos consiste en preverlos antes de que se vuelvan problemas; para ello, se debe organizar la forma en la que se atendería y se procuraría la disminución de la probabilidad de impactos negativos en las situaciones adversas durante el proceso.

Tabla 1. *Riesgos*

Riesgos	Impacto	Estrategia de prevención del riesgo
Posibilidad de que alguna de las participantes se sienta afectada por las temáticas.	Que la participante afectada no pueda recibir de manera oportuna la atención en crisis. Que la situación tome el protagonismo y se descontrole la dinámica de la sesión.	Las facilitadoras estaban capacitadas para brindar primeros auxilios psicológicos y atención en crisis. Se contó con el apoyo de la Licda. Nidia Ramírez, Master en Psicología, representante de la OFIM de Moravia, cuando alguna de las participantes necesitó algún tipo de acompañamiento.
Posibilidad de que alguna de las participantes no sepa leer, ni escribir.	Dificultad para realizar actividades que conlleven leer o escribir.	Se brindó acompañamiento a la población por parte de las facilitadoras, durante las actividades que conllevaron leer o escribir.
Ausencia situacional de parte de alguna de las facilitadoras del proyecto.	Que haya algún vacío en la sesión de trabajo y distribución de las tareas a ejecutar.	La distribución de las actividades fue asumida por las facilitadoras presentes. Cabe recalcar que, las facilitadoras conformaron un equipo de trabajo; por lo que cada una estuvo preparada para asumir cualquier dinámica que se presentara.
La sesión de trabajo no se pueda llevar a cabo el día asignado.	Pérdida del contenido de la sesión.	Se reprogramó la sesión con las participantes para el aprovechamiento del contenido.

Fuente: Elaboración propia (2023).

Indicadores de Logro, Medios de Verificación y Productos

En los siguientes cuadros, se exponen los indicadores de logro, los medios de verificación y los productos esperados al finalizar cada etapa correspondiente. Dichos aspectos, responden a cada uno de los objetivos específicos. Cabe destacar que, al final de cada cuadro, se enlistaron las actividades que se desarrollaron para lograr los objetivos.

Tabla 2. Matriz de planificación

Objetivo específico I		
Elaborar un diagnóstico de necesidades en torno a la VCM con un grupo de mujeres usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.		
Indicadores de Logro	Medios de verificación	Productos
<ul style="list-style-type: none"> ● Grupo focal ejecutado con la participación de al menos 21 mujeres usuarias de los servicios de la OFIM de Moravia. ● 21 participantes firmaron las listas de cotejo. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sistematización de las sesiones del grupo focal. ● Listas de cotejo. ● Memorias fotográficas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Documento que contenga las necesidades encontradas en el diagnóstico. ● Documento que contenga la revisión de las listas de cotejo. ● Fotografías realizadas.
Actividades		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se elaboró la guía para el grupo focal. 2. Se convocaron 21 usuarias de los servicios de la OFIM de Moravia. 3. Se aplicó el consentimiento informado a las participantes. 4. Se ejecutó el grupo focal con las participantes. 5. Se tomaron fotografías. 6. Se suministró a las participantes la lista de cotejo para ratificar la asistencia. 7. Se procesaron y analizaron los resultados. 		

8. Se elaboró el informe del diagnóstico.

Objetivo específico II

Diseñar una propuesta a partir de las necesidades identificadas en el diagnóstico para la prevención de la VCM con un grupo de mujeres usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.

Indicadores de Logro	Medios de verificación	Productos
<ul style="list-style-type: none"> ● Por lo menos 10 manifestaciones de violencia identificadas y definidas. ● Al menos dos informantes claves consultados. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Esquema de las sesiones con el respectivo contenido. ● Consulta a personas expertas en materia de VCM ● Consulta a expertas en lenguajes artísticos y AE. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Documento que contenga la propuesta a partir de las necesidades detectadas para la prevención de la VcM. desde un enfoque de género sensitivo y en apoyo de diferentes lenguajes artísticos, Yoga, TdO e insumos de las AE.

Actividades

1. Se identificaron los primeros resultados del diagnóstico, que permitieron sistematizar las principales necesidades en torno a la VCM.
2. Se contó con expertas (os) en materia de VCM.
3. Se coordinó con expertas (os) en lenguajes artísticos, Yoga, TDO y AE, como herramienta de apoyo.
4. Se organizaron los recursos, materiales y sesiones necesarias, para el desarrollo e implementación de la propuesta.
5. Se diseñó la propuesta de trabajo para las diferentes sesiones y se le presentó a la psicóloga encargada de la OFIM de Moravia.

Objetivo específico III

Ejecutar la propuesta planteada de reflexión y prevención de VCM por parte de su pareja sentimental, desde un abordaje de la psicología con un enfoque de género sensitivo en apoyo de

las artes expresivas, con un grupo de mujeres usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.

Indicadores de Logro	Medios de verificación	Productos
<ul style="list-style-type: none"> ● Ejecutar el 100% de las sesiones diseñadas. ● Participación de por lo menos el 80% de la población en las diferentes sesiones. ● Entrega de 20 cuadernillos (diarios de campo) a las participantes. ● Exposición de al menos 50% de las creaciones artísticas realizadas por las participantes. ● Al menos 20 cuestionarios para medir los posibles aprendizajes adquiridos durante la ejecución de esta propuesta. ● Entrega de al menos 10 escalas tipo Likert, para medir el grado de satisfacción de los talleres por parte de la población asistente. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Listas de cotejo. ● Memorias fotográficas de las sesiones. ● Diario de Campo. ● Memorias fotográficas de la exposición de las creaciones artísticas. ● Cuestionarios. ● Escala tipo Likert. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Documento que contiene la sistematización de las sesiones desarrolladas. ● Al menos dos participantes relatan sus experiencias escritas en el diario de campo con respecto a lo vivido en el desarrollo de las actividades. ● Exposición de las creaciones artísticas a la comunidad de Moravia. ● Documento que contiene la sistematización de los cuestionarios. ● Documento que contiene los resultados de la escala tipo Likert.

Actividades

1. Se coordinaron los elementos logísticos con la OFIM de Moravia.
2. Se convocó a las participantes y se organizaron los materiales necesarios para cada una de

las sesiones.

3. Se ejecutaron las sesiones de trabajo.
4. Se suministró a las participantes la lista de cotejo para ratificar la asistencia.
5. Se realizó un relato de los diarios de campo de al menos dos de las participantes en cada sesión.
6. Se aplicaron los cuestionarios para medir los posibles aprendizajes.
7. Se realizaron las memorias fotográficas de las sesiones.
8. Se sistematizaron, procesaron y analizaron los resultados de las sesiones y se elaboró un informe a partir del trabajo desplegado.
9. Se coordinó la exposición de las creaciones artísticas.
10. Se realizaron memorias fotográficas de la exposición de las creaciones artísticas.
11. Se realizó la sistematización y procesamientos de las diferentes etapas del proyecto.
12. Se sistematizaron los cuestionarios.
13. Se documentaron los resultados de la escala tipo Likert.
14. Se elaboró el informe final.

Fuente: Elaboración propia (2023).

Mecanismos de Monitoreo

A lo largo de este TFG, se emplearon varias herramientas para llevar a cabo el monitoreo y la evaluación; por lo anterior, se reconoció que dichos mecanismos facilitaron el desarrollo de este proyecto, contribuyendo en la revisión de los resultados, lo que permitió realizar modificaciones, así como la solución eficiente de los emergentes que surgieron durante su proceso.

En lo que respecta al monitoreo, es importante mencionar que, el equipo investigador realizó reuniones semanales con el fin de revisar, planificar, evaluar y modificar las diferentes

sesiones; analizar los emergentes que surgieron durante los talleres para poder abordarlos; organizar los elementos teóricos y seleccionar los materiales utilizados durante cada sesión.

Asimismo, se realizaron reuniones periódicamente con el MSC. Carlos Alvarado Cantero, tutor del proyecto; para la toma de decisiones, recomendaciones y retroalimentación tanto metodológica como teórica. Después de haber realizado la ejecución de la tercera fase, por recomendación de dicho tutor, se llevó a cabo una sesión para la discusión de los resultados del proceso vivido.

Con la MSC. Pamela Jiménez, se realizaron varias reuniones para analizar los diferentes lenguajes artísticos e insumos de las AE empleados durante este TFG; además, esta profesional, proporcionó material teórico referente a dichos lenguajes, que posibilitó que las facilitadoras tuvieran un acercamiento más profundo a la temática. También, el grupo ejecutor se capacitó en talleres sobre la aplicación de los lenguajes artísticos y los insumos de las AE en el trabajo de campo, como respuesta a su sugerencia.

Con la MSC. Nidia Ramírez Campos, experta en VCM y representante de la OFIM de Moravia; se realizaron reuniones periódicamente, en las que se analizaron las diferentes temáticas surgidas durante el diagnóstico; se coordinaron aspectos logísticos y se recibió retroalimentación de la ejecución del proyecto. Cabe destacar que, hubo una estrecha comunicación y colaboración entre las investigadoras y esta profesional; debido a que, ayudó en el abordaje de las conformantes que fueron referidas; brindándoles acompañamiento psicoterapéutico. De igual forma, recomendó que el grupo ejecutor participara en una serie de

diez talleres impartidos por la Licda. Jimena Caballero Chavarría, en donde se desarrolló la temática de VCM, en conjunto con las artes. Esto con el objetivo de que las facilitadoras adquirieran más herramientas para el abordaje de este fenómeno.

Es significativo aclarar que, el grupo executor, sostuvo varias reuniones con la Licda. Jimena Caballero Chavarría, para recibir recomendaciones y asesoría entorno a la VCM (tanto teórica como metodológica); antes de empezar las sesiones.

Mecanismos de Evaluación

Ortegón, Pacheco y Prieto (2005), refieren que la evaluación es “una valoración y reflexión sistemática sobre el diseño, la ejecución, la eficiencia, la efectividad, los procesos, los resultados (o el impacto) de un proyecto en ejecución o completado” (p.48). Durante esta propuesta, la evaluación se llevó a cabo en la fase III; por lo que se utilizaron diversos mecanismos, los cuales se mencionan a continuación: un cuestionario implementado en la población, comentarios anónimos, sesión de discusión de resultados, escala tipo Likert, cuestionario a la MSC. Nidia Ramírez Campos y Carta de confirmación de los objetivos emitida por dicha profesional.

Se aplicó un cuestionario a las participantes de forma anónima (en la primera sesión y en la última de la fase III), con el propósito de observar los conocimientos previos con los que contaban acerca de la temática; para compararlos con los saberes adquiridos; Asimismo, para

verificar las herramientas de prevención desarrolladas a través del proceso ejecutado en la propuesta. (ver Apéndice N).

A continuación, se presenta un extracto de las respuestas de las participantes en este cuestionario:

Con respecto a las preguntas ¿Cómo cree usted que debe de ser una mujer? y ¿Cómo cree usted que debe ser un hombre? Al principio, tenían una percepción de la mujer en función de los demás; cumpliendo el rol asignado socialmente. No obstante, después de los talleres hubo un cambio significativo; ya que, describieron a la mujer como una persona que ya no está en función de los demás. Por lo que se logró visualizar el inicio del cambio que tuvieron en su percepción.

Con respecto a la pregunta ¿Para usted qué es una relación en pareja saludable? primeramente, dijeron que una relación saludable se basaba en amor y respeto. Después de los talleres, la mayoría afirmó que es una construcción que se da en conjunto con la pareja. Por lo descrito, se observó un cambio en el significado de este término.

En la pregunta ¿Qué entiende por violencia ejercida por la pareja? Primeramente, la mayoría asoció solamente la violencia física. Pero, en el segundo cuestionario, la mayoría reconoció diferentes manifestaciones de VCM; demostrando la efectividad de los talleres.

En relación con ¿Cuáles son para usted los motivos más comunes por los que el hombre ejerce VCM? Al inicio, respondieron que, por causa del alcohol, las drogas, enfermedad mental,

la crianza de la madre, etc. Pese a lo anterior, en la segunda evaluación, lograron problematizar los mitos en torno a esta pregunta; manifestando que, el hombre es violento debido al patriarcado y a las relaciones asimétricas de poder. Reconocieron que la mujer no es la responsable, sino más bien una víctima.

Al preguntar ¿Por qué considera usted que las personas víctimas de violencia se mantienen en la relación violenta? Primeramente, dijeron que, por dependencia económica, hijos(as), creencias religiosas, etc. Pero, en el segundo cuestionario, mencionaron que es debido a la desesperanza aprendida; lo que demuestra que asimilaron este concepto y lo que conlleva.

Ante la pregunta ¿Podría mencionar usted en dónde se puede acudir a buscar apoyo o poner una denuncia en caso de ser víctima de violencia en pareja? En un principio, refirieron no saber a dónde acudir, por lo que mencionaron el INAMU, la iglesia y el 911. Pero, En el segundo, indicaron que podían acudir a buscar apoyo o poner una denuncia en el Poder Judicial, OFIM, 911, CCSS, etc.

En la interrogante ¿Conoce lo que es un femicidio? Primeramente, lo asociaron al homicidio. Después de los talleres, respondieron que es la muerte de una mujer en manos de un hombre por el simple hecho de ser mujer; permitiendo visualizar el conocimiento que han adquirido.

A la pregunta ¿Por qué cree que ocurren los femicidios?, primeramente, respondieron que ocurren por celos, drogas, alcohol, infidelidad, etc. Después de los talleres, respondieron que esto

se da gracias al patriarcado, a relaciones asimétricas de poder, al machismo y porque el hombre cree que la mujer le pertenece. Logrando comprender cuales son las acciones que los originan; en el primer cuestionario, en el apartado de marque con X, un 62,5% de las participantes indicó que la VCM es un problema privado y que debe ser solucionado por la pareja. Por otro lado, el 37,5% exteriorizó que es un problema de la comunidad que debe ser solucionado con la ayuda de amigos/as, familiares e instituciones religiosas.

Cuando se les suministró el segundo cuestionario, se observó un drástico cambio de percepción con respecto al abordaje de esta problemática social; ya que, el 100% consideró que se trata de un problema social, del que debe ocuparse el Estado Costarricense y la sociedad en conjunto; esto quiere decir que, mostraron una asimilación de la importancia de exponer a la luz el fenómeno.

Otra herramienta implementada en la evaluación fue la utilización de comentarios anónimos escritos por las participantes en los diarios de campo; los cuales fueron compartidos y resignificados por una de las facilitadoras al principio de cada sesión. Dichos comentarios, posibilitaron la observación del grado de asimilación que iban teniendo y permitieron medir la evolución del proyecto. Cabe recalcar que, este mecanismo no se empleó en todas las sesiones; debido a que, las participantes tomaron la decisión de no hacer más comentarios de manera anónima, pues expresaron que sentían confianza; porque el espacio era un lugar en donde podían hablar con libertad de sus propias vivencias, sin miedo a ser juzgadas o rechazadas.

Finalmente, se llevó a cabo una sesión de discusión de resultados, con el objetivo de observar los conocimientos y experiencias adquiridas durante el proceso; por ello, es relevante mencionar que, en esta sesión, se evidenció un conocimiento profundo con respecto a la VCM y sus diversas aristas; compartiendo temas como los signos y las advertencias para detectar y prevenir situaciones de violencia, para lo cual mostraron confianza y firmeza. De igual forma, manifestaron que habían logrado interiorizar los diferentes saberes reflexionados y cuestionados durante las sesiones. Además, poder escuchar a las mujeres hablar de sus propias vivencias exponiendo los diferentes factores que propician y legitiman este flagelo, fue una herramienta muy valiosa para su prevención.

Asimismo, en el transcurso de esta discusión, hablaron de sus sentires con respecto a las estrategias desarrolladas para el empoderamiento; aludiendo a que se sentían más seguras y motivadas; por lo que creían más en sus capacidades. Al respecto, algunas mencionaron como estaban poniendo en práctica lo aprendido a través de este TFG.

Cabe destacar que, también se implementó un cuestionario escala tipo Likert en la población participante, para conocer el grado de eficacia y satisfacción de la propuesta. Dicho instrumento se midió de la siguiente manera: muy de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo, ni en desacuerdo, en desacuerdo y muy en desacuerdo (ver Apéndice K).

A continuación, se muestran extractos de las respuestas del cuestionario escala tipo Likert.

En la pregunta referida a si las actividades realizadas me hicieron reflexionar acerca de la VCM, un 70% respondió estar muy de acuerdo y un 30% manifestó estar de acuerdo. En lo que respecta a si durante el taller me sentí escuchada y respetada, un 70% dijo estar muy de acuerdo y un 30% manifestó estar de acuerdo.

Cuando se indagó si se pudo relacionar lo aprendido con mi experiencia de vida, un 60% estuvo muy de acuerdo y un 40% de acuerdo. Con relación a si se consideraba que la distribución del tiempo para las actividades fue adecuada, un 30% estuvo muy de acuerdo, un 50% de acuerdo y un 20% ni de acuerdo ni desacuerdo. Cuando se cuestionó cuál es su grado de satisfacción con los contenidos de las sesiones de los talleres, el 60% indicó estar muy satisfecha y un 40 % satisfecha.

Partiendo de estos resultados, se evidenció que dentro de la población participante hubo un alto grado de satisfacción en lo que respecta a la eficacia de esta propuesta.

Para finalizar con la evaluación, se le entregó un cuestionario a la MSC. Nidia Ramírez Campos; encargada de la OFIM de la Municipalidad de Moravia; con la finalidad de evaluar el impacto y satisfacción que se obtuvo con la implementación de la propuesta (ver Apéndice L).

A continuación, se presenta un extracto de las respuestas que suministró dicha profesional.

“Durante este proyecto se ha podido ver que las mujeres han tenido un gran compromiso en participar de las sesiones, se observó que a través de este TFG se brindó a las mujeres calidad, empatía y un desarrollo de sororidad. Hubo una coacción de grupo en donde cada una de las mujeres se involucró; posibilitando que contaran las diferentes historias de vida, se podía ver que unas se involucraron con el sentir de las otras. Asimismo, se vio cómo por medio de las sesiones las participantes iban adquiriendo más conocimientos sobre las temáticas, lo que les permitió desarrollar diferentes herramientas de prevención en contra de la VCM.

La metodología fue muy interactiva, participativa y dinámica, me gustó que las sesiones no fueran magistrales. La unificación que lograron hacer con el arte, la teoría y los conocimientos de las participantes, permitió que la propuesta fuera enriquecedora y se creara una introspección entre las mujeres.

Algo muy importante, es que este TFG se entrelazó con los objetivos de nuestra oficina de la mujer que tiene que ver con brindar herramientas para empoderar a la mujer, que ella se sienta libre a través del conocimiento que se les brinda de quitar estereotipos, de darse cuenta de que estamos en una cultura machista, de darse cuenta todo lo que ha permeado a las mujeres desde niñas. Se vio que el grupo logró salir de ese encierro y se logró escuchar que muchas mujeres y sus hijas lograron salir de ahí gracias al trabajo que ustedes realizaron.

Las facilitadoras mostraron un excelente compromiso y empatía. Me he dado cuenta de la tenacidad que han logrado ustedes como equipo profesional, y como compañeras ha sido excelente la calidad del trabajo que ustedes entregaron al grupo; lograron hacer una excelente

sesión de cierre, en donde cada una de las participantes expuso sus creaciones y los aprendizajes que habían adquirido. Lo que más admiro es esa sintonía que tienen ustedes, salir adelante pese a las diferentes circunstancias que se les han presentado y esa unión se vio reflejada en el grupo que ustedes formaron.

El trabajo que ustedes hicieron contribuyó a que este grupo se consolidara e inclusive pidiera más talleres y apoyos en esta y otras áreas; eso me dice también que el proyecto dejó huella en ellas y que se logró el objetivo. Creo que de parte de la OFIM sería bueno unir otras temáticas a la par de todo este crecimiento personal, para salir del ciclo de la violencia, como lo trabajaron ustedes; ya que, este trabajo es muy extensivo.

Con respecto a las cosas que podrían haberse mejorado, el factor tiempo; ya que, en otras intervenciones se necesita contar con más tiempo para las diferentes sesiones de trabajo” (N Ramírez Campos, comunicación personal).

Es preponderante destacar que, dicha experta entregó una carta, Con el fin de ratificar el cumplimiento de los objetivos y su superación (ver Apéndice M).

Cronograma de Actividades

Esta propuesta se programó para ser desarrollada en 1 año y 9 meses, tiempo en el que se ejecutaron todas las actividades planteadas en las diferentes fases explicadas anteriormente.

Cabe aclarar que, algunas se desarrollaron de forma paralela (estas se pueden visualizar en el cronograma de actividades expuesto en el Apéndice J).

Presupuesto

Los recursos necesarios para la implementación, desarrollo y ejecución del proyecto estuvieron provistos principalmente por tres fuentes: la UNA, la OFIM y las estudiantes que conforman el grupo ejecutor de la propuesta (el cuadro del presupuesto se puede visualizar en el Apéndice K).

Por un lado, la UNA cubrió el pago de las horas laborales del equipo asesor del proyecto y la Municipalidad de Moravia asumió el de las horas laborales del grupo coordinador (OFIM); así como el costo de la experta en lenguajes artísticos, los del catering service y los del espacio físico utilizado en esta propuesta. El grupo ejecutor se hizo cargo de cubrir algunos gastos tales como: creación e impresión de propaganda y materiales. Además, el costo de las horas laborales de dicho grupo fue asumido por cuenta propia (bajo la modalidad Ad-Honorem).

Capítulo IV

Resultados

En este apartado, se describió el proceso vivido en cada fase del proyecto; así como el material recolectado y los resultados de cada momento. Al finalizar, se realizó un resumen del cumplimiento de los indicadores, los cuales fueron desarrollados en su totalidad y con éxito.

Punto de Partida - el Diagnóstico

A Continuación, se presentan los principales hallazgos del grupo focal, que dio como resultado el diagnóstico de este proyecto, en donde se extrajeron y sistematizaron las principales necesidades expuestas por la población.

Es importante mencionar que, esta fase estaba programada para iniciar la última semana del mes de febrero del 2023, pero por motivos de disponibilidad del espacio físico, se tuvo que iniciar hasta el 23 de marzo del 2023.

Inicialmente, se realizaron una serie de reuniones con la MSC. Nidia Ramírez, representante de la OFIM de la Municipalidad de Moravia; con el objetivo de coordinar lo referente al proyecto, establecer el espacio físico, el refrigerio financiado por la OFIM para las diferentes sesiones y programar las fechas correspondientes a la ejecución de la propuesta.

En este TFG, el contacto con la población se realizó por medio de una base de datos suministrada por la OFIM, en donde se seleccionaron las mujeres que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos. De esta manera, se contactaron 25 mujeres por vía telefónica y Whatsapp; ya que, según Montero (2007), el trabajo con grupos pequeños alienta a las integrantes para que compartan sus ideas y vivencias en un entorno más colaborativo, lo cual facilitó la interacción; logrando un mejor aprovechamiento del tiempo en cada una de las sesiones.

De las 25 mujeres contactadas, 21 estuvieron interesadas en participar, con quienes se coordinaron los horarios para la lectura, aclaración de dudas y firma del consentimiento informado de manera individual. Por dicha causa, al principio se contó con la participación de 21 conformantes; no obstante, en el transcurso de la ejecución del proyecto se retiraron 4 de ellas, por lo cual quedaron 17, que participaron en todo el proceso.

Cabe destacar que, en los comentarios realizados por las participantes se utilizaron seudónimos; con el objetivo de respetar la privacidad de cada una de ellas.

Resultados del Grupo Focal.

Esta sesión se llevó a cabo el jueves 23 de marzo del 2023, a las 3:00 pm, en el salón comunal de la Isla de Moravia. En su ejecución estuvieron presentes 21 participantes, así como la directora de la OFIM de Moravia, Nidia Ramírez Campos y las 3 estudiantes encargadas.

Cabe señalar que, se realizaron memorias fotográficas (ver Apéndice O), en las que se difuminaron los rostros de las participantes para resguardar su identidad; asimismo, se suministró la lista de cotejo (ver Apéndice P) y se llevó a cabo el refrigerio.

Además, después de establecer el encuadre, se realizaron una serie de preguntas enfocadas en la VCM de manera dinámica. Por medio de dichas interrogantes, las participantes no solo compartieron sus saberes, sino que lograron la interacción, la reflexión y el cuestionamiento en torno a la temática desarrollada.

Por su parte, la metodología empleada permitió la exploración de los conocimientos y las necesidades del grupo; de igual manera, facilitó la recolección de la información necesaria para el desarrollo de la propuesta, cumpliendo el objetivo planteado.

Seguidamente, se muestra un comentario de una de las participantes, el cual confirmó la efectividad de la metodología empleada en el grupo focal:

“Para mí hoy ha estado muy bonito; ya que, yo he estado en muchas charlas y uno casi no puede participar, solo tiene que ir a escuchar y no digo que este mal, uno también aprende, pero creo que cuando uno puede participar se aprende más y se aprende de lo que cada una de ustedes dice”. (Marlen, 40 años).

Este comentario reflejó la importancia que posee la implementación de una metodología participativa, en donde se les permitió a las mujeres ser activas en el proceso; con el fin de

producir y controlar cambios en su entorno personal, en sus círculos más cercanos y en la comunidad que representan; lo anterior, de manera grupal.

A continuación, se mencionan los principales resultados del grupo focal, los cuales permitieron la elaboración del diagnóstico de esta propuesta.

Inicialmente, es importante mencionar que, cuando se habló de la VCM, las mujeres manifestaron que en sus experiencias de vida han sido conscientes de su existencia; ya que, este fenómeno ha estado presente en sus familias de forma recurrente. Además, indicaron que se ha reproducido de generación en generación.

Los siguientes comentarios fueron externados por dos de las participantes:

“Yo deje a mi esposo porque él me agredía, pero lo más triste es que mi hija está viviendo lo mismo con el muchacho que vive” (Berta, 43 años).

“La violencia contra la mujer existe porque yo lo viví durante mucho tiempo, yo creo que ahora se da más y se ven noticias de cómo mueren mujeres en manos de sus parejas” (Juanita, 44 años).

En lo que respecta al origen de la VCM, las participantes expresaron que se da debido a costumbres arraigadas en las familias desde la crianza; además, externaron que se origina por aspectos como: los celos, el alcohol, porque las mujeres provocan a los hombres, por heridas de

la infancia que no se sanaron y por enfermedades mentales. Cabe destacar que, ellas se culpan a sí mismas por la violencia que ejercen los hombres.

Una de las participantes expresó:

“Yo pienso que los hombres son violentos por culpa de nosotras; ya que, nosotras somos las que estamos en la casa y las que los criamos. Les enseñamos a ser machistas porque no les enseñamos a recoger su ropa, a lavar trastes, ni a ayudar con los quehaceres de la casa, siempre ponemos a las chiquitas a ayudar, pero a los varoncitos los mandamos a jugar, ver tele, o cualquier otra cosa. Nosotras somos las que criamos y somos las culpables” (Marcela, 48 años). Dicho comentario, tuvo el respaldo de la mayoría de las participantes.

Otra de las integrantes comentó que: “mi abuelita me contaba que ella tenía que aguantar de todo, hasta los golpes; porque el hombre es el jefe del hogar y es el que manda, y así crecí yo, creyendo que eso era lo que le tocaba vivir a las mujeres” (Alicia, 55 años).

Al hablar de sus manifestaciones, el grupo rescató conocimiento solamente de dos tipos de violencia (la física y de manera difusa la psicológica). Por lo anterior, se presentan tres de los comentarios más relevantes:

“En ocasiones no se sabe lo que es la violencia y no las sabemos distinguir, solo se piensa que es violencia física cuando hay golpes” (Margarita, 54 años).

“Yo creo que la violencia se manifiesta por medio del asesinato, por ejemplo, cuando uno ve en tele que el esposo mató a la esposa o pareja por celos o por problemas familiares” (Laura, 55 años).

Cuando se indagó el propósito del agresor al ejercer violencia contra la mujer, ellas plantearon que el hombre siente la necesidad de tener poder, dominación y fuerza para alimentar su ego.

También, afirmaron que él ve a su víctima como un objeto (no como un ser humano). Finalmente, señalaron que lo anterior nace debido a una carencia que surgió desde su infancia.

Uno de los comentarios mencionados fue: “los hombres humillan, asustan a las mujeres y las dominan para que los otros hombres creen que él es el que manda, porque si no es así le canta la gallina”. (Cristina, 28 años).

Con relación a las características de los agresores, las conformantes comentaron que son malvados, minimizan las agresiones, son controladores y atemorizan a las mujeres; asimismo, que demuestran que tienen el poder, tienen baja autoestima y algunos son buenos pero el alcohol los vuelve violentos. Algunos de los comentarios fueron los siguientes:

“Ellos actúan como si la mujer les perteneciera y tiene que complacerlos en todo, se creen dueños de la esposa y de los hijos” (Leonora, 20 años).

“Creen que la mujer es inferior a ellos y que solo está para servirles” (Marlen, 40 años).

Con respecto a las características de las mujeres víctimas de violencia; identificaron que viven para servir a su familia, repiten lo que han vivido en sus casas, son muy temerosas, tienen miedo a enfrentarse a la vida solas y son sumisas; asimismo, que sienten vergüenza, culpa y dependencia (Extracto de los comentarios de las participantes, 2023). Una de las integrantes opinó que “muchas veces uno siente que no merece algo mejor, que eso es lo que le tocó en la vida, yo creo que eso se da por la baja autoestima” (Elena, 42 años).

Al hacer referencia a los DD.HH. hubo un acuerdo en que los derechos de las mujeres no son iguales a los de los hombres; ya que, existe mucha desigualdad, porque a estas se les recarga la crianza de los hijos y los quehaceres del hogar (sin ser remuneradas y sin considerar dichas actividades como un trabajo). También, expresaron que los hombres tienen más oportunidad y libertad a la hora de estudiar. Por su parte, una externó que “es mal visto que la mujer deje a sus hijos por ir a trabajar, eso la hace una mala madre, mientras los hombres salen de paseo, trabajan, llegan a la casa y todo se les sirve” (Mayela, 47 años).

Cuando se abrió el debate acerca de ¿Por qué las mujeres que son agredidas permanecen en la relación con su pareja violenta?, respondieron que, por carencia afectiva, por razones económicas, por una baja autoestima, por miedo a estar solas, por ser sumisas, por costumbres familiares o por no saber cómo salir de la relación de violencia; además, porque creen que el amor que sienten hacia ellos los hará cambiar y dejarán de ser violentos.

Algunos de los comentarios más relevantes fueron:

“Porque les gusta que las mantengan” (Marcela, 48 años).

“De niña veía eso con mi mamá, a ella la golpeaban y nunca hizo nada para defenderse, yo crecí creyendo que era normal, ahora ya no lo creo” (Berta, 43 años).

“Mi mamá siempre me decía que uno se casa para toda la vida y que los problemas de la pareja eran solamente de la pareja, que no se le debían contar a nadie” (Isabel, 34 años). Cabe recalcar que, este comentario fue apoyado por algunas participantes, quienes argumentaron lo siguiente: “a veces uno cuenta los problemas y después se lo andan comiendo con todo el mundo”. “Es mejor quedarse callada y resolver las cosas sin andar contando nada, de por si a nadie le importa lo que uno está pasando”. “Yo tenía miedo de dejarlo porque él me decía, quién la va a querer con dos guilas, y me decía usted es una gorda” (Extractos de los comentarios de las participantes, 2023).

Un dato significativo, es que al hacer énfasis en las consecuencias que sufren las víctimas de VCM por parte de su pareja o expareja sentimental; hubo un gran silencio entre la grupalidad; no obstante, dos participantes expresaron que:

“Uno se vuelve desconfiado y es difícil confiar en los hombres” (Berta, 43 años).

“Uno vive con mucho temor, de día y de noche” (Juanita, 44 años).

Con relación a la respuesta de ¿Por qué las mujeres víctimas de violencia no denuncian a su agresor?, hubo un consenso en que no lo hacen por miedo, por vergüenza, por dependencia económica, por los hijos o por no saber cómo y en dónde ponerla. Uno de los comentarios expresados fue: “porque cuando uno está en ese tipo de relación no sabe cómo salir de ahí, siempre se está con mucho miedo o no se cuenta con ayuda, ni siquiera se sabe cómo poner una denuncia o dónde ponerla” (Berta, 43 años).

Cuando se exploró acerca de ¿Qué se puede hacer para prevenir y erradicar la violencia que ejercen los hombres sobre sus parejas? las mujeres mencionaron lo siguiente:

“Necesitamos aprender a confiar en nosotras mismas, si cada mujer se da cuenta de quién es, puede romper la relación de violencia” (Sonia, 44 años).

“Tener más conocimiento sobre estos temas, ya que, el conocimiento nos empodera y nos hace fuertes” (Rosibel, 45 años).

“Buscando ayuda y no quedarnos calladas” (Leonora, 20 años).

“Yo creo que estas charlas nos ayudan a seguir adelante y saber que no estamos solas” (Laura, 55 años).

Con respecto a la pregunta ¿Qué es una relación en pareja saludable? y ¿Cómo se puede construir relaciones saludables?; las mujeres expresaron que no estaban muy claras de como

tener o construir una relación saludable; sin embargo, mencionaron que creen que dicha relación está basada en el respeto y cariño; en tratarse bien y ayudarse cuando se está enfermo (Extractos de comentarios de las participantes, 2023).

Asimismo, dos de las participantes expresaron que:

“Cuando una pareja decide unirse los dos traen las cosas de las familias y hay que ver qué cosas nos sirven o no para la relación” (Isabel, 34 años).

“Los dos tienen que trabajar juntos para una buena relación” (Leonora, 20 años).

Diagnóstico del Grupo Focal.

Los principales resultados que se obtuvieron a través del grupo focal estuvieron agrupados en 7 categorías, las cuales se enumerarán a continuación.

Primera categoría: que es la VCM; segunda categoría: el sistema patriarcal; tercera categoría: problematizando el género; cuarta categoría: el ciclo de la violencia; quinta categoría: mitos y realidades en torno a la problemática en estudio; sexta categoría: desnaturalizando la culpa y séptima categoría: herramientas de crecimiento personal. Cabe destacar que, posteriormente, fueron operacionalizadas con el propósito de abordarlas durante las sesiones del proyecto; además, de cada una se desprendieron subcategorías, que de igual forma fueron desarrolladas.

Violencia Contra la Mujer.

Este fenómeno, abarca diversas dimensiones que sustentan la desigualdad y abuso de poder; es una violencia estructurada, dirigida hacia las mujeres con el objetivo de mantenerlas subordinadas al género masculino hegemónico (Corsi, 2003 y Romero, 2016).

Por su parte, las participantes afirman que está naturalizada, camuflada y que va en aumento; además, relatan que muchas de ellas han sido o siguen siendo víctimas. Al respecto, una comentó que “hay muchas mujeres que lo hemos vivido, y a veces no somos conscientes, por eso no se habla y no se busca ayuda” (Berta, 43 años).

Lo anterior, evidenció que, la mayoría del grupo estuvo consciente de que actualmente predomina y sigue afectando no solamente a las mujeres, sino también a la sociedad en general; ya que, están involucrados los hijos, las hijas, otros familiares y la comunidad.

Estos efectos, se pueden manifestar como daños a corto y largo plazo en la salud de las personas; por ello, se consideran un problema de salud pública; porque causan un impacto cultural y social. Es decir que, al normalizar la discriminación y la deshumanización hacia las mujeres, se perjudican las normas y valores culturales; siendo esto un obstáculo para avanzar hacia una sociedad más igualitaria.

Por otra parte, en el discurso de las participantes existió una privatización de la violencia intrafamiliar y una tendencia a que es un asunto privado; aislando el problema como si este no existiera. Algunas de las participantes indicaron lo siguiente:

“Mi mamá siempre me decía que uno se casa para toda la vida y que los problemas de la pareja eran solamente de la pareja, que no se le debían contar a nadie”. “ A veces uno cuenta los problemas y después se lo andan comiendo con todo el mundo”. “Es mejor quedarse callada y resolver las cosas sin andar contando nada, de por si a nadie le importa lo que uno está pasando” (extractos de los comentarios de las participantes).

Dichas creencias, permitieron que esta violencia se normalizara y se siguiera perpetuando en sus vidas; convirtiéndolas en víctimas.

Manifestaciones de la VCM.

A pesar de que existen diferentes tipos de violencia, las conformantes reconocieron mayormente la física. Al respecto, una indicó que “en ocasiones no se sabe lo que es la violencia y no la sabemos distinguir, solo se piensa que es violencia física cuando hay golpes” (Angie, 41 años).

Es importante señalar que, existió un escaso conocimiento en lo que respecta a la violencia psicológica; debido a que, creían que la verbal es por sí sola un tipo de violencia; por lo

tanto, no conocían que esta posee un nombre, por lo que expresaban ejemplos de situaciones vivenciadas, sin tener una noción clara de que eso era violencia psicológica.

Con lo anterior, se evidenció que la grupalidad no reconocía otras formas de VCM, tales como: sexual, patrimonial, estructural, económica, política e institucional (Instituto de Estudio Sociales en Población [IDESPO], 2012; Hidalgo y Valdés, 2014 y Pereira, 2018).

Dicho aspecto, repercute negativamente en la vida de la población; porque mantiene la violencia y sus diversas manifestaciones. En otras palabras, se deben visibilizar y trabajar sus diferentes tipos.

Consecuencias de la VCM.

Entre sus consecuencias, la población participante reconoció que las víctimas se vuelven sumisas; sienten culpa y vergüenza; se aíslan y se hacen dependientes. Una de las conformantes dijo que “uno ve en las noticias que a veces a las mujeres hasta las matan” (Laura, 55 años). Con lo anterior, se dedujo que la población tuvo un reconocimiento de algunas de las consecuencias existentes; no obstante, la identificación de otras es relevante, constituyendo esta labor como un mecanismo que posibilita la reflexión y la prevención.

Según el Instituto Latinoamericano de Naciones Unidas para la Prevención del delito y el Tratamiento del delincuente (ILANUD) (2002), esta violencia trae consigo consecuencias que

debilitan la capacidad para pensar claramente, e impiden el desarrollo de habilidades y capacidades; creando una atmósfera de amenaza constante en la vida de estas mujeres.

Origen de la VCM.

Al profundizar en su origen, coincidieron erróneamente en que nace debido a una carencia del agresor que está arraigada en ellos desde su infancia. Esto no les permitió reconocer de manera consciente el lugar de víctimas en el que se encuentran; por lo cual, no responsabilizaron a los hombres.

Además, en esta etapa, la grupalidad estuvo de acuerdo cuando una de las participantes verbalizó que: “Yo pienso que los hombres son violentos por culpa de nosotras; ya que, nosotras somos las que estamos en la casa y las que los criamos, les enseñamos a ser machistas porque no les enseñamos a recoger su ropa, a lavar trastes ni a ayudar con los quehaceres de la casa, siempre ponemos a las chiquitas a ayudar, pero a los varoncitos los mandamos a jugar, ver tele, o cualquier otra cosa, nosotras somos las que criamos y somos las culpables” (Mayela, 47 años).

Es decir que, se culparon por la agresión de los hombres; lo que no les permitió percibirse como víctimas. Por lo tanto, no responsabilizaron al agresor por la violencia que ejerce, sino más bien a ellas mismas; demostrando que el proceso de naturalización de la violencia está sujeto a patrones socioculturales y prácticas del patriarcado, que se reproducen por medio de la socialización desarrollada en diferentes ámbitos, atravesando la conciencia femenina y de la sociedad en general para aceptarla y justificarla (Herrera y Romero, 2014).

Relaciones Asimétricas de Poder.

Este ejercicio se ve reflejado en la producción y reproducción de relaciones asimétricas; las cuales son interacciones dinámicas de subordinación, en donde el hombre ejerce poder sobre la mujer (Lagarde, 1997).

Con respecto al tema, la grupalidad expresó que, dentro de sus dinámicas familiares se presentan relaciones asimétricas de poder. Una participante indicó que: “nosotras las mujeres nos tenemos que quedar calladas, aunque no queramos, y los varones son los que tienen la última palabra”. Asimismo, manifestó que: “hay que reconocer que el hombre es la cabeza del hogar” (Sonia, 54 años).

En síntesis, reconocieron y normalizaron que los hombres tienen la necesidad de demostrar que tienen el control y el poder; por lo tanto, no lograron identificar ni cuestionar las relaciones asimétricas de poder como uno de los factores que perpetúa y legitima la violencia.

Roles de Género.

Segato (2016) señala que las relaciones de género se basan en el carácter binario (hombre-mujer), en donde el hombre se asocia a la esfera pública (lo social, lo político, la calle y todo lo que representa poder); pero, lo que corresponde a la mujer es asociado a la esfera privada (lo familiar, la intimidad, lo personal y todo lo que representa sumisión). Esto se va construyendo como verdad de valor universal, marginando lo designado como femenino. Por

medio de esta socialización de género, se posiciona al hombre en un lugar de poder y privilegio en contraposición a la mujer.

Con relación a las participantes, se pudo observar que en sus imaginarios se encuentran arraigados los roles que tradicionalmente se les han impuesto; ya que, exteriorizaron que estar a cargo de los quehaceres del hogar y la crianza de los hijos no es solamente un deber, sino que es lo correcto, debido a que, para ellas, la mujer buena es la que está para servir a su familia.

Estos son algunos de los comentarios expuestos:

“La mujer es vista como mala cuando abandona a sus hijos para ir a trabajar, es mejor que esté en la casa cuidando a su familia” (Mayela, 47 años).

“Todo tiene que estar listo antes de salir de la casa porque al esposo hay que tenerlo feliz” (Marlen, 40 años).

“Yo soy la que me encargo de todo lo que tiene que ver con la casa, hacer la comida, cuidar a mis hijos, lavar la ropa, limpiar, bueno todo lo de la casa y a mi esposo le toca salir a trabajar” (Sonia, 54 años).

Por otro lado, es importante reconocer que el machismo y los micromachismos son conductas asociadas a los roles de género; debido a que, promueven la desigualdad de género y los roles tradicionales. Lo descrito, se evidenció durante el conversatorio grupal; pues se

observaron naturalizados en la cotidianidad. Esto a través de creencias, valores y conductas que exaltan la superioridad del hombre al subordinar a la mujer; coartando sus derechos y limitando sus oportunidades.

Permanencia de la Mujer en la Relación Violenta.

Es significativo destacar que, las participantes mostraron un conocimiento limitado sobre las razones por las cuales una mujer permanece en una relación violenta. Algunos de los comentarios expresados al respecto fueron:

“Porque quieren que las mantengan” (Marcela, 48 años).

“Fueron abandonadas o tuvieron carencias en su infancia” (Karen, 48 años).

“Yo me quedé en esa relación porque nunca tuve padres y pensé que alguien al fin me quería” (Elena, 42 años).

Por lo expuesto anteriormente, fue de suma importancia trabajar en la deconstrucción de las creencias patriarcales; construyendo nuevos conocimientos. Esto para que puedan tener una vida saludable y relaciones sanas. Por lo tanto, se desarrollaron conceptos tales como la desesperanza aprendida y el ciclo de la violencia; ya que, son relevantes para poder dimensionar la permanencia de la mujer en la relación violenta y que este conocimiento sirva como una herramienta de prevención.

Del mismo modo, se consideró muy necesario el trabajo permanente con masculinidades positivas, utilizando como estrategia la creación de grupos de hombres, con el fin de lograr una deconstrucción de su masculinidad hegemónica hacia redes solidarias; en conjunto con la defensa de los derechos humanos de las mujeres.

Mitos de la VCM.

Cabe señalar que, en las respuestas de la población participante, se identificó la existencia de ciertos mitos erróneos en sus saberes. Estas creencias, han sido incorporadas generacionalmente y contribuyen a la permanencia en relaciones violentas; lo cual disfraza, perpetua y propicia la VCM (Hasanbegovic, 2013 y Obando, s.f.).

Algunos de los mitos mencionados por el grupo fueron:

“Las mujeres somos las culpables” (Mayela, 47 años); “El amor todo lo puede” (Berta, 45 años); “Uno se casa para toda la vida” (Isabel, 34 años); “Mi esposo era violento porque tomaba mucho” (Laura, 55 años); “Yo opino que este tipo de hombres tan violentos están enfermos de la cabeza, no son normales” (Sonia, 54 años); “Muchas veces las mujeres sienten que ellas no merecen algo mejor, que eso es lo que les tocó en la vida” (Elena, 42 años).

Debido a los comentarios expuestos, se consideró sumamente necesaria la problematización y desmitificación de estas ideas; con el objetivo de facilitar el abordaje y el entendimiento de la problemática de una manera eficaz.

Asimismo, se realizó el reconocimiento de las verdaderas causas de la VCM; posibilitando una mejor comprensión del fenómeno y colaborando en la eliminación de creencias que perpetúan la desigualdad de género. Para ello, se le debe reconocer como un problema real, lo cual sería un paso vital para prevenir y erradicar esta violencia.

Herramientas Para el Crecimiento Personal.

Durante este TFG, se evidenció la necesidad de construir herramientas para el crecimiento personal en conjunto con las participantes; debido a que, algunas indicaron lo siguiente:

“Necesitamos aprender a confiar en nosotras” (Marcela, 48 años); “Cada mujer si se da cuenta de quién es puede romper la relación de violencia” (Cristina, 28 años); “Estas charlas ayudan, nos enseñan que sí se puede seguir adelante y que no estamos solas” (Rosibel, 45 años).

Dichas herramientas, fueron diseñadas con el propósito de desarrollar habilidades y capacidades en las conformantes; que no solo les permitan valorarse a sí mismas, sino que también se sientan capaces de liderar acciones y cambios positivos en su vida personal, familiar y laboral.

Cabe recalcar que, una vez concluida la sesión diagnóstica, se continuó con el procesamiento, sistematización y análisis de la información con el objetivo de elaborar el informe diagnóstico. Al finalizar dicho proceso, se inició la segunda fase de este proyecto.

Segunda Fase: Diseño de la Propuesta.

Es de suma importancia aclarar que, para el desarrollo de este diseño, primeramente, se extrajeron las principales necesidades planteadas por la población en el diagnóstico. seguidamente, se realizaron entrevistas a los siguientes expertos (as) en violencia contra la mujer: la MSC. Nidia Ramírez; la Licda. Jimena Caballero (experta en lenguajes artísticos contratada por la OFIM de Moravia); el MSC. Carlos Alvarado y la Licda. Pamela Jiménez (experta en danza, lenguajes artísticos y AE; quien recomendó a las facilitadoras asistir a talleres de capacitación en estos temas; ya que, funcionan como herramientas interdisciplinarias).

A continuación, se presentan los aspectos más relevantes de la entrevista realizada a la MSC. Nidia Ramírez Campos:

Inicialmente, dicha profesional, comentó que la VCM ha permanecido oculta y silenciada por las víctimas; lo que ha provocado su perpetuación. De ahí la importancia de trabajar con estas mujeres, problematizando y cuestionando esta problemática.

Además, se discutió acerca de la existencia de factores sociales y culturales (como lo es el patriarcado), el cual marca relaciones asimétricas de poder; también, se señaló la construcción de identidades genéricas, como causas que la legitiman y perpetúan su existencia.

Lo anterior, posiciona a la mujer en un lugar de opresión y subordinación ante el hombre; lo que contribuye a relaciones violentas y a la desigualdad que existe en la sociedad.

Otro aspecto destacado en la entrevista fue la importancia de desmitificar este tipo de violencia; ya que, como se reflejó en el diagnóstico, las participantes tienen creencias arraigadas en sus saberes que la naturalizan, la promueven y la perpetúan en su día a día.

Por otro lado, se habló acerca de la importancia de que ellas conozcan los derechos existentes en caso de ser víctimas; por lo tanto, dicha experta recomendó la creación de un brochure con las diferentes leyes que las amparan en Costa Rica e información correspondiente a lugares en los que se pueden hacer las denuncias.

Finalmente, sugirió que las facilitadoras del proyecto se capacitaran en la intervención en crisis de mujeres que han sido víctimas de violencia por parte de sus parejas; lo cual se hizo por medio de documentación referente al tema. De igual manera, se llevaron a cabo conversatorios en los cuales ella compartía sus conocimientos referentes al tópico.

Pese a lo anterior, ratificó la disposición de la OFIM, si fuese necesario brindar apoyo en caso de que alguna de las participantes sufriera una descompensación o entrara en crisis.

Entre los principales aspectos manifestados por el MSC. Carlos Alvarado se pueden señalar los siguientes: la deconstrucción de pensamientos que provocan la VCM; la importancia de la prevención para hacer frente a sus causas y consecuencias y la necesidad de adoptar medidas preventivas en donde se facilite identificar y deconstruir desigualdades entre hombres y mujeres. Asimismo, reflexionar en conjunto con la población cómo el Patriarcado afecta a todos y que no se trata de una lucha de poderes; se tiene que reconocer que este sistema social en el que los hombres tienen el poder y dominan sobre las mujeres, es uno de los pilares que sostiene y reproduce situaciones de discriminación y desigualdad que la justifican, generando situaciones sociales negativas para el bienestar físico y emocional de toda la sociedad.

De igual manera, expresó que, es importante impulsar a las mujeres a la toma de conciencia de género; ya que, la imposición del modelo de familia tradicional es el principal agente socializador que mantiene todos los mandatos del género femenino y masculino.

Externó que la violencia es un mecanismo de control social hacia la mujer, que sirve para mantener la dominación masculina; porque los hombres como género ostentan el poder a nivel social, familiar y de pareja.

Recomendó la escogencia de actividades dinámicas para las diferentes temáticas a desarrollar y comentó que la metodología de taller es la forma pertinente para llevar a cabo este proyecto; debido a que, a través de los talleres participativos se facilita el reconocimiento de

nuevas perspectivas; por lo cual las personas involucradas pueden aprender diferentes conocimientos y experiencias enriquecedoras de cada temática.

Por último, sugirió la indagación de las cifras estadísticas con respecto a la problemática en Costa Rica; así como la búsqueda de proyectos similares y escritores latinoamericanos que trabajen en sus obras la temática.

Por su parte, la Lic. Jimena Caballero, destacó la importancia de hablar acerca del perdón hacia los demás y hacia uno mismo, como una herramienta que posibilita un crecimiento más saludable en estas mujeres; ya que, en muchas ocasiones las víctimas se culpan por haber permitido o mantenido las situaciones de violencia.

Otro aspecto expresado, fue la necesidad de desarrollar temáticas que promuevan la construcción de herramientas de crecimiento personal; que potencien el desarrollo de la autoestima, autoconfianza y autocuidado; así como mecanismos que ayuden a gestionar el estrés y la ansiedad. Asimismo, recomendó utilizar diferentes lenguajes artísticos e insumos de las AE, durante el desarrollo de las diferentes sesiones.

Por otro lado, la Lic. Pamela Jiménez, mencionó la importancia del movimiento y la danza como lenguajes artísticos; así como la implementación de insumos de las AE, los cuales no solo se convierten en herramientas poderosas para el cambio, crecimiento y desarrollo saludable; sino también como mecanismos de resistencia ante las ideologías opresivas.

Además, indicó que las diferentes artes permiten conectar con nuestro mundo interno y creativo de distintas formas; generando una amplia integración de los procesos, tanto personales como grupales. Asimismo, dijo que es importante comprender al ser humano como un todo integrado (cuerpo y mente).

Otro de los temas sugeridos, fue la relevancia de formar alianzas con artistas y psicólogos que trabajen con arte; por lo tanto, recomendó que las facilitadoras participaran en talleres de capacitación en el uso de diferentes lenguajes artísticos y de las AE como herramientas interdisciplinarias.

Dicho lo anterior, se enumerarán las principales temáticas por desarrollar, las cuales surgieron a raíz del diagnóstico y de las entrevistas realizadas a diferentes profesionales en Psicología:

- Trabajar sobre el origen de la VCM, que se sustenta en la desigualdad de género y el abuso del poder por parte del varón.
- Las manifestaciones y principales consecuencias de este tipo de violencia.
- La importancia de deconstruir los mandatos sociales en torno a la masculinidad y feminidad.
- Exponer las diferentes facetas del ciclo de la violencia; así como la desesperanza aprendida.
- Desmitificar y despatologizar la VCM.

- Desarrollar herramientas para el crecimiento personal con temas como: autoestima, autoaceptación, autoconocimiento, autoconcepto, autocuidado, perdón hacia los demás y hacia uno mismo.
- Reflexionar sobre los derechos de las mujeres, como lo es el de vivir libres de violencia.
- Informar acerca de las diferentes leyes existentes en Costa Rica que protegen a las víctimas de violencia; así como los diferentes contactos y lugares donde pueden acudir en caso de experimentar dicha situación.
- La comunicación asertiva como herramienta de prevención en contra de la VCM.

Como se mencionó anteriormente, las facilitadoras se capacitaron en la intervención de crisis de mujeres que han sido víctimas de violencia por parte de sus parejas; por medio de documentación referente al tema y conversatorios con la MSC. Nidia Ramírez, quién brindó esta recomendación y estuvo anuente en colaborar si fuese el caso.

Asimismo, asistieron a talleres de lenguajes artísticos y de AE; con la finalidad de entender mejor la temática y escoger las herramientas de apoyo acorde con las sesiones.

Cabe destacar que, en uno de los talleres se señaló que las AE son naturales en el ser humano; por lo que la actitud expresiva y creativa son propias de las personas. Estas trascienden el lenguaje hablado o escrito; explorando la capacidad de poder crear e imaginar (Speiser, 2023). Es decir que, los lenguajes artísticos y las AE se convierten en herramientas poderosas para el cambio, crecimiento y desarrollo saludable; así como mecanismos de resistencia ante las ideologías opresivas (Alalú y Calderón, 2023).

Por un lado, el baile o la danza promueven la conexión con el cuerpo; por el otro, la pintura, el dibujo y la escritura posibilitan diversas actividades, como lo es romper el silencio (Speiser, 2023).

Por dichas causas, es preponderante reconocer el arte como un agente mediador para desnaturalizar la violencia contra la mujer; ya que, funciona como una herramienta para trabajar de manera interdisciplinaria (en este caso con la Psicología desde un enfoque de género sensitivo).

A continuación, se muestran los diferentes lenguajes artísticos implementados en la propuesta; tales como: el TDO, el Yoga e insumos de las AE; los cuales se utilizaron como herramientas de apoyo:

Figura 3. Variedad de lenguajes artísticos.



Fuente: Elaboración propia (2023)

Un dato importante, fue que las facilitadoras de este proyecto en conjunto con la Licda. Nidia Ramírez (encargada de la OFIM de Moravia); decidieron elaborar un símbolo relacionado con procesos de transformación. Por ello, se escogió la mariposa, debido a que, a través de la metamorfosis tiene la capacidad de transformarse.

De esta forma, se planteó la posibilidad de que las mujeres a través de la grupalidad (de manera solidaria), se atrevieran a realizar cambios en sus vidas y así volar juntas; elevando su voz; reclamando el fin de toda violencia; potenciando su transformación y conquistando su libertad ultrajada.

Dicho símbolo, se colocó en los materiales gráficos elaborados durante todo el proceso; tales como: invitaciones, hoja de cotejo, certificado de participación, gafetes, brochure, documentos con los conceptos, entre otros.

Figura 4. Símbolo representativo utilizado en esta propuesta



Fuente: Shutterstock (2023).

Diseño de la Propuesta de Intervención

A partir de las necesidades planteadas por la población (a través del diagnóstico) y los aportes de diferentes expertos; se diseñó la propuesta metodológica que se presenta a continuación.

Inicialmente, es de suma importancia mencionar que, antes de su ejecución, se definieron los objetivos de cada sesión; se seleccionaron los lenguajes artísticos adecuados para las diferentes temáticas y se identificaron los materiales requeridos.

Se debe tener presente que, a la hora de planificar su diseño se programaron 10 sesiones de trabajo (de 1 hora 30 cada una), así como una de cierre (de 3 horas) y otra de discusión de resultados (de 2 horas 30); desarrollando un total de 12 talleres.

Cabe destacar que, en la sesión de cierre, se realizó la exposición de las creaciones artísticas elaboradas por las participantes y se llevó a cabo la divulgación de los saberes aprendidos durante el proceso. En dicho evento, estuvieron presentes algunas mujeres que fueron invitadas previamente.

Seguidamente, se presenta el objetivo específico correspondiente al diseño de la propuesta; así como los objetivos de cada una de las sesiones y la necesidad a la que responden; además, se enumeran los diferentes lenguajes artísticos y las herramientas de AE utilizadas.

Tabla 3. Objetivo de la Fase II

Objetivo de la Fase II			
Diseñar una propuesta a partir de las necesidades identificadas en el diagnóstico para la prevención de la violencia contra la mujer, con un grupo de usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.			
Sesión	Objetivo de la sesión	Necesidad(es) a la que responde al diagnóstico	Lenguajes artísticos u otros.
Sesión1: “Más real de lo que se imagina”	Analizar qué es la VCM, sus diferentes manifestaciones y consecuencias.	La existencia de la VCM en las vivencias de las mujeres.	-Pintura y escritura en tela.
Sesión2: “Problematizando el género”	Cuestionar los estereotipos de género dirigidos a las mujeres, con el fin de visibilizar el sustrato ideológico que los constituyen y de esta manera abrir nuevas posibilidades para la construcción de relaciones genéricas más empáticas y equitativas.	Los roles de género se encuentran presentes en las narraciones y vivencias de las participantes.	-Collage. -Dibujo en papel.

<p>Sesión3: “Combatiendo el Patriarcado”</p>	<p>Identificar el patriarcado como un sistema social de poder y control, que produce y reproduce diferentes situaciones de VCM, de discriminación, desigualdad que afecta a la sociedad.</p>	<p>En el diagnóstico se identificó que el sistema patriarcal ha afectado la estructura interna de las vidas de estas mujeres.</p>	<p>-Dibujo. -Papelógrafos.</p>
<p>Sesión4: “No logro entender qué pasa conmigo”</p>	<p>Identificar las diferentes etapas del ciclo de la violencia, así como la desesperanza aprendida como factores que posibilitan desnaturalizar la VCM.</p>	<p>Las participantes mostraron muy poco conocimiento del porqué la mujer permanece en una relación violenta</p>	<p>-Dibujo. -Pintura.</p>
<p>Sesión5: “Mitos y realidades en torno a la violencia contra las mujeres”</p>	<p>Desmitificar la violencia de género a partir del cuestionamiento de los mitos presentes en las relaciones cotidianas de las participantes.</p>	<p>En las respuestas de la población se denotó la existencia de mitos, estas creencias erróneas que han sido incorporadas en los saberes de las mujeres.</p>	<p>-Collages. -Teatro.</p>
<p>Sesión6: “Amor Romántico” agente normalizador de la VCM”</p>	<p>Reflexionar sobre la construcción social del mito del amor romántico en la pareja como un factor que propicia la VCM.</p>	<p>Este mito está muy marcado en el discurso de la población “El amor todo lo puede”</p>	<p>-Música. -Canto. -Escritura.</p>

<p>Sesión7: “Desnaturalizand o la culpa”</p>	<p>Analizar el concepto del perdón y el "auto perdón" como una manera de potenciar relaciones más saludables y libres de violencia, a partir de una relación más sana consigo misma.</p>	<p>La culpa se encuentra manifiesta en los discursos de las mujeres. Ellas se responsabilizan por la crianza de los hombres violentos; además, por permitir que se les violentara.</p>	<p>-Meditación guiada.</p>
<p>Sesión8: “Fortaleciendo la Autoestima”</p>	<p>Desarrollar técnicas para el crecimiento personal como estrategia de prevención en contra de la Violencia.</p>	<p>Responde a la necesidad de construir en conjunto con las mujeres herramientas de crecimiento personal.</p>	<p>-Dibujo. -Escritura. -Fotografía</p>
<p>Sesión9: “Yo como prioridad”</p>	<p>Construir en conjunto con las participantes herramientas y estrategias para implementar el autocuidado y mutuo cuidado.</p>	<p>Responde a la necesidad de construir en conjunto con las mujeres herramientas de crecimiento personal.</p>	<p>-Danza. -Yoga.</p>

Sesión10: “Habilidades de comunicación asertiva”	Desarrollar habilidades de comunicación asertiva para la construcción de relaciones más saludables.	Responde a la necesidad de construir en conjunto con las mujeres herramientas de crecimiento personal.	-Escritura de guiones y puesta en escena. -Teatro del Oprimido.
Sesión11: Cierre del proyecto “Aprendiendo y Compartiendo Vivencias”	Conversar sobre lo construido en conjunto con las mujeres durante las sesiones.	Responde a la necesidad de reflexionar y compartir las herramientas construidas de prevención de la VCM durante los encuentros.	-Exposición de obras artísticas de las participantes.
Sesión12: “Reflexionando sobre el proceso vivido”	Discusión de los resultados, conocimientos y las experiencias adquiridas durante el proceso.	Responde a la necesidad de discusión de resultados del proyecto.	-Discusión, de los aprendizajes por parte de la grupalidad.

Fuente: Elaboración propia (2023).

Tercera Fase: Ejecución de la Propuesta

Esta fase se llevó a cabo del 20 de abril al 29 de junio del 2023. Corresponde a la implementación de la propuesta metodológica planteada y responde al objetivo específico:

Ejecutar la propuesta planteada de reflexión y prevención de la violencia contra la mujer por parte de su pareja sentimental, desde un abordaje de la psicología con un enfoque género-sensitivo en apoyo de las artes expresivas, con un grupo de mujeres usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.

El proceso de ejecución consistió en poner en práctica la propuesta diseñada, con 21 mujeres participantes del grupo focal. Cabe recalcar que, al principio se contó con la participación de 21 mujeres; no obstante, durante el transcurso se retiraron 4 de ellas por diversas razones, quedando 17 hasta la culminación del proyecto.

Dicho lo anterior, se brinda una breve descripción de la metodología empleada en esta fase:

Con respecto a su planificación, se programaron 10 sesiones de trabajo (de 1 hora y 30 minutos cada una); asimismo, una de cierre y otra para discutir los resultados (la cual se realizó el día 8 de diciembre del 2023).

Es significativo aclarar que, estas dos últimas sesiones tuvieron una duración de tres horas y media cada una, con el objetivo de realizar una retroalimentación enriquecedora tanto para las facilitadoras, como para la población participante.

Entre los mecanismos de monitoreo utilizados, se pueden enumerar los siguientes:

- Se implementaron las listas de cotejo con el fin de corroborar la asistencia de las mujeres en cada una de las sesiones; también, se llevaron a cabo memorias fotográficas de dichas sesiones y de las creaciones artísticas elaboradas por ellas.
- Se realizaron reuniones semanales por parte del grupo ejecutor, con el fin de analizar emergentes y planificar el uso de los recursos para las sesiones; por otro lado, en caso de ser necesario, hacer modificaciones.
- Las facilitadoras se reunieron en diferentes ocasiones con el grupo coordinador, para organizar y realizar los cambios emergentes; enriqueciendo la propuesta.
- Se proporcionó a las participantes un cuaderno, el cual fue utilizado como un diario de campo; esto con el objetivo de que escribieran lo que más les conmoviera durante las sesiones.
- En cada uno de los encuentros se facilitó una caja, para que las participantes depositaran de manera voluntaria y anónima, algún comentario o vivencia que consideraran pertinente, el cual posteriormente fue compartido y resignificado con el grupo.

Dicha herramienta, se utilizó de la sesión 1 hasta la 4; debido a que, posteriormente, las mujeres expresaron su confianza ante la grupalidad, por lo que no necesitaban hacer comentarios anónimos. De igual manera, afirmaron que podían hablar sin ser juzgadas y que todo lo personal que se comentara en las sesiones no salía de ahí. Con lo anterior, se pudo observar cómo a través de este TFG las mujeres se fueron sintiendo seguras; comenzando a mirarse con una postura más crítica con respecto a las vivencias en torno a la VCM; reflexionando y evaluando su accionar.

También, crearon lazos empáticos con gran sororidad, en donde se evidenció como la sensación de soledad y el aislamiento se fue disipando. Por lo tanto, se dio una mayor participación; logrando un gran avance al exteriorizar con tranquilidad sus historias de vida. Es decir, que visualizaron cada uno de los espacios como propios; porque pudieron compartir sus diversas realidades sin percibirse revictimizadas o culpabilizadas. Lo señalado, posibilitó la búsqueda de herramientas de prevención en contra de esta violencia; convirtiendo el grupo en una gran red de apoyo.

- Se entregó un folder a cada una de las participantes con el propósito de recopilar los diferentes conceptos brindados, reflexionados y discutidos en cada una de las sesiones.
- Se hicieron gafetes personalizados, para poder identificar el nombre de cada una de las conformantes del grupo (ver Apéndice Q).
- Se contó con dos invitadas (una experta en Yoga y la otra en Teatro), las cuales brindaron apoyo en dos sesiones que lo requirieron.
- Una de las participantes no sabía leer ni escribir, por lo que se le proporcionó acompañamiento en lectoescritura durante todas las sesiones.
- Durante los encuentros dos participantes se descompensaron emocionalmente; por lo que se les apoyó con primeros auxilios psicológicos; además, la OFIM les ofreció un proceso de acompañamiento.
- En las diferentes sesiones se compartió un refrigerio, el cual fue facilitado por la OFIM.
- Entre las herramientas de evaluación implementadas, se pueden considerar las siguientes:

- En la primera y última sesión, se entregó a las participantes un cuestionario para medir los posibles aprendizajes adquiridos durante la ejecución de esta propuesta.
- Se implementó un cuestionario tipo escala Likert para medir el grado de eficacia y satisfacción de la propuesta.
- Se realizó una reunión para llevar a cabo la discusión de los resultados, conocimientos y experiencias adquiridas por las participantes durante el proceso.
- Se coordinó una entrevista con la encargada de la OFIM (la MSC. Nidia Ramírez Campos), para medir la eficacia y satisfacción adquirida con la implementación de la propuesta.
- La encargada de la OFIM suministró una carta de evaluación sobre la eficacia del proyecto.

Detalle de las Sesiones.

Seguidamente, se exponen los principales aspectos que fueron abordados; con el propósito de realizar un resumen de las sesiones.

Figura 5. Detalles de las sesiones



Fuente: Elaboración propia (2023).

Sesión 1: Más real de lo que se imagina.

Esta sesión se llevó a cabo el jueves 20 de abril del 2023. El lenguaje artístico utilizado fue la pintura, con la finalidad de reforzar los aprendizajes obtenidos por las participantes. Se utilizó una gran manta y pintura en spray y se les pidió que a través de la colectividad dibujaran y pintaran lo que consideraban que merecían y tenían como derecho (ver Apéndice R).

Figura 6. Sesión 1, Más real de lo que se imagina



Fuente: Elaboración propia (2023).

Descripción de la sesión: Se estableció el encuadre del proceso grupal; se presentaron tanto las facilitadoras como las participantes y se les entregó los cuadernos para que escribieran lo que más les conmoviera de cada sesión. Asimismo, se les otorgó un folder para que recopilaran los conceptos abordados y reflexionados; se facilitó una caja para que depositaran (de manera voluntaria y anónima) algún comentario o vivencia que consideraron pertinente, que sería compartido y resignificado con el grupo en la sesión posterior; también, se le entregaron los gafetes a cada una con su respectivo nombre; se pasó la lista de asistencia; se procedió a la entrega y explicación de los cuestionarios para conocer sus conocimientos y se les informó que en la última sesión se les volvería a aplicar este mismo instrumento con el propósito de medir los aprendizajes adquiridos durante el proceso participativo.

Seguidamente, se realizó un grupo abierto de reflexión y discusión acerca de las siguientes temáticas: la VCM, los tipos de violencia contra las mujeres y sus consecuencias.

Después de explicar dichos aspectos se dividió el grupo en tres subgrupos, con el fin de que reflexionaran y discutieran tanto lo aprendido como la problemática asignada; además, en cada subgrupo se contó con el acompañamiento de una de las facilitadoras y se brindó el material referente al tema que debían profundizar. Por otra parte, se les sugirió que podían hacer uso de algunas herramientas tecnológicas como apoyo; posteriormente, compartieron con la grupalidad lo reflexionado en este proceso.

1. La VCM.

Al primer subgrupo se le asignó esta temática. Las conformantes explicaron a la grupalidad que llegaron al consenso de que esta violencia existe; que en muchas ocasiones es un secreto de las familias; que es importante abarcarla y visibilizarla; que las víctimas necesitan mucho apoyo (de la familia y de la sociedad en general); que necesitan no sentirse juzgadas, sino que más bien requieren ser apoyadas. También, expresaron que las mujeres al desconocer que esta violencia existe la normalizan; por lo cual a veces no entienden que están siendo violentadas; asimismo, reconocieron la relevancia de no callar y de buscar ayuda. Por último, externaron una comprensión más clara del concepto abordado y que este ha existido por muchas generaciones.

Los siguientes son comentarios de los aprendizajes alcanzados y expresados por este subgrupo:

“Si, esta violencia existe, pero muchas veces las mujeres son las culpables por permitir que los maridos las maltraten, las golpean y siguen con ellos” (Mayela, 47 años).

“A veces las mujeres no nos damos cuenta de las agresiones porque se ven normales” (Rebeca, 45 años).

“Mi abuela siempre dijo que los problemas de la casa no se ventilaban en público, y es por eso que mi mamá siempre aguantó que mi padre la agrediera, me hubiera gustado mucho que mi mamá hubiera aprendido lo que es la VCM y no hubiera callado tanto dolor” (Gabriela, 42 años).

“Es importante reconocer que la VCM la puede vivir cualquier mujer, no importando su edad, si tiene estudios o no, si tiene dinero o es pobre, las mujeres necesitamos empoderarnos y no quedarnos calladas cuando somos víctimas de violencia, es importante buscar ayuda” (Leonora, 20 años).

2. Tipos de violencia contra las mujeres.

Al segundo subgrupo se le asignó esta problemática; por lo cual, con apoyo de la facilitadora, las conformantes pudieron reconocer y mencionar 4 tipos: la violencia psicológica, física, sexual y patrimonial. Con respecto a esta última, acordaron que fue muy reveladora; ya que, desconocían su existencia, por lo que hasta ese momento comprendieron dicho término.

En lo que respecta a la violencia psicológica, afirmaron que marca mucho a la mujer; debido a que, muchas veces no la saben reconocer.

a) Violencia Psicológica.

Las participantes expusieron que es un tipo de violencia en donde a la víctima se le humilla con palabras y hechos que la hacen sentir inferior; se le aísla de la familia y se le hace daño emocional para poderla controlar.

Estos son algunos comentarios que evidencian los aprendizajes alcanzados:

“Esta violencia se demuestra cuando la pareja le dice a la mujer: usted está gorda y fea, si yo la dejo nadie la va a volver a ver” (Elena, 42 años).

“La violencia psicológica es una de las más escondidas; ya que, no se puede ver, pero marca las vidas de las mujeres y de toda la familia en general” (Juanita, 44 años).

“Esta violencia se da cuando se hace pensar a la mujer que ella es una inútil, que no es capaz ni inteligente, que no puede salir adelante sola, y en realidad no es verdad porque yo pude sacar adelante a mis seis hijos sola” (Alicia, 55 años).

“La violencia psicológica se da cuando la pareja le hace creer que no va a encontrar a nadie más, que solo él la vio a ella y nadie más la va a ver o a querer como mujer” (Rosibel, 45 años).

“La violencia psicológica se da cuando no respetan lo que uno opina y se burlan de lo que uno cree” (Laura, 55 años).

b) Violencia Física.

Con respecto a la violencia física, las participantes opinaron que es la que más conocen; por lo que la lograron describir con mucha claridad.

Exteriorizaron que las mujeres la callan por vergüenza; que algunas la justifican y que se manifiesta con golpes (aunque no dejen moretones), empujones, jaladas de cabello, cachetadas, zancadillas, quemaduras, cortadas y hasta con el asesinato. Por lo anterior, indicaron que si se es víctima de agresiones físicas no se debe callar y tiene que buscar ayuda.

Los siguientes son comentarios que demuestran los aprendizajes alcanzados por este subgrupo:

“Por medio de las redes sociales y la televisión vemos que las personas fingen tener relaciones perfectas, pero realmente se esconde mucha violencia, por ejemplo, la mujer que salía

en el programa llamado a todo dar, el esposo le pegaba y nadie decía nada a pesar de que él trabajaba en el mismo canal de televisión” (Mónica, 36 años).

“Se puede ver la violencia física como cuando a las mujeres sus esposos las golpean y ellas los justifican diciendo que no fue mi marido quien me golpeó, sino que yo me caí por torpe” (Marlen, 40 años).

“Las mujeres en ocasiones pasan por alto situaciones de violencia física, diciendo: solo me empujó, me pellizcó, me jaló el pelo, no me golpeó ni me dejó ningún moretón, pero es necesario que entendamos que todo esto es violencia física” (Rosibel, 37 años).

“La violencia física se da mucho en Costa Rica porque como se ve en la televisión que muchas mujeres son asesinadas por sus esposos o exesposos” (Isabel, 34 años).

c) Violencia patrimonial:

En cuanto a la violencia patrimonial, primeramente, las participantes manifestaron que no sabían que esta violencia existe. No obstante, a través de la reflexión grupal, se logró identificar en qué consiste con mayor claridad.

Al exponer la temática, explicaron que tiene que ver con el poder que ejerce el hombre ante la mujer para hacerla dependiente económicamente de él; con el fin de controlarla y

limitarla. Asimismo, reconocieron que también se presenta cuando el marido rompe o daña las pertenencias de la pareja.

Por otro lado, expresaron que estos hombres se sienten con más poder que las mujeres (por ser comúnmente los proveedores) y que ellas (aunque sean profesionales) también sufren este tipo de violencia.

Los siguientes son algunos comentarios que muestran los aprendizajes alcanzados por este subgrupo:

“Esta violencia la vivimos cuando nos dicen que somos arrimadas y creen que el trabajo de la casa es menos, si uno no trabaja, no aporta nada, entonces no vale nada” (Angie, 41 años).

“El hombre se siente con más poder que la mujer por ser comúnmente el proveedor” (Angie, 54 años).

“Ahora logro entender que mi cuñado está violentando a mi suegra, porque quiere sacarla de la casa y apropiarse de la propiedad, y mi suegra no tiene por qué andar rodando de casa en casa si ella tiene su casa propia” (Sonia, 54 años).

“Esta violencia pasa cuando el marido nos daña la ropa para que no la usemos, nos rompe las fotografías, además cuando vamos al súper y ellos son los que dicen que se puede comprar en

el diario, y uno no tiene derecho de comprar lo que quiere o necesidades personales como un desodorante o champú” (Matilde, 46 años).

d) Violencia sexual.

Con relación a la violencia sexual, el subgrupo manifestó que se presenta cuando un sujeto usa la fuerza o la manipulación para abusar sexualmente de la otra persona (en contra de su voluntad); además, que no solo es el acto de penetración, sino que puede presentarse desde una mirada lascivia, palabras vulgares o cuando se tocan partes del cuerpo sin autorización del otro. Como último aspecto, enunciaron que las víctimas por lo general se quedan calladas y no denuncian, porque les da miedo que no les crean.

Los siguientes son comentarios que ejemplifican los aprendizajes alcanzados por este subgrupo:

“Para una mujer la calle a veces representa un gran peligro, porque si uno se pone un short le dicen rica, reventada, a mi hija le da miedo salir a la calle, porque en el bus un hombre la tocó, y le dio mucho asco y miedo, por eso hay que ir a denunciar; ya que, es la única forma de parar este tipo de violencia y que no se siga dando” (Angie, 41 años).

“Las mujeres que han sido víctimas de violencia sexual, sienten mucho asco y culpabilidad, pero ellas no son las culpables de esto, y más bien no deben de quedarse calladas sino deben ir a denunciar, para que otra mujer no sea la próxima víctima” (Karen, 48 años).

“Yo he escuchado que muchas mujeres en Costa Rica han sido víctimas de violencia sexual, pero no lo dicen ni denuncian porque tienen miedo y por vergüenza” (Margarita, 54 años).

“Es importante entender que este tipo de violencia también se da en la relación de pareja, matrimonio o noviazgo, cuando la mujer dice que no quiere tener relaciones sexuales, o ser tocada es no, y el hombre no tiene o no debe de insistir ni obligar a la mujer, porque si insiste y obliga sería violencia sexual” (Cristina, 28 años).

Este último comentario, permitió dimensionar con mayor profundidad que también se da en la relación de pareja; sin embargo, se encuentra invisibilizada en gran manera. Esto quiere decir que, muchas mujeres mantienen relaciones sexuales, realizando actos que realmente no desean; no obstante, debido a que se sienten en la obligación de cumplir correctamente en el ámbito sexual, acceden solamente para complacer a sus parejas. Lo anterior, responde a la idea errónea de que si no lo hacen se pueden percibir como que no están cumpliendo con el rol femenino asignado socialmente.

Dicho aspecto las hace pensar que son culpables; ya que, en el tema de las relaciones sexuales, se les ha inculcado que deben estar al servicio del otro, lo que no les permite entender que son víctimas de violencia sexual; haciéndola muy difícil de detectar.

3. Consecuencias de la VCM

A este subgrupo se le asignaron las consecuencias de la VCM. Cabe destacar que, las conformantes tuvieron problemas a la hora de comprender algunas; no obstante, después de reflexionar con el apoyo de la facilitadora, las lograron comprender, exponiéndolas con claridad.

Por lo tanto, indicaron que las mujeres víctimas sufren de depresión y le tienen mucho miedo a su pareja; por dichas causas, pueden sentir mucho enojo y se desquitan con los hijos o con otras personas cercanas. También, manifestaron que poseen baja autoestima; padeciendo de estrés, ansiedad, insomnio y pensamientos o deseos de acabar con sus vidas. Por último, exteriorizaron que pueden llegar a ser víctimas de femicidios.

Frases y palabras manifestadas por las participantes como cierre: Empoderamiento y mucho conocimiento; reaprender para obtener mucho conocimiento y empoderamiento.

Observaciones metodológicas: Las participantes indicaron que el abordaje metodológico fue pertinente; debido a que, permitió que lograran reflexionar en torno a la temática planteada; construyendo aprendizajes que promueven la prevención en contra de la VCM.

Al dirigir las dinámicas desarrolladas, se permitió la reflexión, el diálogo y la construcción grupal de nuevos saberes. El ambiente de la sesión fue descrito como muy agradable, lleno de compañerismo y de apoyo, relajado y seguro.

Con respecto al uso de los lenguajes artísticos, indicaron que se disfrutó mucho trabajar en el suelo, con la manta y la pintura en spray; asimismo, se sintieron escuchadas y libres de escribir lo que merecen.

Por otro lado, expresaron satisfacción con el folder de los conceptos; ya que, de esta manera, podían seguir reflexionando sobre la temática y compartirlo con otras personas.

Reflexiones de las facilitadoras al final de la sesión: Al inicio de la sesión las mujeres se notaban reservadas y con ciertos niveles de desconfianza a la hora de hablar de la problemática; ya que, mostraron cierto pudor al expresarse.

Existió una necesidad de hablar acerca del origen de la VCM, el patriarcado, las relaciones asimétricas de poder, etc. Esto debido a que se observó que las mujeres se culpan a sí mismas por la violencia vivida.

La violencia sexual sigue siendo un tema tabú; pues al principio les costó comentar sobre la temática; se mostraron tímidas y evadieron el tema. Solo la relacionaban con otras mujeres, no lograban entender que ellas en su relación de pareja podían ser víctimas.

Es fundamental tratar el tema de la violencia sexual en las parejas; porque, en muchas ocasiones se encuentra invisibilizada o se puede llegar a creer que es un tema de índole privado. Se presentó una confusión entre violencia psicológica y patrimonial; no obstante, se logró

aclarar. Predomina una necesidad de crear este tipo de espacios, para que las mujeres puedan ser escuchadas; de esta manera, aprenderán a reclamar su lugar de respeto.

Se logró dimensionar la importancia de visibilizar este fenómeno como una herramienta de prevención; ya que, como ellas mismas lo expresaron, gran parte de la población no sabe lo que es la VCM.

Sesión 2: Problematizando el Género.

Esta sesión se llevó a cabo el jueves 27 de abril del 2023. El lenguaje artístico utilizado fue el collage, con la finalidad de visualizar los conceptos que tenían las participantes en relación a la temática.

Figura 7. Sesión 2, Problematizando el género



Fuente: Elaboración propia (2023).

Descripción de la sesión: Se estableció el encuadre del proceso grupal; se pasó la lista de asistencia y se entregaron los conceptos correspondientes a esta sesión; compartiendo y resignificando los comentarios o vivencias extraídas de la caja dispuesta para ello.

A continuación, se muestran algunos de los comentarios anónimos escritos por las participantes y su resignificación:

“Me gusta saber que aún hay tiempo para orientar a mujeres para vivir una vida digna y libre de violencia no sólo para sí, sino para toda la familia” (Ver Apéndice R).

Resignificación: “Con este espacio se pretende que ustedes tengan un tiempo para ustedes y puedan ir aprendiendo un poco más a vivir una vida libre de violencia; además, es importante que puedan transmitir a otras mujeres y a sus familias los aprendizajes que van adquiriendo” (Facilitadora).

“Solo por hoy agradecida por mi espacio, donde salgo de la violencia”

Resignificación: “La gratitud es muy valiosa y que ustedes puedan ver este espacio como algo propio es un gran paso para su bienestar; el propósito de estos espacios son efectivamente que logremos construir juntas herramientas en contra de la violencia; podemos decir que trabajando en equipo somos más fuertes, y durante este proceso vamos a ir poco a poco construyendo nuevas formas de pensamientos hacia una vida más saludable y libre de violencia” (Facilitadora).

En esta sesión se pegaron en el suelo dos papelógrafos (uno con una silueta de una mujer y otro con una de un hombre); seguidamente, se les entregaron revistas a las participantes para que recortaran características asociadas a las figuras. Estas características podían ser palabras, ropa, objetos, entre otros. Una vez recortadas, se les solicitó que las pegaran en uno de los papelógrafos (formando así un collage). Esto con el fin de ir realizando el proceso de deconstrucción de los constructos sociales asociados al sexo/ género.

Las palabras que pusieron en el cartel del “hombre” fueron: fuerte, corrupción, carros, fútbol, drogas, alcoholismo, violencia, delito, abuso sexual, obsesión, libertad, actividades ilegales y desear lo equivocado. Por otro lado, las imágenes que pusieron fueron: un médico, comida, fútbol, videojuegos, puestos políticos, deportes extremos, repartidores, saco, corbata, ropa de vestir y relojes.

En el cartel con la figura de una mujer colocaron palabras como: maquillaje, sensual, belleza, sueños, manualidades, corazón, hermana, hija, cuidado de su esposo, cuidado de los hijos, ayudar a otros y servir. Las imágenes que pusieron fueron: referentes a una casa, cocina, maquillaje, vestidos, uñas pintadas, mujeres cocinando, coloración del cabello, compras escolares, apoyar a los niños en la escuela, consolar a los hijos, perfume, bolsos, electrodomésticos, mujer en ropa íntima, comprar verduras y cuidado de la piel.

Seguidamente, se realizaron preguntas generadoras referidas a lo planteado en los papelógrafos. De esta conversación surgieron algunos de los siguientes comentarios:

¿Por qué creen que el deporte está más asociado al hombre?

“Los deportes, como el fútbol, siempre han sido más para los hombres, juegan bola desde pequeños, pero ha cambiado un poco” (Berta, 44 años).

¿Por qué pusieron imágenes de cocina en el papelógrafo de la mujer y no en el del hombre?

“Es que a las mujeres nos toca hacer todo lo de la casa y servirle a la familia, entonces también siempre nos toca cocinar” (Juanita, 44 años); “Los hombres, la mayoría no saben cocinar, ni les gusta; además, cuando quieren cocinar hacen unos desastres y después tiene uno que limpiar todo, entonces es más trabajo para uno, es mejor que ellos se sienten a esperar la comida” (Juanita, 44 años).

¿Por qué solamente pusieron maquillaje en el papelógrafo de la mujer? ¿Será que los hombres no se maquillan?

“Es que el maquillaje es para la mujer, hay hombres que lo usan, pero solo si es un poquito” (Angie, 41 años).

¿Por qué creen que la palabra “abuso sexual” está en el papelógrafo del hombre?

“Generalmente el que abusa sexualmente es el hombre, porque es el que tiene la fuerza para hacerlo” (Elena, 42 años).

¿Por qué asociaron a los hombres con el poder y la fuerza?

“El hombre es más corrupto debido a que tiene más puestos de poder que le permiten hacerlo” (Rosibel, 45 años); “A los hombres se le permite y perdona todo” (Juanita, 44 años).

¿Cuáles son los roles o trabajos que más se les asignan a las mujeres?

“Las mujeres son más cuidadoras, velan porque todo en la familia esté bien, cuidan a los hijos, a los enfermos y a las mascotas, a las mujeres nos corresponde limpiar, cuidar hasta al esposo y al esposo le toca salir a trabajar” (Sonia, 54 años).

Posteriormente, se dividió el grupo de las conformantes en 3 subgrupos; a cada uno se le asignó un color y se les solicitó definir y discutir sobre los siguientes conceptos: sexo, género, estereotipos de género, división sexual del trabajo, machismo, micromachismos y relaciones asimétricas de poder. Cada facilitadora colaboró con un grupo en específico en caso de que surgiera alguna duda.

Seguidamente, cada grupo explicó el concepto asignado al resto de las participantes.

Al que se le asignaron los conceptos de sexo, género y estereotipos de género, se le dificultó un poco entender la diferencia entre el concepto de sexo y género; sin embargo, con la discusión de todos los conceptos pudieron comprender que muchos de los estereotipos de género son creencias que han sido impuestas por la sociedad.

A la hora de exponer los conceptos a los otros grupos, las integrantes concluyeron que el género es un conjunto de características socialmente impuestas a las personas, lo cual no les permite ser libres; afectando a las mujeres tanto como a los hombres.

Con respecto a los roles de género, explicaron que a las mujeres se les han asignado las tareas del hogar, el cuidado de sus hijos y el ser frágiles. Por otro lado, al hombre se le ha otorgado el ser fuerte, el no poder expresar sus sentimientos y ser proveedores del hogar. La grupalidad llegó al acuerdo de que todas estas imposiciones afectan mayormente a la mujer y la dejan en una posición de vulnerabilidad.

Una de las participantes de otro grupo externó que “las mujeres piensan diferente a los hombres porque las mujeres sienten la obligación de cumplir con las funciones de la casa, mientras que el hombre no le interesa si está limpio o no” (Mayela, 47 años). Otra comentó: “dios hizo al hombre como hombre, con pantalones, como es él” (Rebeca, 41 años).

Al subgrupo que se le asignó el concepto de las relaciones asimétricas de poder, mencionó que no tenía conocimiento de la palabra asimétrica hasta ese día. Una de las participantes expresó: “Yo pensaba que eso de asimétrico significaba para mí como algo que era igual, y ahora veo que es eso que el hombre tiene más poder que las mujeres y es solo porque ellos son hombres, me parece injusto, bueno la vida no siempre es justa” (Mayela, 47 años).

Con respecto a la división sexual del trabajo, expresaron que existe una diferencia entre los trabajos de la mujer y los del hombre, que lamentablemente perjudica más a las mujeres; ya

que, ellas deben hacer los quehaceres del hogar y ellos los trabajos fuera de él. Inclusive, aunque ellas trabajan, también se hacen cargo de dichos quehaceres. Además, explicaron que los hombres ganan más que las mujeres (haciendo el mismo trabajo) y que los hombres tienen más oportunidades para poder estudiar.

Los siguientes son comentarios de los aprendizajes alcanzados y expresados por las participantes:

“Gracias a lo que hablamos pude comprender que las mujeres muchas veces se encuentran por debajo del hombre, y que algunos hombres se aprovechan de ese poder y dominan a la mujer a su antojo” (Laura, 55 años).

“Yo entendí que a las mujeres se les asignan tareas que tienen que cumplir solo por el hecho de haber nacido mujer, como limpiar la casa y ser entregada a servirle al esposo y a los hijos, nos toca hasta cuidar al gato y al perro” (Mayela, 47 años).

“Según entendí a los hombres desde que nacen se les da el poder, como si fueran mejor que las mujeres solo por haber nacido hombres, se les permiten realizar cosas con más libertad que a las mujeres” (Mónica, 36 años).

“En esta sesión aprendí que me han enseñado que cosas son para el hombre y la mujer, pero si quiero puedo jugar fútbol o hacer trabajos que me dijeron que son para los hombres y no está mal; ya que, estos trabajos o colores no tienen género” (Karen, 48 años).

“Hoy conocí que son los micromachismos, y como en ocasiones no nos damos cuenta de ellos porque casi no los podemos ver, pero no quiere decir que no estén ahí” (Marcela, 48 años).

“A los hombres machistas los educamos las mujeres” (Laura, 55 años).

“Aprendí que muchas veces las personas no nos sentimos libres de ser quienes somos o hacer lo que queremos porque desde que nacemos ya tienen expectativas de cómo debemos ser y actuar” (Marcela, 48 años).

“La ropa es solo ropa, yo le enseñé a mi hijo que las medias son medias y las puede usar, aunque tengan flores” (Mayela, 47 años).

“Es injusto que los hombres tengan más estudio y oportunidades solo por ser hombres” (Berta, 43 años).

Frases manifestadas por las participantes como cierre: Fortaleza, aprendizaje, injusticia e igualdad.

Observaciones metodológicas: Según las participantes, la metodología utilizada al dividir al grupo en subgrupos para explicar entre ellas los diferentes conceptos fue muy valiosa; debido a que, les permitió realizar un análisis y cuestionamiento para poder enseñarlo a otras y posibilitó la reflexión de los conceptos abordados. Además, a lo largo de la sesión, lograron identificar las

temáticas tratadas en su cotidianidad. Finalmente, el lenguaje artístico utilizado les permitió plasmar los diferentes roles de género establecidos socialmente y les ayudó a reflexionar.

Reflexiones de las facilitadoras al final de la sesión: Se pudo ver que entre las mujeres existe la creencia o mito de que son las responsables de la violencia que los hombres ejercen en contra de ellas; ya que, manifestaron que son las que crían hombres machistas.

Los roles de género se encuentran interiorizados por parte de la población; pues se pudieron reconocer características propias de lo que tradicionalmente se denomina femenino, tales como: el ser para otros, estar para servir a la familia, cuidar hasta a las mascotas y a los enfermos.

Se observó cómo la subjetividad de estas mujeres gira en torno a estar en función de los otros.

Las participantes indicaron no conocer qué son los micromachismos y cómo operaban en la cotidianidad; ya que, nunca los habían escuchado hasta el día de hoy. Sin embargo, fue sumamente satisfactorio comprobar que su definición les quedó bastante clara y que tuvieron el deseo de identificarlos en sus vivencias diarias, por lo que se consideró una herramienta en contra de la VCM.

Durante las exposiciones, se percibió que la grupalidad estaba comprometida en adquirir los nuevos aprendizajes que estaban siendo discutidos por las diferentes expositoras; por ende,

cuando hubo conceptos que no les quedaban muy claros, se reflexionaban desde diferentes aristas, lo que facilitó y enriqueció la sesión.

Sesión 3: Combatiendo el Patriarcado.

Esta sesión se realizó el jueves 4 de mayo del 2023. El lenguaje artístico utilizado fue el dibujo; pues cada participante dibujó y escribió lo que significó dicha sesión para ella; permitiendo plasmar los aprendizajes adquiridos. Es decir que, el dibujo se constituyó en la herramienta que les permitió la expresión del enojo y la frustración que sintieron al entender que existe todo un sistema social; el cual hace que se mantenga y se reproduzca la VCM. Pese a que algunas de las conformantes decían no saber dibujar, a través de este se mostraron con más libertad para expresarse.

Figura 8. Sesión 3, Combatiendo el patriarcado



Fuente: Elaboración propia (2023).

Descripción de la sesión: Se estableció el encuadre del proceso grupal; se pasó la lista de asistencia; se entregaron los conceptos referentes a esta sesión; compartiendo y resignificando los comentarios o vivencias extraídas de la caja dispuesta para ello.

A continuación, se muestran algunos de los comentarios anónimos escritos por las participantes y su resignificación:

“Estoy cansada de callar siempre lo que siento por miedo” (Leonora, 20 años).

Resignificación: “Es importante romper el silencio, ya que guardar silencio nos hace daño, queremos que sepan que si en algún momento la persona que escribió este comentario quiere hablar puede contar con nosotras para ser escuchada y nunca juzgada” (facilitadora).

Al iniciar la sesión, se les indicó que mientras la facilitadora iba desarrollando los conceptos; podían plantear preguntas o exponer ejemplos con respecto a la temática.

Para reflexionar sobre los conceptos, se les preguntó ¿Han escuchado antes sobre el Patriarcado o las relaciones asimétricas de poder?

Al hacer dicha pregunta, manifestaron desconocer completamente estos términos. Por lo que la facilitadora comenzó con la explicación del Patriarcado; invitando a las participantes a preguntar en caso de tener alguna duda. El Patriarcado, es un sistema de dominio social que produce y reproduce la VCM; algunas de las instituciones que han permitido que dure o permanezca en el tiempo son, por ejemplo, la familia, los centros educativos y los centros religiosos. También los medios de comunicación, centros de salud y el Estado con su influencia en la sociedad costarricense.

Por otro lado, las relaciones asimétricas de poder corresponden al poder que históricamente ejerce el hombre solo por el hecho de haber nacido hombre; es decir, los roles que se le asignan siempre están ligados a tener más poder que las mujeres, tanto en los espacios privados, como en la familia y el hogar; así como en espacios públicos (como en el trabajo y la escuela).

el hombre se ha acostumbrado al uso del poder; en donde aprovechando la desigualdad existente, cree tener el derecho y el respaldo social para violentar a las mujeres.

Para Lerner (2017), instituciones como la escuela, iglesias, hogar, entre otras, son entidades en donde históricamente se mantiene la subordinación e inferioridad de las mujeres y de todo lo que se considera “femenino”; mientras se elogia a los varones y lo “masculino”; produciendo desigualdad basada en el “sexo biológico”. Esto quiere decir que, en la sociedad, el poder lo tienen los varones y el dominio de lo masculino está presente sobre las mujeres, los niños, las niñas, la familia y en todas las instituciones importantes. Lo descrito no significa que las mujeres no tienen poder, sino que es un poder subordinado al hombre.

Por su parte, una participante preguntó: “¿Cómo es que la iglesia reproduce el Patriarcado?” (Sonia, 54 años).

Esta fue la respuesta de una de las facilitadoras: “La iglesia lo reproduce por medio de ideologías de subordinación, como por ejemplo, se dice que el varón es cabeza de la mujer y que la mujer tiene que estar sujeta en todo al marido, poniendo a la mujer en un lugar inferior al

varón, además que el matrimonio es para toda la vida, o sea que la mujer tiene que aguantar toda clase de malos tratos porque si se casa es hasta que la muerte los separe, y se le enseña a la mujer de manera errónea que ellas nacieron para servir a la familia y a los demás para que sean buenas esposas y religiosas” (facilitadora).

Otra de las conformantes manifestó:

“Yo soy testigo de que en una iglesia aconsejan mal a las mujeres; ya que, a mi amiga le pasó que el esposo andaba con otra mujer y el pastor le dijo que orara, que fuera fuerte y aguantara, que el esposo iba a cambiar” (Marlen, 40 años).

Posterior a estos comentarios, una de las integrantes (mostrando un tono y gestualidad de descontento) preguntó ¿Dónde está la mujer pensante?; por lo que indicó que “por falta de conocimiento es que la mujer se deja, porque le cree a un hombre, pero no lee la Biblia” (Sonia, 54 años). Una de las facilitadoras intervino y aclaró lo siguiente: es importante entender que no se está hablando de ninguna denominación en especial; sino que del sistema religioso que subordina a la mujer.

Además, una de las facilitadoras relató una de sus vivencias; con la finalidad de explicar cómo los centros de salud (con el apoyo del estado) sostienen y reproducen diversas situaciones discriminatorias de desigualdad; justificando la violencia contra la mujer.

Ella expresó que: “cuando yo me operé para no tener hijos la Caja Costarricense de Seguro Social no operaba a las mujeres sin una firma de autorización de su esposo, lo que significa que el estado no nos deja decidir sobre nuestros propios cuerpos” (Facilitadora).

Por lo que Marcela (47 años) dijo: “Qué horror que el hombre decida si una mujer se opera o no para poder tener hijos, como si el cuerpo de la mujer fuera de él, y qué sucede si no la dejaba operarse, ¿seguía teniendo hijos? Es bueno saber que todo esto es producto del Patriarcado, estas cosas uno no las sabía, pero ahora las estamos entendiendo, yo me siento muy contenta, me siento empoderada”.

Cabe señalar que, es por causa del Patriarcado que la sociedad ha naturalizado la VCM y también ha causado que muchas mujeres se culpen a sí mismas, debido a la agresión por parte del hombre.

El ser humano aprende durante toda su vida de lo que lo rodea y de lo que lo integra. Al crecer a la sombra del Sistema Patriarcal, las mujeres también aceptan y justifican la violencia (Herrera y Romero, 2014).

Por otro lado, una participante comentó que: “En mi familia siempre han mandado las mujeres y siempre pensé que las culpables de que los hombres fueran agresivos y violentos eran ellas, hoy estoy sorprendida y me doy cuenta de que no es así, voy a ir a leer más todos los apuntes que tengo, yo veo que estamos aprendiendo mucho y me siento feliz” (Mayela, 47 años).

Es importante mencionar que, una de las mujeres preguntó “¿El Patriarcado afecta a los hombres o solo a las mujeres?” (Leonora, 20 años).

Debido a la pregunta anterior, se abordó como el sistema social patriarcal también afecta a los hombres; ya que, la masculinidad patriarcal conlleva exigencias y mandatos de cómo tiene que ser un hombre; algunas de estas obligaciones son: los hombres no lloran (por lo que desde muy pequeños se les enseña a reprimir emociones); el hombre es más hombre si logra conquistar muchas mujeres y debe de tener una sexualidad muy activa porque así demuestra que es bien macho. Esto provoca que vivan en competencia los unos con los otros; por lo anterior, la idea de masculinidad desde el modelo patriarcal lo afecta en su manera de relacionarse con los demás hombres y con las mujeres, con la falsa creencia de que ellas son de su posesión y que ellos tienen el poder; por lo que pueden dominarlas y violentarlas.

Al respecto, una de las mujeres dijo “ahora entiendo que es por el patriarcado que antes a los niños de 12 años se les llevaba a donde las malas para que se convirtieran en hombres, eso es un tipo de abuso” (Isabel, 34 años).

Los siguientes son comentarios de los aprendizajes alcanzados y expresados por las participantes: “Hoy siento que he cambiado mi forma de pensar, siento que lo que aprendimos hoy es algo que todas las personas deberían de saber, no solamente las mujeres” (Mayela, 47 años).

“Yo he estado compartiendo con mi hija lo que estoy aprendiendo, para que, igual que yo ella vaya aprendiendo, para mí es muy importante que ella aprenda, porque ella vive igual a como viví yo, en una relación de violencia” (Berta, 43 años).

“Me enoja el patriarcado, quisiera que cambie y haya igualdad” (Margarita, 54 años).

“He entendido que los hombres no son nuestros enemigos, sino que ellos también están dañados por el patriarcado, ellos también ocupan ayuda para poder cambiar” (Marlen, 40 años).

“Yo estudio para ser maestra y lo que aprendimos hoy me ayuda mucho en mi vida personal y también me va a servir con mis futuros alumnos” (Rosibel, 43 años).

“Siempre he pensado que yo no sé dibujar, pero hoy siento que soy una gran artista dibujando, y me sentí muy libre” (Angie, 41 años).

Frases manifestadas por las participantes como cierre: el patriarcado deja un sabor feo y muy amargo, compromiso de seguir aprendiendo, me sentí libre, hay que pasar el conocimiento y sabiduría a otras personas; ya que, eso viene de generación en generación y el patriarcado hay que eliminarlo de Costa Rica.

Observaciones metodológicas: Según las participantes la metodología usada en este conversatorio fue muy provechoso; ya que, no se limitó a transmitir conocimiento, sino que logró que las participantes fueran protagonistas en la construcción de nuevos saberes. Las invitó a pensar y explorar en sus vivencias; para así reconocer al sistema Patriarcal como un factor

estrechamente ligado a la construcción de desigualdad y violencia en la sociedad; afectando primeramente a las mujeres.

Por otra parte, el lenguaje artístico empleado, les permitió abrir una ventana en la cual comunicaron sus deseos y exteriorizaron sus emociones; utilizándolo como una herramienta de resistencia ante la ideología opresora Patriarcal.

Reflexiones de las facilitadoras al final de la sesión: La religión es un tema que siempre trae consigo mucha polémica; por lo que, a la hora de abordarlo, es necesario saber cómo y en qué momento se debe cerrar.

Se nota que el grupo se ha empezado a consolidar y han creado confianza entre las participantes; debido a que, hablaron, opinaron y preguntaron más; creando poco a poco una red de apoyo.

Además, mostraron un deseo de aprender y una disposición a no callar.

Por medio de la cajita, se ha facilitado que puedan expresarse sin sentirse juzgadas o señaladas.

Una de las mujeres se acercó al final de la sesión; para comentarle a una de las facilitadoras que ya estaba cansada de callar, que ha sufrido mucho en su vida y que ha sido abusada; pero, agradece mucho por el espacio; porque, está aprendiendo bastante y desea romper el silencio que siempre la ha acompañado.

La vulnerabilidad asociada al género ha sido construida socialmente; sin embargo, puede ser deconstruida. Por lo tanto, se considera que, a través de este tipo de propuestas, se está promoviendo que las mujeres logren identificar en sus cotidianidades lo que han interiorizado y normalizado que favorece la VCM.

Es importante anotar lo positivo que han sido las sesiones; ya que, las participantes están compartiendo los aprendizajes adquiridos con sus familiares.

Por medio del diálogo grupal, se pudo llegar a una sensibilización para la comprensión y construcción de nuevos conocimientos.

Sesión 4: No Logro Entender qué Pasa conmigo.

Esta sesión fue realizada el jueves 11 de mayo del 2023. Se emplearon diversos lenguajes artísticos, tales como: los papelógrafos, el dibujo y el TDO; con la finalidad de resignificar los aprendizajes y vivencias adquiridas por las participantes durante la reunión.

Figura 9. Sesión 4, No logro entender que pasa conmigo



Fuente: Elaboración propia (2023).

Descripción de la sesión: Se estableció el encuadre del proceso grupal; se pasó la lista de asistencia; se entregaron los conceptos referentes a la temática por abordar y se compartieron los comentarios o vivencias extraídas de la caja dispuesta para ello; resignificándolos de la mejor forma.

A continuación, se presenta la resignificación de los comentarios depositados por las participantes:

“Me siento confiada a seguir creciendo y luchando por mí, solo por hoy compromiso”.

Resignificación: “El creer en nosotras mismas nos permite desarrollar el potencial que tenemos cada una y a medida que nos comprometemos con este desarrollo nos permite seguir creciendo como mujeres” (Facilitadora).

“No estoy sola, hay que hablar romper los secretos”.

Resignificación: “Efectivamente no estás sola, aquí estamos todas para escucharnos y apoyarnos. Además, en ocasiones romper los secretos, en especial si sentimos que esos secretos nos hacen daño a nosotras o a otros, es necesario para vivir de una manera más saludable” (Facilitadora).

Cabe señalar que, esta sesión se realizó de forma magistral; para poder dimensionar en conjunto con las participantes sobre los factores que envuelven a la mujer maltratada. Se explicó el Ciclo de la Violencia, sus distintas fases y la Desesperanza Aprendida; después, se abrió un espacio para hacer preguntas y comentarios.

En el primer momento se trabajó el Ciclo de la Violencia, con el apoyo de las siguientes preguntas generadoras: ¿Qué es el ciclo de la violencia? ¿Cuáles son las diferentes fases de este ciclo?

A continuación, se presentan algunos comentarios de las participantes:

“Lo que hoy estamos hablando yo lo viví cada vez que mi esposo explotaba y después me decía que iba a cambiar y yo le creía, y le aguanté mucho tiempo, lo dejaba y después volvía con él con la esperanza que cambiara, hasta que llegó un día en que me cansé y lo dejé para siempre; es muy doloroso vivir así, siempre con esa angustia, es como vivir atormentada día y noche” (Berta, 43 años).

“Ya me cansé de callar, toda mi vida he callado y ya me cansé, y aquí siento la libertad de poder hablar” (Laura, 55 años).

“Yo en mi vida he vivido momentos muy difíciles y con mucha violencia, un día en medio de una pelea con mi esposo yo me enojé y exploté, quebré una ventana y se me metieron todos los vidrios en el brazo y sangré tanto que tuvieron que llamar la ambulancia, y los de la ambulancia me preguntaron que, si yo me había querido suicidar y yo les dije que no, fue solo que me enojé mucho”. Después mencionó “mi esposo es bueno, el problema era que la vecina le metía cizaña” (Laura, 55 años).

Nota: Esta participante se descompensó, se mostró muy nerviosa, temblorosa y se puso a llorar; por lo descrito, una de las facilitadoras la abordó, la llevó a un espacio aparte y se le brindó acompañamiento y escucha activa hasta que se logró estabilizar. Después, se remitió con la Lic. Nidia Ramírez, quien le ofreció un proceso de acompañamiento.

Luego del comentario de la participante anterior, otra de las conformantes expresó:

“Lo que está diciendo Laura es lo que muchas estamos viviendo o hemos vivido y no nos atrevemos a hablar, quizás por miedo o vergüenza de que nos señalen, o nos culpen, yo creo que la compañera ha sido muy valiente, hoy pasó algo muy bonito, hoy se rompió el silencio, la capa de hielo que teníamos” (Sonia, 54 años).

Otra interrogante realizada fue: ¿Por qué las mujeres víctimas de violencia permanecen al lado del agresor? Algunos de los comentarios de las participantes fueron:

“Porque les gusta que las mantengan”, “Porque les gusta que las golpeen”, “Porque les daba vergüenza que otros se dieran cuenta”, “Porque lo que Dios unió no lo separa el hombre” y “Porque piensan que el hombre va a cambiar en algún momento” (Extractos de los comentarios).

En esta sesión, también se habló de la importancia de tener sororidad; lo cual implica no hablar mal unas de las otras; alegrarse de los logros alcanzados por las demás; apoyarse y respetarse.

Seguidamente, al utilizar los diversos lenguajes artísticos, se dividió el grupo en cinco subgrupos; a uno se le asignó la Desesperanza Aprendida y a los otros cuatro se les consignaron las fases del Ciclo de la Violencia. Posteriormente, se les pidió que realizaran un dibujo relacionado con lo que se les asignó en papelógrafos y que después tenían que exponerlo en forma de dramatización (ver Apéndice R).

Con respecto al lenguaje artístico empleado, una de las participantes manifestó:

“Vean yo que no dibujo nada, y estoy aprendiendo a hablar por medio del dibujo y a que me escuchen” (Juanita, 52 años).

Los siguientes son comentarios de los aprendizajes alcanzados y expresados por las participantes:

“Yo creo que lo más importante que podemos hacer las mujeres si nos agreden es no quedarnos calladas, hay que romper el silencio, es mejor buscar ayuda para poder sanar el dolor” (Leonora, 20 años).

“Siempre había creído que las mujeres que están con parejas que las golpean o las maltratan es porque les gusta, yo no sabía esto de la desesperanza aprendida y tiene sentido, si las mujeres no creen poder tener la fuerza para hacer cambios, se van a quedar sin hacer nada y con el hombre agresor” (Marcela, 48 años).

“Muchas gracias por compartir con nosotras, hoy ha estado lleno de aprendizaje, pienso que conocer estas cosas nos empodera, también aprendemos a considerar y no juzgar a las otras mujeres” (Margarita, 54 años).

“Todo lo que estamos aprendiendo lo estoy compartiendo con mis hijas, me da lástima que ellas no se podían apuntar por la edad, también Berta y yo como trabajamos en el mismo

hogar de adultos les hemos estado contando a nuestros compañeros de trabajo lo que estamos aprendiendo, muchas gracias a ustedes por empoderarnos” (Juanita, 44 años).

Frases manifestadas por las participantes como cierre: Se les preguntó ¿Qué experimentaron durante la sesión?; para lo cual manifestaron: libertad, sanación, empoderamiento, siento que necesitamos más tiempo para la sesión, compañerismo, me siento protagonista, nos sentimos acompañadas y gratitud. Además, las facilitadoras manifestaron su agradecimiento porque contaron sus vivencias y se ratificó la confidencialidad escrita en el consentimiento informado.

Observaciones metodológicas: En esta ocasión, las participantes afirmaron que, al tratarse de una sesión más teórica, se sintió más larga; pero, permitió que recibieran más información y desarrollaran más conocimiento. Lo anterior, reflexionando profundamente y rompiendo el silencio gracias a los temas tratados.

Asimismo, manifestaron que las facilitadoras expusieron la temática con capacidad y dominio. También, dijeron que los lenguajes artísticos empleados y el uso del TDO permitieron que se expresaran; haciendo que sus voces resonaran con libertad a través de sus creaciones artísticas. Finalmente, mencionaron la necesidad de contar con más tiempo para desarrollar las sesiones.

Reflexiones de las facilitadoras al final de la sesión: Se evidenció que se están identificando como sujetas activas, comprometidas con su proceso y han reflexionado de manera profunda en las diferentes temáticas.

Uno de los alcances que se está obteniendo por medio de estos espacios, es que las participantes están compartiendo los aprendizajes adquiridos en otros ámbitos; por ejemplo, el laboral y el familiar.

Por otro lado, se están dando cuenta de que pueden tener más confianza, empatía y acompañamiento las unas con las otras.

Se pudo evidenciar la importancia de que las facilitadoras se capacitaran en atención en crisis; ya que, lograron apoyar exitosamente a la participante que experimentó dicha situación.

Sesión 5: Mitos y Realidades en Torno a la VCM.

Esta sesión fue realizada el jueves 18 de mayo del 2023. Se hizo uso de la música como lenguaje artístico, así como el TDO e insumos de las AE.

De esta manera, se posibilitó que las participantes integraran el cuerpo como medio de comunicación; permitiéndoles adquirir una posición activa y facilitando la toma de decisiones a través de un escenario ficticio, que brindó estrategias de prevención en contra de la problemática abordada.

Figura 10. Sesión 5, Mitos y realidades en torno a la VCM



Fuente: Elaboración propia (2023).

Descripción de la sesión: Se estableció el encuadre del proceso grupal; se pasó la lista de asistencia y se entregaron los conceptos referidos a la temática por desarrollar.

Cabe recalcar que, a partir de esta sesión, la caja de comentarios ya no fue empleada; debido a que, las mujeres expresaron que pueden tener confianza en la grupalidad y que no necesitan poner comentarios anónimos; ya que, se han dado cuenta de que pueden confiar las unas con las otras y hablar sin ser juzgadas. Por lo anterior, prometieron que todo lo personal que se hable en las sesiones no sale de ahí (extractos de los comentarios expuestos por la grupalidad).

Al respecto, una indicó “necesitamos y vamos a practicar la sororidad guardándonos las espaldas” (Laura, 55 años).

Es importante aclarar que, por medio de WhatsApp, se les solicitó que pensarán en diferentes mitos para compartirlos en esta sesión. A continuación, se presentan algunos de los que mencionaron:

Sacar la valija a fin de año para poder viajar todo el año.

Si me barren no me caso.

Buscar el número de la lotería en la mata.

Poner una escoba detrás de la puerta para que no lleguen visitas.

Después de compartirlos se realizó un juego, en donde se colocaron en el espacio bombas que contenían papelitos adentro (con diferentes mitos y realidades); pues tenían que reventarlas mientras sonaba la música, lo que causó muchas risas y conexión entre la grupalidad.

Asimismo, se determinó como a través del juego se dio un proceso de resignificación de sus experiencias de VCM con respecto a sus cuerpos.

Seguidamente, se les solicitó que pegaran los papelitos en las frutas correspondientes: en una sana (que sería una realidad) o en una descompuesta (que sería un mito). Finalmente, se les pidió que pegaran dichas manzanas en el árbol correspondiente: en el sano (realidades) o en el dañado (mitos).

Una vez terminada la actividad, se procedió a leer y discutir acerca de algunos de los mitos relacionados con la VCM. Las participantes se mostraron muy interesadas en la temática.

Una conformante comentó que “hay muchos mitos que desde pequeñas hemos creído que son verdad y los hemos vivido y sufrido como si fueran reales” (Berta, 47 años).

Para la actividad artística, se contó con la participación de una psicóloga que tiene estudios en teatro; no obstante, dicha profesional solamente se abocó a guiar esta actividad. Por ende, las facilitadoras se encargaron del desarrollo de la sesión.

Se escogió a 4 participantes, para crear una estatua que ilustrara uno de los mitos conversados y se le preguntó al resto del grupo qué pensaban que transmitía. Esta representaba el mito de “la violencia es un problema de pareja y nadie debe intervenir”; por lo cual se podía observar cómo dos de las participantes representaban a un hombre agrediendo a una mujer y otras dos representaban a personas que presenciaban lo que pasaba.

El grupo mencionó que en la escultura había una violencia física hacia una mujer y unas vecinas chismosas. Se procedió a preguntar si alguna deseaba pasar al frente y modificar esa imagen; entonces, una participante se levantó y le quitó las manos del cuello a la que estaba violentando a la otra. Luego dijo “no debemos callar la violencia, debemos intervenir, pero no tener miedo” (Marcela, 48 años).

Después, surgió un debate, sobre si es imprudente o no intervenir directamente con el agresor; sin embargo, llegaron a la conclusión de que siempre hay que ser prudentes y cautelosas ante una situación como la expuesta. Por dicha causa, se les preguntó que de qué otra manera se podría intervenir; por lo que una conformante se levantó y les dijo a las “vecinas chismosas” lo siguiente: “¿Qué están haciendo ahí paradas? ¿Por qué no hacen nada? Hay que ayudar, llamemos al 911” (Mayela, 47 años).

A raíz de esta escena, la grupalidad comentó que la violencia nunca debe dejarse de lado y que siempre hay que colaborar al prójimo y pedir ayuda cuando se necesita; que no es solo problema de una, sino un deber de todas a la hora de ayudar. Sin embargo, consumaron que hay que ser prudentes a la hora de ayudar; porque se puede salir afectada; ya que, no se sabe si el agresor tiene algún arma con la que les pueda hacer daño. Por lo tanto, una denuncia es muy importante, pues esta puede ser anónima y así ayudar a la víctima.

Los siguientes son comentarios de los aprendizajes alcanzados y expresados por las participantes:

“Siempre se ha creído que si el hombre es celoso es por amor, pero ahora entiendo que esas actitudes posesivas son realmente confundidas con muestras de amor” (Leonora, 20 años).

“Hoy aprendí que muchas veces se le echa la culpa de la violencia al alcohol o las drogas y no al agresor, quien es el responsable” (Laura, 55 años).

“Entendí que los hombres que maltratan a las mujeres no son enfermos, son maltratadores porque usan mal el poder a raíz de lo que aprendimos la vez pasada sobre el patriarcado y cómo los hombres han sido formados” (Sonia, 54 años).

“La violencia debe hablarse y no callarse, yo pienso que al callar nos hacemos parte del problema, como mujeres necesitamos apoyarnos para no guardar silencio, como el mito que dice que la violencia es solo un asunto privado” (Leonora, 20 años).

“Yo aprendí que creer que la violencia la provoca la mujer es un mito y que no es cierto, más bien las mujeres casi siempre somos las víctimas” (Rosibel, 45 años).

“Hoy aprendí que hay muchas cosas que pensamos que están bien y en realidad son mitos que permiten la violencia, y los mitos nos hacen mucho daño en especial a las mujeres, bueno a todos en general nos hacen daño” (Elena, 42 años).

Frases manifestadas por las participantes como cierre: Se solicitó al grupo que dijera una palabra que se llevara de la sesión de ese día; por lo que las conformantes expresaron las siguientes: Ayuda, aprendizaje, compromiso, sororidad, empatía, empoderamiento y romper mitos.

Observaciones metodológicas: Al ser esta sesión de índole lúdica, las mujeres expresaron que por medio del juego lograron conocer y desmitificar la VCM; reflexionando y cuestionando los mitos impuestos socialmente, así como la realidad detrás de estos.

Además, dijeron que el lenguaje artístico utilizado y el TDO les permitió ser sujetas activas, analizar posibles salidas para la situación expuesta y tomar acción ante una vivencia de violencia; resguardando siempre su seguridad.

Reflexiones de las facilitadoras al final de la sesión: Es importante mencionar el compromiso del grupo; ya que, trajeron lo asignado; por lo que se notó más la unión grupal y la responsabilidad.

Desmitificar la violencia fue un trabajo complejo; sin embargo, muy acertado; ya que, se brindó un espacio para que las participantes tuvieran un acercamiento al camino para empezar el proceso de desnaturalizarla y de esta manera empezar la construcción de verdades que les posibiliten la prevención.

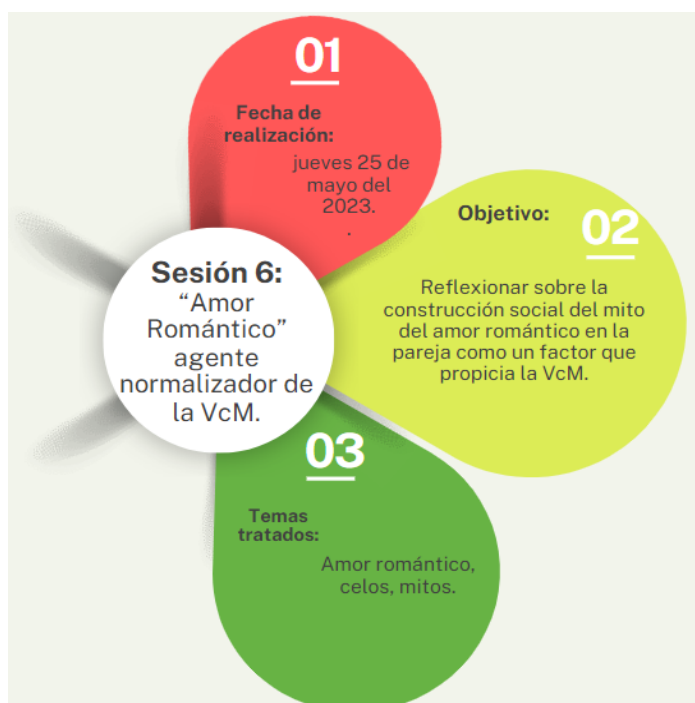
Parte de la tarea de este TFG fue visibilizar diversos mitos y estereotipos; con el fin de desmitificarlos. Al intensificar el conocimiento de las conformantes, lograron reconocer que estos propician y sostienen la VCM.

Anteriormente, la grupalidad tomó la decisión de no utilizar más la caja para escribir sus comentarios o sentires; por lo tanto, se pudo observar el impacto que han tenido las diferentes sesiones hasta el momento; ya que, han decidido compartir sus propias vivencias con sus voces y también a través de las creaciones artísticas, sin tener miedo a ser juzgadas o señaladas, gracias a la confianza que se ha desarrollado a lo largo del proceso.

La construcción grupal, permitió ver que a pesar de que al principio de los talleres las participantes no conocían lo que es la sororidad, en esta etapa del proyecto, están decididas a practicarla unas con otras; lo que deja una sensación gratificante del alcance que está teniendo en sus vidas.

Sesión 6: Amor Romántico Agente Normalizador de la VCM.

Figura 11. Sesión 6, Amor romántico, agente normalizador de la VCM



Fuente: Elaboración propia (2023).

Descripción de la sesión: Esta reunión se llevó a cabo el jueves 25 de mayo del 2023. Se estableció el encuadre del proceso grupal; se pasó la lista de asistencia y se realizó la entrega de los conceptos por abordar.

Como lenguajes artísticos e insumos de las AE se utilizó el canto, la escritura y el baile; con la finalidad de que, a través de estas expresiones artísticas, se les posibilitara la reflexión de los constructos sociales sobre el mito del amor romántico en la pareja.

Primeramente, se les pidió que caminaran por el espacio al son de la música; pero, cuando esta se detuviera, tenían que buscar una pareja y cantar un párrafo de la canción de corte romántico que se les pidió que trajeran previamente.

Posteriormente, se reprodujeron tres de las canciones románticas; con el propósito de reflexionar sobre su contenido. A continuación, se mencionan las conclusiones a las que llegó la grupalidad luego de analizar las letras:

“La música que escuchamos hace ver a la mujer como un objeto que le pertenece al hombre” (Cristina, 28 años).

“Nos venden la idea de que el amor tiene que ser eterno, y que todo lo puede” (Mayela, 47 años).

“Hacen ver a las mujeres como débiles, y que necesitan ayuda, que solo pueden salir adelante con el amor de un hombre” (Elena, 42 años).

“Estas canciones están llenas de violencia en contra de la mujer, y lo peor es que nosotras las cantamos y las bailamos todas contentas” (Leonora, 20 años).

“Se dice que a las mujeres con solo besos y ternuras ya las tienen a los pies, que supuestamente es lo único que las mujeres necesitan” (Isabel, 34 años).

Después, se les pidió que cambiaran la letra de las canciones y que las cantaran de nuevo; para que pudieran notar la diferencia.

Al terminar la dinámica, se realizó una mesa abierta de discusión y se problematizó el concepto de amor romántico con las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las ideas que socialmente nos han transmitido que es el amor? Algunas respuestas manifestadas fueron:

“Pensar que cualquier sacrificio vale la pena por el amor que uno siente por la otra persona” (Juanita, 44 años).

“Creer que el hombre violento va a cambiar por el amor que uno les tiene, y así me pasó a mi mucho tiempo, siempre lo creí hasta que abrí los ojos y lo dejé por completo, después me conseguí un trabajo y saqué adelante a mi hija, hoy en día pienso que no necesito un hombre para salir adelante” (Berta, 47 años).

¿Cómo creen ustedes que fomenta la VCM el mito del amor romántico? Al respecto, respondieron lo siguiente:

“Quien bien te quiere te hará llorar, ver el sufrimiento como pruebas de amor, o sea, sin sufrimiento no es amor, si se cree que el amor es sufrido ya ahí hay violencia” (Rosibel, 45 años).

“Con el cuento de la media naranja, las mujeres y creo que también los hombres, a veces vivimos buscando alguien que encaje en nuestra vida, que sea como el complemento, necesitamos entender que no necesitamos a nadie, lo primero que necesitamos es amarnos a nosotras mismas” (Sonia, 54 años).

“Creer que uno no es nada sin la otra persona, como dice la canción esa de “sin ti no podré vivir jamás”, y esto es algo que a veces uno cree, y por ese temor se queda uno en una relación, aguantando que le den vuelta y toda clase de violencia” (Elena, 42 años).

¿Son los celos una forma de amor? Las conformantes respondieron que:

“No, los celos no son una muestra de amor, más bien son una forma de demostrar desconfianza y como que la mujer les pertenece” (Elena, 42 años).

“Los celos son desconfianza y una muestra de sentirse inferior” (Marlen, 40 años).

¿Pueden ustedes mencionar algunas características del amor saludable en pareja? Con respecto a esta pregunta, externaron que:

“Con lo que hemos aprendido, yo pienso que es una relación en donde uno no pierde su lugar como persona” (Margarita, 54 años).

“Debe de ser una relación de respeto, de consideración, de trabajar juntos” (Angie, 41 años).

“También una relación en donde se pueda tener confianza y no celos, en donde se pueda hablar de todas las cosas que afectan la relación y buscar juntos soluciones sin temor a que haya un pleito” (Rosibel, 45 años).

“Si, yo pienso que debe de haber mucho respeto, cariño, comprensión y apoyo si alguno se enferma, o si se cometen errores, creo que es aprender a caminar juntos enfrentando situaciones difíciles y también cosas bonitas” (Alicia, 55 años).

“El amor saludable es contrario a pensar que el amor todo lo puede, pensar que el amor todo lo puede es una fantasía, no es real” (Berta, 43 años).

Los siguientes son comentarios de los aprendizajes alcanzados y expresados por las participantes:

“Yo aprendí que a través de la música se ve normal la violencia en contra de las mujeres y a partir de ahora voy a poner más atención de las canciones que escucho” (Leonora, 20 años).

“Que el amor que uno puede tener por la pareja o por otras personas no es suficiente para que la persona cambie” (Juanita, 44 años).

“Yo creo que sí se puede vivir sola, sin la persona que uno cree que es el amor de su vida, aunque sea el padre de los hijos y aunque tengan muchos años de casados, porque si esa persona no me respeta y me da mi lugar eso no es amor, aunque me duela” (Elena, 42 años).

“Yo soy una mujer completa, no necesito de nadie para ser completa, me amo y me respeto a mí misma” (Margarita, 54 años).

Frases manifestadas por las participantes como cierre: Soy completa, los celos no son amor, divertida, sororidad, amistad, compañerismo, respeto en la pareja y yo soy importante.

Observaciones metodológicas: Según las participantes, la metodología empleada en esta sesión fue pertinente; posibilitando una mejor reflexión y comprensión de la temática planteada. Asimismo, logró que reflexionaran en torno a la falsa creencia del amor como el que todo lo puede; de una manera alegre y participativa, por medio del canto, el baile y la creación de nuevas canciones.

Además, dimensionaron como a través de canales culturales (como la música), se pueden normalizar y perpetuar relaciones de VCM. A partir de este conocimiento, construyeron herramientas para su prevención.

También, indicaron que los lenguajes artísticos y las AE empleadas fueron muy amenas y favorecieron la adquisición de nuevos saberes.

Reflexiones de las facilitadoras al final de la sesión: Fue muy importante el desarrollo y la problematización del mito del amor romántico, para la prevención de la violencia en contra de la mujer.

Se observó cómo este mito puede provocar que se vea amor donde no lo hay; confundir a las personas; deformar la realidad y traer consigo expectativas ficticias, absurdas, engañosas, irracionales e imposibles de cumplir.

Las participantes lograron hablar de manera más abierta de sus vivencias; también, se mostraron más libres y seguras. Por lo anterior, se logró ver la grupalidad de manera más consolidada.

A partir de los conceptos y las dinámicas desarrolladas, pudieron dimensionar que el amor romántico es un factor normalizador en la sociedad; el cual promueve y legitima las relaciones violentas.

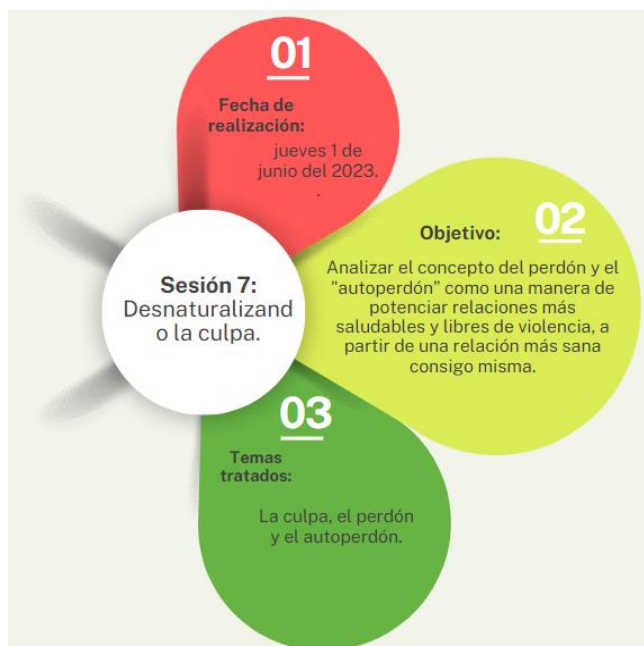
Se comprobó que las mujeres están siendo agentes activas de su propio proceso; ya que, a través de sus relatos, su participación y su compromiso, se han mostrado cada vez más involucradas en las diferentes sesiones; de igual manera, han presentado un constante deseo de seguir aprendiendo.

Conforme pasan los talleres, han expresado como el factor tiempo se ha convertido en un obstáculo; por lo que manifestaron que les gustaría que las sesiones sean más extensas.

Es de suma importancia revisar los recursos previamente (eléctricos y tecnológicos), para que a la hora de utilizarlos no muestren ningún inconveniente, como lo podría ser el sonido.

Sesión 7: Desnaturalizando la Culpa.

Figura 12. Sesión 7, Desnaturalizando la culpa



Fuente: Elaboración propia (2023).

Esta sesión fue ejecutada el jueves 1 de junio del 2023. Se utilizó la meditación guiada con aceites aromáticos, la cual según las participantes posibilitó conectarles con su cuerpo y escuchar sus emociones. Además, manifestaron que les permitió perdonar a los demás y a sí mismas.

Descripción de la sesión: Se estableció el encuadre del proceso grupal; se pasó la lista de asistencia y se entregaron los conceptos pertenecientes a esta reunión.

Cabe destacar que, se les pidió a las participantes con anticipación que ese día llevaran una manta o una colchoneta, la cual les funcionara para hacer ejercicios; asimismo, se les indicó que buscaran un lugar en el espacio en donde se sintieran cómodas y que las que querían sentarse o acostarse en el suelo lo podían hacer. Posteriormente, se les habló de que se iba a realizar una sesión de meditación guiada y que se iban a usar aceites aromáticos.

Durante el proceso, se les habló de cómo la culpa impide tener una relación saludable con una misma y con los demás; también, se les informó que se iba a hacer una introspección de eventos para poder resignificarlos; ya que, de alguna manera impiden un desarrollo más beneficioso en sus vidas.

Seguidamente, se les solicitó que cerraran sus ojos, inhalando y exhalando, para que lentamente se fueran relajando. Luego, se les dijo que pensarán en el evento que les hizo sentir culpa, dolor, angustia, tristeza, enojo y frustración; explicándoles que no se puede evitar lo que

sucedió en el pasado; pero, que es posible soltarlo. Esto con el fin de resignificarlo para tener una vida y relaciones más saludables.

Para profundizar en los eventos experimentados por la grupalidad, se realizaron las siguientes preguntas: ¿Dónde están? ¿Con quién están? ¿Es de día o de noche? ¿Qué estaba sucediendo? ¿Qué sentimientos me hizo experimentar la situación, que me hicieron pensar que no merezco ser amada, valorada, cuidada, etc.?

A través de esta sesión, se propuso darle un nuevo sentido al dolor y se procuró que reflexionaran sobre el perdón a los demás y a sí mismas; con el fin de que a partir de estas reflexiones obtuvieran herramientas para sacar ese dolor de donde lo tenían.

Por otro lado, se reflexionó acerca de la posibilidad de que dichos eventos (aunque no fueran saludables), podrían ser resignificados en experiencias de vida que les posibilitaran crecer como mujeres.

Para ello, se brindaron ejemplos como los siguientes:

Me perdono por creer que fue mi culpa exponerme a ser violentada y reconozco que yo no fui culpable de la conducta violenta de mi pareja o expareja. Me perdono por creer que como yo soy la que educo a los hijos, soy la culpable de que los hombres sean violentos. Yo no soy responsable de lo que la otra persona me hizo. Decido perdonarme por cualquier cosa que me ha hecho sentir culpable, que me hace sentir que no merezco. Decido soltar todo lo que del pasado

me ha venido haciendo daño. Yo no puedo cambiar mi pasado, pero puedo cambiar la forma en que lo veo aquí y ahora. Decido perdonar porque no quiero cargar con la basura que otros quieren poner en mí.

Consecutivamente, se les planteó decirse lo que merecen y de lo que tienen derecho en sus vidas, por ejemplo: merezco y tengo derecho a ser respetada, valorada, escuchada, priorizarme, etc.

Para finalizar, se les indicó lo siguiente: ahora van a pensar en un lugar hermoso en donde sientan paz, puede ser uno que les guste mucho, como visitar la playa, la montaña, un río, etc. Van a inhalar y exhalar esa paz para abrir los ojos lentamente.

Posteriormente, se les realizaron las siguientes preguntas: ¿Alguna quiere compartir su experiencia de hoy? A continuación, se muestran algunas respuestas de las participantes:

“Me siento libre, fue riquísimo, me siento como una plumita que no pesa nada”
(Marcela, 48 años).

“Me siento muy feliz, creo que hoy he recibido mucha sanación, estoy agradecida con ustedes y con la vida” (Margarita, 54 Años).

“Yo tenía un poco de miedo cuando dijeron que era meditación, y no quería participar por mis creencias religiosas, es que en mi iglesia el pastor ha dicho que esto es malo, pero,

cuando ustedes nos explicaron bien como era y cuando empezaron vi que no era lo que yo pensaba, y lo disfruté mucho, me siento muy contenta de haber participado” (Sonia, 54 años).

“Me siento muy importante, siento que soy muy valiosa” (Marcela, 48 años).

“El ejercicio que hicimos hoy me ha permitido conocerme más a mí misma” (Karen, 48 años).

¿Alguna desea compartir con el grupo lo que piensa que merece? Estas fueron algunas respuestas de las mujeres:

“Yo merezco ser cuidada, ser tratada con respeto, merezco ser amada y escuchada, soy una mujer fuerte y bella por dentro y por fuera” (Rosibel, 45 años).

“Yo merezco ser cuidada por mis hijos y mi esposo, poder salir a caminar todas las mañanas, dedicar tiempo para mí, no solo estar sirviendo a mi familia” (Angie, 41 años).

Una de las participantes soltó el llanto y expresó lo siguiente:

“Yo merezco ser tratada con respeto, toda mi vida he sido abusada, desde pequeña mi mamá me dejó botada, y un hombre abusó de mí, y ahora mi esposo anda con otra mujer, yo me di cuenta de que yo valgo mucho y que yo no tengo porqué aguantar que mi esposo me esté siendo infiel, yo creo que eso es un tipo de violencia, ahora me duele mucho y estoy muy herida, pero yo decidí separarme de él. Decido salir adelante, levantarme del dolor que siento, yo no

entiendo como esto me vuelve a pasar a mí, si yo a este hombre le he entregado todo y le he confiado mis mayores secretos, cosas que a nadie le he contado y ahora me hiere así. Necesito que ustedes me ayuden por favor” (Elena, 42 años).

A esta participante se le llevó aparte, se le brindó contención y escucha; además, cuando se estabilizó, se le refirió con la MSC. Nidia Ramírez, encargada de la OFIM de la Municipalidad de Moravia; quien le brindó un proceso de acompañamiento.

Los siguientes son comentarios de los aprendizajes alcanzados y expresados por las participantes:

“Yo creí que ya yo me había perdonado y hoy me di cuenta de que no era así, y me perdoné verdaderamente, me siento demasiado feliz conmigo, estoy muy alegre y agradecida de todo lo que ustedes nos han ayudado y enseñado, me siento llena de amor. También aprendí que necesito ser mi prioridad, que mi salud física, mental y emocional debe de ser primero, estoy muy feliz, creo que hoy ha sido un día de mucho aprendizaje” (Mayela, 47 años).

“Yo creo que nosotras no somos culpables de lo que nos hicieron, no somos responsables del dolor que alguien nos causó, pero sí podemos perdonarnos, abrazarnos y amarnos a nosotras mismas, porque no vamos a poder amar a los demás si no me amo primero y yo decido amarme y cuidarme a mí misma” (Margarita, 54 años).

“Lo que hicimos hoy me ha permitido conocerme más a mí misma y reconocer que yo soy quien puede permitir que los demás me hagan daño, no se puede evitar que otros me puedan hacer daño, pero sí puedo quitarle el poder al dolor, soltando ese dolor y siendo sanada” (Juanita, 44 años).

“Hoy fue una tarde de sanación, de paz, de abundancia, de regocijo, mujeres todas valientes y decididas a hacer y ser el cambio, felicidades a cada mujer comprometida” (Marcela, 48 años).

“Para mí venir a estas reuniones es muy importante, para ayudarme a perdonar y perdonarme, porque es la mejor muestra de amor propio, porque yo tuve mi primer hijo a los 12 años y fue muy difícil criarlo, cometí muchos errores con él” (Juanita, 47 años). Además, mencionó que “yo tengo muy mal carácter y me da tristeza por mis hijos, yo quiero aprender a controlar mi carácter y a saber cómo comunicarme con ellos” (Juanita, 47 años).

“Hoy he aprendido a que, si puedo ser libre, sana, y que puedo tomar las riendas de mi vida y ser una mujer empoderada” (Sonia, 54 años).

“Ahora veo que de verdad vale la pena pagar mis impuestos, con estas charlas tan buenas que ustedes nos están dando” (Isabel, 34 años).

Frases manifestadas por las participantes como cierre: libertad, sanación, perdón, conocimiento, paz, empoderamiento, valentía, cambio, compromiso y mirarme en un espejo.

Observaciones metodológicas: Como resultado de la metodología implementada, las participantes reflexionaron sobre la importancia de liberarse de la culpa, con el fin de ser dueñas de sí mismas para tener una vida y relaciones más saludables, por medio de la técnica de meditación guiada con aceites aromáticas.

Reflexiones de las facilitadoras al final de la sesión: En esta sesión se posibilitó que las participantes tuvieran una conexión con sus emociones y sentimientos, por medio del perdón propio y hacia los demás. Con esto se potenciaron relaciones más saludables y libres de violencia.

En el discurso de las mujeres, se escuchó un deseo de establecerse a sí mismas como prioridad; además, hablaron con libertad sobre aprender a conocerse más.

Este espacio posibilitó que decidieran perdonar y perdonarse; para empezar así un camino hacia una vida más saludable. También, dimensionaron sobre qué es lo que ellas merecen; siendo esto una herramienta de prevención de la VCM.

La culpa es un sentimiento que mina a las mujeres; impidiéndoles el desarrollo saludable; por lo tanto, en esta sesión, decidieron romper con dicho patrón en sus vidas. Lo anterior, es muy valioso para alcanzar la recuperación de su autonomía.

Es trascendental que aprendan y practiquen lo valiosas que son.

Fue una sesión muy cargada de emociones y comentarios profundos; que provocaron empatía y sororidad, no solo entre la grupalidad, sino que también impactaron a las facilitadoras.

Además, se evidenció que han experimentado situaciones de violencia (no solo física o psicológica), sino que también de abuso sexual. Se percibieron vidas teñidas de dolor, resentimiento, frustración, enojo y culpa.

Se observó la VCM manifiesta de manera generacional; de ahí la importancia de estos espacios, en donde las mujeres puedan reflexionar, experimentar y crear herramientas, con las que puedan desarrollar una mayor autonomía, para que den pasos hacia una vida libre de violencia.

Debido a especulaciones erróneas y a la desinformación existente acerca de la meditación guiada, dos de las conformantes no estuvieron de acuerdo en participar, pero, en el momento en el que las facilitadoras les explicaron en qué consistía la técnica, mostraron su disposición.

Sesión 8: Fortaleciendo el Autoestima.

Figura 13. Sesión 8, Fortaleciendo el autoestima



Fuente: Elaboración propia (2023).

Descripción de la sesión: Esta reunión fue realizada el jueves 8 de junio del 2023. Se estableció el encuadre del proceso grupal; se pasó la lista de asistencia y se entregaron los conceptos referentes a esta sesión.

Los lenguajes artísticos e insumos de las AE utilizados fueron la escritura de la carta y el dibujo; con los cuales pudieron expresarse no solo de manera verbal, sino que también plasmaron lo que creían de sí mismas. Lo anterior, identificando y reconociendo sus cualidades, sus virtudes y su valor. De esta manera, se posibilitó que se conocieran más, fortaleciendo su autoconcepto.

Los términos empleados en esta sesión fueron la autoestima y el autoconcepto. Por ende, se reflexionó cómo la autoestima es la valoración que se tiene de sí misma; involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que se adquieren a lo largo de la vida (Mejía y Pastrana, 2011).

Con respecto al autoconcepto, se discutió que es la percepción, lo que se conoce de manera consciente y la evaluación que las personas hacen sobre sí mismas; es decir, que son los pensamientos autocríticos que se poseen. (Rice, 2000).

A continuación, se muestran algunos de los comentarios de las participantes referentes a los conceptos abordados:

“Esto de la autoestima es muy interesante, porque a veces uno se dice que se ama, que es muy linda, pero en realidad le cuesta mucho creerlo” (Rosibel, 45 años).

“Estos son conceptos un poco difíciles de entender, yo nunca en mi vida los había escuchado, uno escucha que dicen hay que aumentar la autoestima, pero uno no sabe ni qué es eso” (Alicia, 55 años).

“Ahora sé de qué se trata la autoestima y como puedo hacer para mejorarlo; ya que, en ocasiones pienso que no merezco cosas bonitas como las otras personas” (Angie, 41 años).

Seguidamente, se les preguntó ¿Qué opinan de lo que hemos tratado hasta ahora? Las participantes acordaron que es muy importante pensar en positivo; ya que, ayuda a atraer cosas buenas y a creer en sigo mismas (construcción grupal).

Estas fueron algunas de las respuestas: “Muchas veces pensamos que el no hacer “nada” y solamente descansar es algo malo, pero me doy cuenta de la importancia de sacar tiempo para mí, sin sentirse culpable” (Mayela, 47 años).

“Para mí es súper importante salir a la playa, quitarse los zapatos y conectarse con la tierra, pero muchas veces no me lo permito porque siempre pienso en que tengo que ir acompañada, ahora siento ganas de ir sola y darme ese momento especial a mí misma” (Margarita, 54 años).

“Una de las cosas que más me ha costado es amarme tal y como soy, y no compararme con los demás” (Juanita, 44 años).

Además, coincidieron en que es importante comprender cuáles son sus fortalezas y debilidades; debido a que, les permitirá conocerse mejor y trabajar los aspectos negativos que poseen (construcción grupal).

Al respecto, una integrante relató: “Es cierto, si yo estoy mal y no tengo tiempo para mí, no puedo estar bien con mi familia. Mi esposo a veces me pregunta ¿Usted para dónde va? y yo con el tiempo le he tenido que venir enseñando que me respete, que merezco mi tiempo, que yo

puedo salir a caminar e ir a tomarme un café sola. Hay que estar bien con nosotras primero para poder estar bien con los demás y con la familia” (Mayela, 47 años).

Después, se les solicitó que se dibujaran a sí mismas en una hoja. Una vez terminado el dibujo, debían escribir al lado izquierdo 5 de sus habilidades o capacidades; al lado derecho 5 aspectos físicos que más les gustaran; arriba 5 logros o triunfos por los cuales se sintieran orgullosas y abajo 5 elogios que han recibido.

Posteriormente, se indicó que quienes desearan compartir un fragmento de lo que escribieron lo podían hacer. Hubo un gran silencio; sin embargo, poco a poco algunas decidieron compartir lo siguiente:

“Al principio de esta actividad me quedé en blanco, pero poco a poco me puse a pensar en mí y en mi valor y logré llenar la hoja” (Juanita, 44 años).

“A mí me gustan mis pestañas, mi cuello largo, mi cabello largo y grueso, mi habilidad de caminar mucho y ser alta” (Angie, 41 años).

“Yo puse que estoy orgullosa de ser hablantina y de ser persistente” (Angie, 41 años).

“Mis logros han sido: criar a mis hijos, tener mi emprendimiento y terminar mis estudios” (Isabel, 34 años).

“Yo me siento hábil para enseñar y para hablar” (Rosibel, 45 años).

“Creo que estoy más acostumbrada a ver mis defectos, que las cosas que me gustan de mí, y por eso se me hizo difícil esta actividad” (Karen, 48 años).

Por último, se les solicitó que hicieran una lista de aspectos que les agradaran de sí mismas, como las habilidades y cualidades de su personalidad. Lo anterior, con el fin de que se escribieran una carta ellas mismas; incluyendo todos aquellos elementos positivos que lograron identificarse.

A continuación, se mencionan fragmentos expresados en algunas de las cartas:

“Estoy feliz de que ya somos libres del miedo, prometo amarme, cuidarme y confiar que todo lo que quiero lo puedo hacer posible. También te pido que sanemos el dolor y recordemos nuestras vidas con alegría y el agradecimiento de lo vivido, prometo ser tu mejor compañía, tu sostén, el amor de tu vida y de la mía. Perdóname por desconfiar, por limitarte, por maltratarte y por no reconocer lo maravillosa y hermosa, valiente que somos” (Isabel, 34 años).

“Me he visto feliz, en pedazos a veces, sin ganas de nada, y otras veces queriendo comer el mundo entero de un solo mordisco, no soy una persona perfecta pero siempre soy yo, alguien sin filtros ni apariencias, siempre hay tiempo para cambiar, para ser diferente, para empezar de nuevo y para ser mucho mejor” (Elena, 42 años).

“Hoy aquí y ahora me honro, me acepto y me respeto, me considero una mujer virtuosa, apasionada, única, feliz y saludable. En el transcurrir de mi vida he alcanzado cualquier cosa que deseo. Que solo yo puedo amarme, que la vida me inspira y renueva cada día. He aprendido que antes de enfrentar cualquier desafío que parece muy difícil una vez que decides enfrentarlo es fácil resolverlo” (Margarita, 54 años).

“Te amo por ser especial, amable y feliz, a pesar del dolor, decepción o situaciones vividas. Quería felicitarte por muchas cosas que has vivido, cuando tenías problemas te vi estar triste, pero saliste adelante, te esforzaste, tuviste fe en Dios y él te acompañó cuando creíste ya no poder, ante la adversidad, te levantaste, sufriste, sí, pero pudiste, puedes y podrás y no importa todo lo que te diga” (Sonia, 54 años).

“Me amo, soy importante y valgo mucho, me encanta mi pelo, criar a mis hijos fue mi mayor logro” (Angie, 41 años).

“Eres la mujer más hermosa, eres muy especial, cariñosa, respetuosa. Me encanta mi cuerpo, mi cara, el pelo, mis pies, me gusta limpiar, lavar de manera ágil, me siento orgullosa de haber venido a este curso. Al tener tres hijos, un nieto, haber cortado el pelo a mi hija, que le quedara bien y hacerle las uñas a mi hija” (Marlen, 40 años).

Comentarios de los aprendizajes alcanzados y expresados por las participantes:

“Aprendí que la autoestima es algo que uno puede ir desarrollando” (Cristina, 28 años).

“Así son los jueves siempre que salgo de estos talleres salgo con otra cara, salgo renovada” (Marcela, 48 años).

“A partir de hoy me propongo a buscar espacios para pasar solamente conmigo, aprender a conocerme y amarme” (Elena, 42 años).

“Gracias a estos talleres y a mi psicóloga me he dado cuenta de que mi marido era un agresor he ido aprendiendo a irme valorando poquito a poco, aunque todavía me cuesta creer que soy valiosa y que soy bonita, ahora lo que hago es repetirme eso mismo, afirmarme que yo valgo, que soy un ser humano, que tengo puntos de vista diferentes a los demás y no tengo porqué agradecerles a todos y estar aquí ha sido de mucha bendición porque he aprendido a ser valiente, a ser una mujer independiente. Ahora sé que puedo opinar, les agradezco muchísimo” (Marlen, 40 años).

Al final de la sesión se les entregó un cofre con un espejo. Se les dijo que contenía un tesoro, en el cual iban a poder ver a la persona más valiosa e importante (ellas mismas). Muchas se rieron y algunas se dijeron palabras como: “eres valiosa”, “eres hermosa”, “te amo”, etc.

A continuación, se presentan algunos comentarios de las participantes:

“Ya yo sé lo que hay, ahí hay algo muy valioso, y lo más hermoso y bello soy yo” (Sonia, 54 años).

Una de ellas al abrir el cofre se tiró un beso y se dijo “bella, guapa, eres valiente”
(Margarita, 54 años).

“Aprendí que es muy importante pensar que soy valiosa, porque si yo no me lo creo y pienso no le puedo pedir a los demás que me respeten y valoren” (Cristina, 28 años). “Ahora sé de qué se trata la autoestima y como puedo hacer para mejorarla; ya que, en ocasiones pienso que no merezco cosas bonitas como otras personas” (Matilde, 46 años).

“Comprarme cosas en ocasiones me hace sentir culpable, por estar malgastando el dinero, pero gracias a esta sesión he podido entender que el sacar tiempo para dedicarlo a mí misma o comprarme artículos es bueno porque es como cuidarme” (Cristina, 28 años).

Sin embargo, para algunas fue difícil abrir el cofre y reflejarse en el espejo; otras lloraron y hubo una que dijo “yo no puedo, no voy a abrir el cofre” (Juanita, 44 años).

Cabe destacar que, cuando se presentaron ocasiones en las cuales las participantes se descompensaron emocionalmente, las facilitadoras las abordaron; brindándoles una escucha activa y empática para que se sintieran acompañadas. No obstante, algunos casos requirieron ser remitidos a la OFIM, en donde se les brindó un proceso de acompañamiento.

Frases manifestadas por las participantes como cierre: yo me amo, dedícate tiempo, cada día intento ser mejor para mí y por mí, la autoestima se puede mejorar y construir y compromiso conmigo misma.

Observaciones metodológicas: Según las participantes, la metodología utilizada fue eficaz; ya que, reflexionaron sobre la importancia de desarrollar una autoestima y un autoconcepto saludable. Lo anterior, creando técnicas para el crecimiento personal como estrategias de prevención en contra de la Violencia.

Con respecto al uso de los lenguajes artísticos e insumos de las AE, las conformantes indicaron que visualizaron y reconocieron aspectos positivos sobre su personalidad, para poder trabajar en su autoestima y autoconcepto. Además, expresaron que, al utilizar el cofre con el espejo, observaron a la persona más valiosa.

Asimismo, externaron que, estas actividades les permitieron reconocerse como las personas más importantes en sus vidas y cómo deben de priorizarse.

Reflexiones de las facilitadoras al final de la sesión: La temática posibilitó que las mujeres comprendieran lo importante que es crear espacios o actividades que les permitan crecer como seres humanos para una vida más saludable.

Esta actividad permitió reconocer la importancia de tener tiempo para una misma y que no debe implicar un sentimiento de culpa.

Se observó la relevancia de que desarrollen una sana autoestima y su autoaceptación; reconociendo tanto sus fortalezas como sus debilidades de manera más asertiva y saludable.

Las participantes se mostraron con mayor capacidad de expresar sus deseos, necesidades y derechos; también, se visualizaron con más autonomía, lo que favoreció el desarrollo de herramientas en torno a la prevención de la VCM.

En esta sesión lograron abrazarse a sí mismas y reconocieron lo valiosas que son.

Sesión 9: Yo Como Prioridad.

Figura 14. Sesión 9, Yo como prioridad



Fuente: Elaboración propia (2023).

Esta sesión se realizó el jueves 15 de junio del 2023. Se utilizó el Yoga, el cual posibilitó que las mujeres aprendieran a conectarse con su cuerpo y de esta manera escuchar sus necesidades. Además, funcionó como herramienta para gestionar emociones.

Por lo anterior, se contó con la señora Katya Cordero, experta en esta área, quien es directora en la academia “Ra Yoga Integral”. Cabe destacar que, dicha profesional solamente se abocó a guiar la sesión de Yoga; por lo que las facilitadoras se encargaron del desarrollo del taller.

Descripción de la sesión: Se estableció el encuadre del proceso grupal; se pasó la lista de asistencia y se entregaron los conceptos referentes a la temática por abordar.

Inicialmente, se les entregó un afiche con diferentes tipos de autocuidado (como es el físico) y se les explicó que este conlleva aspectos como: descansar bien, comer saludable, hacer ejercicio y realizarse revisiones médicas periódicamente. Después, se les preguntó lo siguiente: ¿Qué conductas físicas de autocuidado practican ustedes?

Algunas de las participantes mencionaron que:

“Bueno, para mí una conducta de autocuidado es tomar un baño por las mañanas y dedicarme tiempo a mí y conectarme con mi cuerpo” (Marcela, 48 años).

“Para mí salir todas las mañanas a caminar es mi terapia, y no dejo que nadie me lo impida” (Mayela, 47 años).

Con respecto al autocuidado social, las facilitadoras expusieron que este implica aspectos como: mantener contacto con amigas, poner límites en las relaciones, procurar conocer nuevas personas, saber escuchar a los demás, aprender a pedir y a brindar ayuda.

Al respecto, se les preguntó ¿Cómo practican ustedes este tipo de autocuidado? Algunas mencionaron que:

“Yo me reúno con los grupos de mujeres de la iglesia, oramos y después tomamos café juntas” (Angie, 41 años).

“Creo que estamos practicando este tipo de autocuidado estando aquí juntas, conociendo nuevas amigas, aunque todas vivimos aquí en este barrio algunas no nos conocíamos” (Margarita, 54 años).

“Yo lo estoy practicando, aprendiendo a pedir ayuda, a veces uno cree que puede llevar la carga sola, y he aprendido aquí con ustedes que si se comparte la carga se hace más fácil enfrentar las situaciones difíciles” (Elena, 42 años).

“Yo estoy aprendiendo a poner en práctica poner límites” (Matilde, 46 años).

Por otro lado, se conversó sobre el autocuidado emocional; indicando que este implica actividades como: escribir en un diario, compartir tiempo de calidad en familia, conversar con personas de confianza y tomar un tiempo para reflexionar, entendiendo sus emociones.

Una integrante del grupo comentó: “es necesario que nos conozcamos para saber por qué nos estamos sintiendo tristes y que podemos hacer sobre esto” (Elena, 42 años).

En relación con el autocuidado intelectual, se les indicó que conlleva trabajar el cerebro con juegos de destreza; leer libros; tomar un curso para aprender algo nuevo; escuchar audiolibros o podcasts; realizar actividades que reten la creatividad y desintoxicarse de las redes sociales y del internet. Por lo tanto, llegaron al consenso de que no sabían que este tipo de autocuidado existía. Una participante mencionó lo siguiente:

“Desintoxicarse de las redes sociales y del teléfono es importante, ahora las personas viven pegadas al teléfono, ni conversan con la familia, no lo sueltan ni para comer, se ha perdido mucho la relación con la familia por vivir pegadas al teléfono” (Juanita, 44 años).

Los siguientes son comentarios que evidencian los aprendizajes alcanzados y expresados por las participantes:

“La sesión de hoy me quitó mucho el estrés, además, creo que es una actividad con la que podemos tomar tiempo para nosotras” (Marlen, 40 años).

“Yo sé que no soy culpable de la infidelidad de mi esposo, me doy cuenta de que no soy culpable y por eso le puse límites” (Elena, 42 años).

“Hoy he visto que hacer ejercicios me ha ayudado, y es parte de mi autocuidado, estoy contenta” (Marcela, 48 años).

“El grupo me ha enseñado a pedir y buscar ayuda, pero no cualquier persona nos puede ayudar, hay que buscar ayuda de calidad y ahora veo que esto es parte de mi autocuidado” (Cristina, 28 años).

“Yo estoy empezando a trabajar en mi amor propio, y ahora voy a practicar más el autocuidado” (Isabel, 34 años).

“Yo nunca había practicado yoga, y me encantó, es muy liberador, me gustó mucho, me conecté conmigo” (Laura, 55 años).

Frases manifestadas por las participantes como cierre: conexión con el cuerpo, soy valiosa y amor propio.

Observaciones metodológicas: Según las participantes, la metodología empleada tuvo un impacto muy positivo en la construcción de nuevos aprendizajes. El tema del autocuidado provocó que quieran sacar tiempo para dedicarlo a sus diferentes áreas.

El uso del Yoga fue adecuado; ya que, expresaron que les ayudó a conectarse con sus cuerpos; siendo muy liberador y sanador; además, les contribuyó a gestionar el estrés.

Reflexiones de las facilitadoras: La práctica del Yoga fue muy pertinente; debido a que, permitió que las mujeres se relajaran; en palabras de ellas: “lograron conectarse con su cuerpo”.

El tema del autocuidado fue muy importante; ya que, reflexionaron sobre lo valiosas que son. Además, expresaron lo fundamental que es poner límites en las relaciones como una estrategia de prevención de la VCM.

Se observó la existencia de cohesión grupal; lo que fue muy valioso y resultó como mecanismo de prevención.

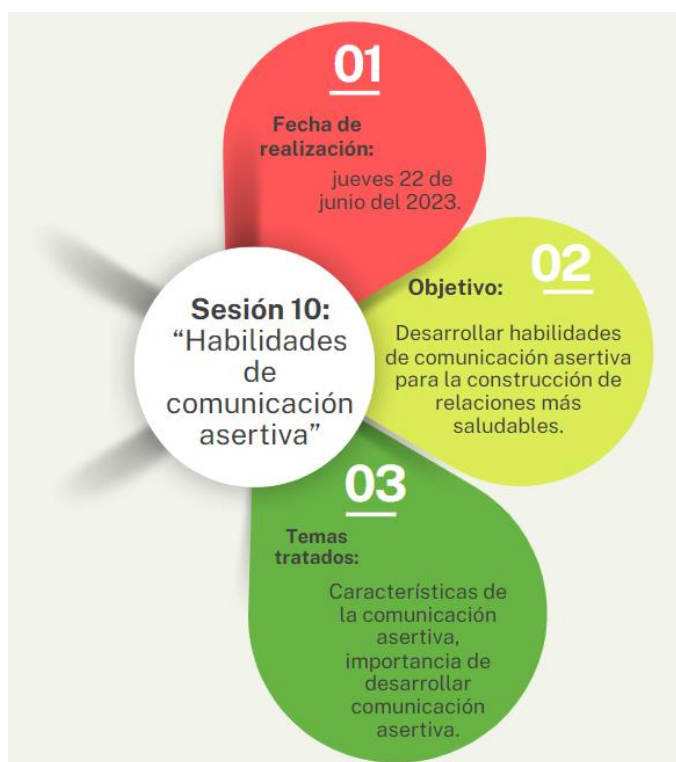
No solo se percibió el deseo de romper el silencio y de buscar ayuda; sino también su importancia. En palabras de las participantes “no cualquier ayuda, sino ayuda de calidad”.

En ciertas ocasiones, el Yoga puede estar impregnado de prejuicios, estigmas sociales y religiosos en los imaginarios de algunas personas; los cuales les impiden una participación efectiva. Sin embargo, en esta actividad, las conformantes que al principio se negaron a participar, al acceder, lograron conectarse con sus cuerpos; asimismo, dimensionaron lo valiosa que es dicha herramienta.

Sesión 10: Habilidades de Comunicación Asertiva.

Esta sesión se llevó a cabo el jueves 22 de junio del 2023. Se utilizaron lenguajes artísticos e insumos de las AE; por ende, se realizó una creación que ejemplificó situaciones cotidianas; en donde se pudieron desarrollar las estrategias aprendidas para practicar la comunicación asertiva a través de la dramatización. Cabe recalcar que, dicha actividad, fue realizada de forma grupal.

Figura 15. Sesión 10, Habilidades de comunicación asertiva



Fuente: Elaboración propia (2023).

Descripción de la sesión: Se realizó el encuadre; se suministró la lista de asistencia y se entregaron los conceptos referentes a la temática por abordar.

Inicialmente, se implementó el juego del teléfono chocho; en donde se les pidió a las conformantes que hicieran una fila (con una distancia de un metro entre cada una); seguidamente, se le proporcionó un teléfono artesanal y una nota con una historia corta a la primera participante. Por lo tanto, ella se la tuvo que contar a la siguiente jugadora y así sucesivamente hasta que llegara a la última; quien tuvo que narrar lo que le contaron para compararlo con lo que estaba escrito en la nota realmente.

Después, se les preguntó lo siguiente: ¿Cómo consideran que fue la comunicación en este juego? Respuestas de las participantes:

“Nada que ver con el primer mensaje, completamente al revés” (Angie, 41 años).

“Aunque se trata de un juego es un poco frustrante, el mensaje no se entendió” (Isabel, 34 años).

“Como juego es divertido ver lo malo que fue la comunicación, pero en la vida real así nos pasa, a veces uno cree que está diciendo algo y la otra persona entiende otra cosa, esto se da mucho con los hijos” (Sonia, 54 años).

El resultado de dicha actividad lúdica fue que el mensaje llegó completamente tergiversado; por lo que se procedió a decirles lo siguiente: “Así suele suceder en la cotidianidad, por esto hoy vamos a conversar sobre lo conveniente que es desarrollar estrategias de comunicación asertiva para gozar de relaciones más saludables en nuestro entorno social” (facilitadoras).

Temas desarrollados con la grupalidad: Fue muy importante desarrollar la comunicación asertiva; pues al practicarla se facilitó la expresión de sentimientos y pensamientos de manera clara, respetando a las otras personas y a sí mismas. Asimismo, promovió el desarrollo de la capacidad de escucha y la posibilidad de ser escuchadas. También, favoreció el crecimiento de habilidades para la resolución de conflictos; posibilitando relaciones más saludables.

Se explicaron las siguientes pautas para desarrollar una comunicación asertiva:

Nunca culpar: Aprender a conversar sin el ataque, buscar persuadir sin amenazar, reconocer y centrar la atención en lo positivo antes de lo negativo y reconocer con empatía lo que piensan las demás personas.

Evitar frases como: nunca recoges los zapatos, siempre cometes el mismo error.

Ejemplo negativo: “no me gusta como se le ve esa camisa, vaya cámbiese y se pone otra”. Mejor decir “esa camisa se te ve bien, pero esta se te ve excelente, resalta tu tono de piel y tus ojos se te ven mucho mejor por el color”.

Antes de juzgar el comportamiento es mejor preguntar ¿Qué está pasando?, ¿Te sientes bien?, ¿Te puedo ayudar en algo? Recordar la situación no determina a las personas.

Buscar un buen momento para conversar (esto tiene que ser por parte de ambos) no puede ser de manera unilateral; por lo que siempre es bueno preguntar: ¿Podemos hablar de x o y situación? ¿Consideras que es un buen momento para hablar?

Aprender que cuando se cierra una conversación y se lograron acuerdos, es importante hacerlo con un aspecto positivo o con algo que ambas personas tengan en común.

Siempre es importante validar las emociones de la otra persona.

¿Pueden ustedes mencionar algunas emociones? Las participantes mencionaron: “la tristeza, la alegría, el enojo, la felicidad y la ira”. (construcción grupal).

Además, se explicaron algunos componentes de la comunicación asertiva, tales como: Escucha activa, mostrar interés por la conversación y por el mensaje que la otra persona está transmitiendo.

Mirar a la otra persona a los ojos mientras se habla o mientras ella está hablando.

Dejar que la otra persona termine su idea mientras esté hablando y no estar interrumpiéndola.

Comprender y ser empática con lo que dice la otra persona, antes de sacar conclusiones o interrumpir.

Es bueno ser directa, respetuosa y concreta en la conversación.

No alzar la voz ni usar un tono amenazante. Es importante ser respetuosa, amable y cálida para que el mensaje que se transmita pueda fluir de la mejor manera.

Una de las participantes preguntó: “¿Qué es un tono cálido?” (Alicia, 55 años). Por lo que la facilitadora le dijo a la grupalidad ¿Cómo responderían ustedes la pregunta de Alicia, de acuerdo con lo reflexionado hoy?

Ellas en conjunto construyeron lo siguiente: “Implica ser amables, respetuosos y comprensivos; usando un tono de voz suave que no sea grosero; hacer valer lo que el otro está sintiendo” (construcción grupal).

En conjunto con las facilitadoras, las participantes construyeron ejemplos de comunicación asertiva y no asertiva; realizando una pequeña representación teatral.

Primer ejemplo: esposa y esposo en una cita médica.

Esposa: “Mi amor noté que las últimas dos veces que vinimos a la clínica no te fijaste y te entregaron los papeles de las recetas sin el sello de la secretaria, por lo que hemos tenido que hacer estas largas filas por de más de media hora y esto nos ha ocasionado mucho cansancio y nos retrasa para llegar a almorzar, ¿Lo habías notado?”.

Esposo: “Tienes razón cariño, la próxima vez me voy a fijar antes de que la secretaria me entregue la receta y voy a asegurarme que venga con todo”.

Segundo ejemplo: una madre que manda a su hijo a hacer las compras, primero no se emplea la comunicación asertiva y después si se emplea.

Madre: La mamá manda al hijo a hacer los mandados para la comida y dice “cuando te mando a hacer los mandados solo te venden cochinas, nunca te fijas en lo que estás comprando. Claro, ¡cómo a usted no le cuesta ganarse la plata!”.

Hijo: “Por eso no me gusta hacer ningún mandado, porque a usted nadie le queda bien, la próxima vez vaya usted a comprar lo que necesita y no sea necia”.

Madre: “Hijo, muchas gracias por colaborar haciendo los mandados, de verdad lo valoro mucho, me gustaría que cuando vayas a hacer los mandados te fijas muy bien en las compras porque en ocasiones los chinos le quieren vender lo que está en malas condiciones, como este chile dulce”.

Hijo: “Uy si mamá, la próxima vez me voy a fijar muy bien”.

Tercer ejemplo: La profesora y una alumna que siempre llega tarde.

Profesora: “Alejandra, veo que el último mes ha venido muy pocas veces a las clases y que cuando viene, llega tarde. Sería importante para usted y para el grupo que pueda asistir a las clases, además, que intente llegar temprano. ¿Le está pasando algo que le está impidiendo cumplir con esta responsabilidad?”

Alejandra: “Disculpe profesora, voy a esforzarme para venir y también para llegar temprano. Profesora ¿usted me puede atender más tarde? Es que necesito hablar con usted sobre unos problemas que tengo”.

Profesora: “Con mucho gusto la puedo atender a las 3:00 pm ¿Le parece bien?”.

Alejandra: “Muchas gracias, yo llego a su oficina”.

Los siguientes son comentarios de los aprendizajes alcanzados y expresados por las participantes:

“La reunión estuvo muy bonita y variada, yo por lo menos sé que necesito aprender a hablar más asertivamente y con un tono de voz diferente, es que soy muy gritona y exigente, mis hijas me dicen que soy una estresada” (Juanita, 44 años).

“Hoy hemos recibido y aprendido mucho, y pudimos ver como en todo se involucran las emociones, y que cuando nos dejamos llevar por el enojo es cuando nos comunicamos mal, nos expresamos con gritos y herimos a los otros” (Rosibel, 45 años).

“Lo que aprendimos hoy es muy importante y me sirve para tener mejor relación con mi pareja, mis hijos y también con mis clientes, no digo que poner en práctica esto va a ser fácil, pero es como dicen ustedes, desprender y construir una forma nueva de hacer las cosas, gracias mis bellas por tanto que nos han enseñado” (Marcela, 48 años).

“Yo veo que muchos de los problemas que las personas tienen en las relaciones es porque no saben cómo comunicarse asertivamente, y gracias a ustedes estamos aprendiendo a hacerlo, y como dijo la compañera necesitamos poner en práctica lo aprendido, aunque no sea fácil, ahí les cuento como me va” (Karen, 48 años).

“Me gustó mucho lo que aprendimos hoy, creo que es algo importante para vivir mejor con la familia y con todos, y que bonitos fueron los ejemplos y el teatro, eso nos ayudó a comprender mejor la comunicación asertiva” (Cristina, 28 años).

“Yo opino que esta sesión nos deja muchas enseñanzas y creo que lo más importante es que pongamos manos a la obra de todo lo que aprendimos hoy y todas las reuniones que hemos tenido, todo es para que tengamos una vida más feliz” (Sonia, 54 años).

Frases manifestadas por las participantes como cierre: mucha gratitud, siempre salimos empoderadas, las emociones son importantes, hay que aprender a escucharlas, me siento muy importante, no quiero que los talleres terminen, alegres por todo lo aprendido, pero a la vez tristes de que se termine, emociones encontradas y mucho conocimiento.

Observaciones metodológicas: Las mujeres manifestaron que la metodología fue muy dinámica y les permitió aprender que existe una manera más buena de comunicarse. Además, indicaron que, al haber empleado diferentes lenguajes artísticos e insumos de las AE, les facilitó poner en práctica (con ejemplos y una dramatización), algunas herramientas de la comunicación asertiva.

Cabe mencionar que, al igual que en sesiones anteriores, el tiempo dispuesto para estas reuniones se ha vuelto muy escaso.

Reflexiones de las facilitadoras al final de la sesión: A estas mujeres no solo se les está acompañando y compartiendo los saberes adquiridos en la academia; sino que también las facilitadoras han aprendido muchísimo de sus vivencias y conocimientos.

La temática abrió un abanico de posibilidades en torno a una mejor comunicación.

Verdaderamente, se observó un crecimiento y un compromiso en las participantes, así como una deconstrucción y construcción de nuevos saberes.

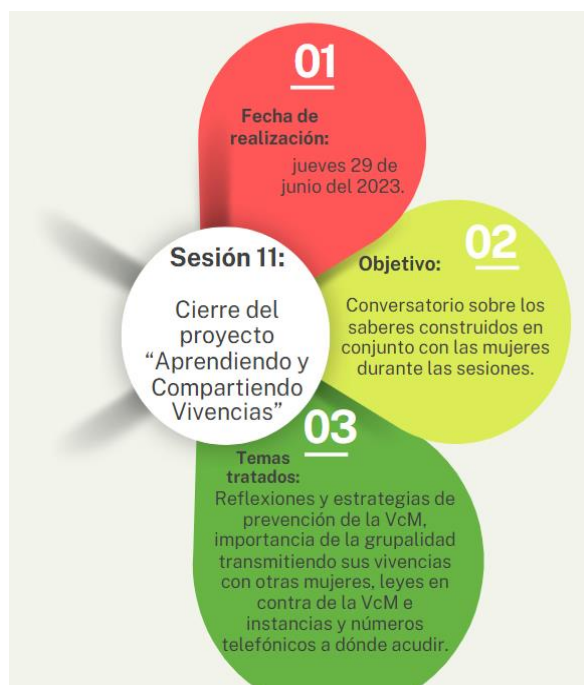
Se pudo determinar cómo pusieron en práctica la validez de sus emociones; lo que significó un alcance muy valioso a nivel personal y para el proyecto en general.

Sesión 11: Cierre del Proyecto “Aprendiendo y Compartiendo Vivencias”.

Como se mencionó anteriormente, esta reunión tuvo una duración de 3 horas y se llevó a cabo el día jueves 29 de junio del 2023. Para esta sesión, las participantes invitaron con anterioridad a otras mujeres de la comunidad; con el propósito de divulgar los conocimientos construidos a través de la grupalidad, así como llevar a cabo la exposición de algunas de las creaciones artísticas realizadas durante todo el proceso.

Cabe destacar que, durante la ejecución, se contó con la presencia de la MSC. Nidia Ramírez Campos, encargada de la OFIM de Moravia; además, de la participación de Sonia Altamirano Taylor, quien es Vicealcaldesa en este cantón.

Figura 16. Cierre del proyecto aprendiendo y compartiendo vivencias



Fuente: Elaboración propia (2023).

Descripción de la sesión: Primeramente, se estableció el encuadre de la reunión; se saludó y agradeció a las mujeres y a sus invitadas. Asimismo, se presentó a la MSC. Nidia Ramírez y a la señora Vicealcaldesa Sonia Altamirano Taylor; quien brindó un saludo a las mujeres con las siguientes palabras:

Yo quise venir hoy porque se me dijo que este proyecto estaba teniendo un impacto muy positivo en las vidas de las mujeres, y para mi saber que las mujeres están siendo empoderadas e influenciadas positivamente es muy importante, y como mujeres necesitamos aprovechar estos espacios que son diseñados para nuestro desarrollo y crecimiento personal. Muchas felicidades a todas, y muchas gracias a las facilitadoras y a la Oficina de la Mujer de la municipalidad por ser sensibles en apoyar a las mujeres del cantón (S Altamirano, comunicación personal, 29 de junio, 2023).

Por su parte, la MSC. Nidia Ramírez, saludó y dijo lo siguiente:

Desde la Oficina de la Mujer y a manera personal quiero agradecer a cada mujer valiente y comprometida que está hoy aquí y que ha estado durante todo este proceso, ustedes han sido perseverantes y luchadoras, también quiero agradecer a Yamileth, Gloriana y Priscila por el compromiso y la entrega que han tenido con este proyecto, creo que han hecho un trabajo excelente con mucha pasión y compromiso, yo he estado con ellas y se lo que se han esforzado y entregado para que esto se llegara a realizar de la mejor manera, muchas gracias (N Ramírez, comunicación personal, 29 de junio, 2023).

Seguidamente, las participantes del proyecto explicaron de forma resumida los temas tratados y contruidos por la grupalidad durante los diferentes talleres, y como se han convertido en una estrategia de prevención en contra de la VCM.

Posteriormente, se instó a las visitantes, para que hicieran un recorrido visual por las diferentes obras realizadas por las conformantes en los diferentes talleres; quienes les iban explicando el significado de las creaciones expuestas.

Después, se le entregó a cada una de las integrantes un certificado, por haber participado en los talleres del proyecto (ver Apéndice S).

Por otro lado, la Asociación de Desarrollo Integral Calle la Isla de Moravia, proporcionó a las facilitadoras una taza decorada, con el nombre de cada una de las participantes como un regalo por su intervención en el proyecto (ver Apéndice T).

Es importante mencionar que, se les entregó un brochure realizado por las facilitadoras; en el cual, se colocaron las diferentes leyes existentes en Costa Rica en contra de la VCM; además, algunas instancias a dónde acudir en búsqueda de apoyo y sus respectivos números telefónicos (ver Apéndice U). De igual forma, se les motivó para que sigan siendo parte del chat abierto en WhatsApp, con el fin de seguirles invitando a otras capacitaciones.

La MSC. Nidia Ramírez, les motivó a seguir trabajando en su crecimiento, tanto personal como grupal; por lo que manifestó lo siguiente: “cuando trabajamos en equipo nos hacemos más

fuertes, las animo a seguir siendo parte del chat abierto en WhatsApp para poder invitarlas a otras capacitaciones para el crecimiento y desarrollo de una vida más saludable” (N Ramírez, comunicación personal, 29 de junio del 2023).

Finalmente, se llevó a cabo un convivio, en donde todas las asistentes tuvieron la oportunidad de compartir aún más los saberes aprendidos y disfrutar de un almuerzo en conjunto con sus invitadas.

Los siguientes son comentarios de los aprendizajes alcanzados y expresados por las participantes:

“Nos sentimos muy especiales con todo lo que ustedes han hecho por nosotras, ha sido excelente, todo lo que hemos aprendido es para la vida, para poder crecer como mujeres, muchas gracias por enseñarnos y escucharnos” (Laura, 55 años).

“Muchas gracias por todo, porque yo a pesar de que no sé leer he aprendido muchísimo a valorarme, a amarme, yo soy primero. Si me amo y respeto a mí misma lo puedo hacer con las demás personas. Gracias a ustedes que han sido muy comprensivas conmigo, las voy a llevar en mi corazón” (Alicia, 55 años).

“Ahora somos mujeres más fuertes, empoderadas, yo la semana pasada fui a un paseo familiar y mi hija me dijo: madre, a usted sí que le han hecho bien ir a esos talleres, yo la veo muy cambiada, ahora se está poniendo como prioridad. Yo me sentí muy orgullosa, vi que en

realidad estoy comprometida con mi propio crecimiento, muchas gracias a ustedes por todo”
(Margarita, 54 años).

“La actividad de hoy ha sido muy buena, hacer un recorrido por todo lo que aprendimos es muy bueno, el certificado y la jarrita nos hace sentir muy especiales y el almuerzo estuvo delicioso” (Leonora, 20 años).

“Tenemos un compromiso de seguir aprendiendo y creciendo como mujeres, también de ayudar a otras mujeres con lo que hemos aprendido, muchas gracias por todo lo que ustedes han hecho por nosotras” (Margarita, 54 años).

“¿Ustedes creen que pueden llevar estos talleres a mi trabajo, con quien habría que hablar? es que mis compañeras nos han estado hablando de todo lo que han aprendido, y hoy nos invitaron a venir, yo veo que esto de la VCM y la forma de prevenir es muy necesario que lo aprendamos tanto para las mujeres como para los hombres” (comentario de una de las invitadas al cierre).

“El conocimiento que hemos adquirido nos da poder y así podemos romper con cualquier tipo de violencia, nos empodera y es una manera de prevenir la VCM. Cuando ponemos el conocimiento en acción se da el empoderamiento, es importante poder llevar todo lo que hemos aprendido a otras mujeres de la comunidad que puedan estar siendo víctimas de violencia”
(Rosibel, 45 años).

“Estoy muy agradecida con todos los materiales que nos han dado, en especial con los conceptos escritos; ya que, con este material se puede compartir con otros grupos de mujeres en los que participo” (Elena, 42 años).

Frases manifestadas por las participantes como cierre: gratitud, todo muy hermoso, aprendizaje, tristeza, empoderamiento y compromiso de seguir aprendiendo.

Observaciones metodológicas: Según las participantes, la metodología de este día fue muy acertada; ya que, expresaron que permitió compartir aprendizajes no solo entre ellas mismas, sino que también con las invitadas; logrando impactar a la comunidad.

Los certificados, las jarras y el almuerzo fueron recibidos con mucha gratitud por parte de todas las mujeres presentes.

Nuevamente, el factor tiempo predominó en esta sesión.

Reflexiones de las facilitadoras al final de la sesión: Es muy significativo que la mayoría de las mujeres asumió su propio proceso de manera responsable.

Es imposible no sentir tristeza y satisfacción al finalizar esta etapa del proyecto.

A través del proceso vivido, las participantes han involucrado a sus familias y círculos más cercanos, como lo es el laboral. Lo anterior es muy importante; ya que, se dio una extensión de los aprendizajes adquiridos, siendo un gran alcance del proyecto.

Se constató que la grupalidad pudo ser activa en los conocimientos construidos; debido a que, logró mostrar la huella mnémica a las invitadas.

Se pudo observar el impacto de los aprendizajes adquiridos durante las diferentes reuniones; porque, al principio describieron la VCM como un asunto privado; pero, durante la exposición de sus creaciones artísticas, lograron expresar públicamente sus vivencias; rompiendo el silencio que muchas veces trae consigo este tipo de violencia.

En esta sesión se presentó nuevamente la falta de tiempo; debido a la cohesión provocada por el impacto del proyecto entre la población; ya que, a pesar de que fue de 3 horas, se observó la necesidad de ser escuchadas, poder expresarse y reflexionar más sobre la temática.

Sesión 12: Discusión de Resultados.

Esta sesión se llevó a cabo el jueves 7 de diciembre del 2023. Primeramente, se desarrolló el encuadre de la reunión, se saludó y agradeció a las participantes que asistieron a dicho encuentro.

En esta oportunidad, se contó con la presencia de la MSC. Nidia Ramírez Campos, las tres facilitadoras del proyecto y 15 conformantes de la grupalidad que participó en los talleres anteriores.

Figura 17. Sesión 12, Discusión de resultados



Fuente: Elaboración propia (2023).

Descripción de la sesión: Se llevó a cabo un cafetín y una mesa de discusión, en donde las participantes expusieron sus conocimientos y experiencias vividas durante el desarrollo de las sesiones. Esta reunión tuvo una duración de dos horas y treinta minutos.

En este espacio, se pidió que de forma voluntaria alguna de las participantes abriera un tema tratado durante los talleres; de esta manera, se fue construyendo la discusión a partir de los aprendizajes adquiridos y las vivencias narradas.

Las participantes hablaron de temas como: patriarcado, roles de género, consecuencias y manifestaciones de la VCM, machismos y micromachismos, mitos en torno a esta violencia, herramientas de autocuidado, importancia de la comunicación asertiva, permanencia de las mujeres en relaciones violentas, importancia del perdón hacia los demás y consigo mismas, entre otros.

A continuación, se presentan algunos de los comentarios referentes a los aprendizajes y experiencias expuestos por las conformantes:

“El patriarcado hace que las mujeres seamos vistas como seres inferiores a los hombres y por eso es que hay una gran desigualdad entre los hombres y las mujeres, y esto se da en todo lugar y en los trabajos” “También aprendimos que el patriarcado es algo que se transmite, se enseña de generación en generación, tenemos que hacer conciencia y enseñar diferente a nuestros hijos e hijas” “Antes de estos talleres yo pensaba que los hombres eran superiores a las mujeres, en realidad así me lo enseñaron, ahora pienso diferente, todos somos igualmente valiosos” “Provoca que las mujeres, y lo que se vea como femenino sea visto como lo inferior y que lo que nos toca es estar al servicio de los demás” “En mi caso yo era la que lava, la que plancha, la que cocina, o sea, era la soy de todo, ahora estoy tratando de que en mi casa no sea solo yo la que lo hace” “Ahora estamos aprendiendo a ser diferentes, a hacer las cosas con amor a nosotras

mismas, el cambio no es fácil; pero, estamos aprendiendo a darnos nuestro lugar y que la familia nos deje de ver como la que todo lo puede” (extractos de los comentarios de los aprendizajes de las participantes).

En lo que respecta a las consecuencias y manifestaciones de la VCM; comentaron que las consecuencias a veces son invisibles aún para ellas mismas, que con un golpe se puede ver el moretón; pero, que hay casos en los que la víctima se encuentra sumergida en el dolor; asimismo, que se llega a sentir inútil y con temor (extractos de los comentarios de los aprendizajes de las participantes).

Otros de los comentarios más relevantes fueron:

“En mi caso he vivido siempre con medicamentos que me receta el psiquiatra por ansiedad y la depresión, todo por la experiencia de los maltratos en mi niñez” (Marcela, 48 años).

“Aprendí que la VCM no solo es cuando a uno le pegan, sino que existen otras formas en las que nos hacen daño, como lo que se había hablado de la violencia patrimonial” (Gloria, 54 años).

“Mi esposo tiene la costumbre de decir esta es mi casa y yo ahora le contesto que es nuestra casa porque no es solo suya, yo también he ayudado para que la pudiéramos comprar, no

solo él, yo ya no me dejo, yo ahora veo esto como violencia y antes no lo veía así” (Elena, 42 años).

“Yo cuando voy a comprar el diario echo todo lo que necesito para mi, como champú, desodorante, crema de pelo y otras cosas, antes no lo hacía por consideración, yo pensaba que como yo no trabajo, pero en realidad me he dado cuenta de que yo si trabajo y trabajo mucho, solo que no me pagan, las primeras quincenas mi esposo reclamaba, pero ahora ya más bien el me pregunta si ocupo algo para mi” (Rosibel, 45 años).

“Me acuerdo de que cuando vine a reunirme con ustedes tenía el cabello largo y me lo corté, cuando llegué a la feria y un varón, un cliente mío, me dijo por que usted se cortó el pelo y yo le dije, uy suave, ni mi esposo tiene derecho de decirme eso, a pedirme cuentas y de algo que era mi propia decisión y mi propio cabello. El se metió con tanta autoridad, la violencia es muy habitual, algunos hombres se creen con el derecho de opinar de los cuerpos de las mujeres, yo esto lo veo como violencia en contra de las mujeres” (Mayela, 47 años).

Algunos comentarios expresados sobre el machismo y los micromachismos fueron:

“También aprendimos sobre el machismo que se les inculca a los hombres desde pequeños” “Recordemos que, así como se aprende se puede desaprender” “Se puede enseñar a los varoncitos desde pequeños a respetar y honrar a las niñas” “Yo estoy haciendo esto con los nietos que cuido, diciéndoles que ellos deben respetar a las mujeres y valorarlas, también les estoy enseñando a lavar platos, a barrer y limpiar, bueno algo poquito de acuerdo a la edad en

que están” “Los hombres machistas son agresores porque se ven superiores a las mujeres” “El machismo hace que el varón sienta que tiene el poder de agredir a las mujeres y yo pienso que con lo que aprendimos podemos seguir enseñando a nuestros hijos e hijas y hasta a nuestros esposos, que tanto el hombre como la mujer son seres con los mismos derechos, ninguno es más que el otro” “También recordemos de los micromachismos que son como invisibles, pero dañinos, y que a veces las mujeres ni los notamos, aprender que esto existe, es muy bueno porque nos empodera” (extractos de los comentarios de los aprendizajes de las participantes).

Con respecto al tema de los mitos de la VCM expusieron los siguientes comentarios:

“Antes de este curso yo creía que mi esposo era agresor porque tomaba mucho licor y le daba guaro vaquero, ahora se que esto no es así, él era así, porque él era un machista” “Yo pensaba que los hombres agresores estaban locos y a partir de lo que aprendimos se que no es así, que son violentos porque sienten que tienen el poder sobre las mujeres” “Ahora se que cualquier mujer puede ser víctima de violencia, hasta las mujeres estudiadas o de una buena situación económica, a veces la mujer recibe violencia solo por ser mujer” “Yo tengo muchos años de casada y a partir de estos cursos tengo que reconocer que mi esposo es un agresor y un machista, yo antes no lo veía así, ahora vengo a darme cuenta de que esto ha sido siempre mi vida” “Mi esposo es machista, hoy tuve dos actividades y él está resfriado y me dijo: ay usted se va y me va a dejar solo, qué bárbara, yo ahora veo que eso lo hace para manipularme, yo le deje hecha una limonada, una Gex y él me dijo: y si me encuentras muerto, y le dije: le dejé el celular ahí cerca de la cama, cualquier cosa me llama” (fragmentos de los comentarios de las participantes).

A continuación, se exponen algunos comentarios acerca de herramientas de autocuidado que las mujeres están practicando:

“Yo estoy practicando algunas de las herramientas que nos dieron de autocuidado, estoy saliendo a caminar todas las mañanas, estoy comiendo lo que deseo y no me siento culpable, antes le daba lo mejor de la comida a mi esposo, ahora no, ahora sirvo parejo” (Elena, 42 años).

“Yo ahora saco tiempo para meditar, oír música, estoy yendo al salón comunal a clases de pilates y me matriculé a clases de manualidades para emprendedoras, ya no soy solo una ama de casa o una empleada de la casa, y mis hijas me dicen que están muy orgullosas de mí” (Rosibel, 45 años).

“Yo deseo contarles que a partir de lo aprendido en estos talleres decidí retomar mis estudios y me matriculé en el colegio de noche, y voy a sacar mi bachillerato, me he dado cuenta de que nunca es tarde para empezar y me estoy cuidando, me visto y me veo al espejo y me siento linda, me siento importante, siento que valgo mucho” (Marlen, 40 años).

“Yo estoy aprendiendo a leer y a escribir, no estoy yendo a una escuela; pero, mi vecina me está enseñando y me he estado dando cuenta de que, si puedo aprender, muchas gracias por enseñarme a que yo sí puedo” (Laura, 55 años).

“Aprendí y estoy practicando tomar todos los días un momento conmigo misma y la naturaleza, comenzar el día tomando un espacio para mí, esto es muy liberador, me siento menos estresada, me ha ayudado mucho” (Mayela, 47 años).

“También ahora algunas de nosotras nos matriculamos en unos talleres de emprendedurismo que está dando la OFIM, y estamos aprendiendo a como vender nuestros productos”, “yo estoy vendiendo en la feria del agricultor” “es que somos empoderadas” “yo vendo miel de abeja” (extractos de los comentarios de las participantes).

Un dato preponderante es que, una de las participantes quiso compartir una experiencia que le sucedió cuando terminaron los talleres, la cual fue:

“Aprendí mucho, aprendí a valorarme, me acuerdo de que dije el primer día, estoy casada, estoy feliz, yo no vivo nada de eso, yo estoy bien. Terminando el curso mi esposo me estaba dejando por otra mujer y empezaba a echarme la culpa a mí, él me dijo por teléfono que se iba de la casa, yo me sentí devastada y empecé a recordar todas las palabras que hablamos aquí en el curso. Pienso que esto fue mi salvación, en unas semanas ya yo estaba mejor, gracias a lo que vivimos aquí estoy bien, saliendo adelante, ahora me siento libre, yo reconozco que no soy culpable de la decisión que él tomó.

Nosotros tenemos una costumbre, decimos vos sos loca, y después de este curso yo no soporté que me digan así, y él me dijo vos sos loca, y yo le dije nunca más me vuelva a decir eso.

Ahora yo pienso que si yo vuelvo con él no me amo, ni me quiero, ni me valoro, entonces cómo yo voy a volver con él, ahora yo soy libre” (Juanita, 47 años).

Por otro lado, se muestran algunos comentarios expuestos sobre el perdón hacia los demás y a sí mismas:

“Yo regresé con mi esposo y puse en práctica el perdón y el auto perdón, pero gracias a estos talleres aprendí de la importancia poner límites y cómo hacerlo, así que hubo varias condiciones que él tuvo que aceptar para poder trabajar en salvar el matrimonio. También, agradezco la ayuda de doña Nidia, que me ha apoyado mucho en este tiempo con terapia” (Elena, 42 años).

“Para mí aprender sobre el perdón y el auto perdón ha sido muy liberador, yo me di cuenta que cargaba con mucha culpa y eso me hacía hacer cosas que yo no quería hacer y las hacía para no sentirme culpable, pero ahora primero reflexiono muy bien antes de hacer algo o tomar una decisión” (Angie, 41 años).

Finalmente, se presentan algunos comentarios referentes a la comunicación asertiva:

“Ya estamos diciembre y yo le decía a mi esposo desde enero que me llevara a la playa, yo estoy metida en un grupo de señoras y les pregunté que por qué no hacíamos un paseo e íbamos a la playa, porque mi esposo no había querido ir a la playa. Él sabía que estábamos organizando el paseo y le pregunté, ¿hay algún problema? y me dijo que estaba pensando en la

otra semana llevarme a la playa. Y como aprendí que el machismo tiene que ver con la superioridad, donde el hombre tiene control sobre la mujer, yo le dije que todo el año lo pasé esperando y ahora no, ahora me voy con mis compañeras para las piscinas” (Isabel, 34 años).

“Yo peleaba mucho con mi hija, peleábamos mucho por cualquier cosa, pero cuando vimos sobre cómo comunicarnos mejor y la importancia de la comunicación asertiva, se lo comenté y empezamos a poner en práctica sobre lo que habíamos aprendido de la sesión y leímos juntas la documentación que ustedes nos dieron para empezar a comunicarnos mejor y ahora puedo decir que, gracias a eso peleamos menos” (Berta, 47 años).

Algunas de las participantes plantearon que, fue muy significativo entender que las mujeres permanecen en una relación de violencia por parte de sus parejas; debido a que, sienten que no tienen los recursos para poder salir de esta, que ahora comprenden lo que se habló en las sesiones de la desesperanza aprendida y que esto es importante para poder tener sororidad con las otras víctimas y no juzgarlas duramente. Lo anterior, debido a que, al principio de estos talleres, cuando se planteó dicha idea, algunas opinaron que se quedaban con sus esposos o parejas sentimentales porque les gustaba que las mantuviera, por temor o por los hijos (extractos de los comentarios de las participantes).

Por su parte, la directora de la OFIM de Moravia les ofreció una serie de talleres referentes a temas de apoyo, tales como: crecimiento personal, emprendedurismo, sanidad de la niña interior, entre otros; con el fin de darle más continuidad al proceso iniciado a raíz de este proyecto.

Frases manifestadas por las participantes como cierre: agradecimiento, el quererme a mí misma, empoderamiento, patriarcado, así como aprendimos estamos desaprendiendo conductas violentas, seguir aprendiendo y yo como prioridad.

Observaciones metodológicas: Según las participantes, pudieron reflexionar aún más entorno al proceso vivido, al discutir los temas que habían visto durante los diferentes talleres; además, externaron que, esta sesión fue muy importante; ya que, escuchar lo que cada una ha estado practicando, ha sido una motivación para seguir aprendiendo más sobre la temática.

Por último, aseguraron que, el haberles facilitado el folder de los conceptos, les ha contribuido para recordar los aspectos tratados.

Reflexiones de las facilitadoras al final de la sesión: Fue muy importante escuchar cada uno de los comentarios, en los cuales las conformantes expusieron cómo este proyecto les permitió la creación de herramientas de prevención de la VCM, así como técnicas para el mejoramiento de su crecimiento personal.

Asimismo, se evidenció que la ejecución de estos talleres es de suma importancia; ya que, les permitió entender que no están solas; poder desarrollar sororidad; no sentirse juzgadas; sentirse escuchadas y apoyadas; al expresar sus vivencias y emociones de múltiples formas.

Al llevar a cabo proyectos como este, es relevante realizar una sesión de discusión de resultados; debido a que, le permite a la población participante reflexionar no solo en lo

construido de forma grupal, sino que también posibilita observar lo que han estado poniendo en práctica individualmente. Lo anterior, se convierte en un éxito y un gran logro para la propuesta.

Capítulo V

Discusión de Resultados “Análisis de la Experiencia”

El siguiente apartado contiene un análisis de los principales hallazgos obtenidos, a partir de lo planteado en el referente conceptual y metodológico de cada una de las etapas del proyecto. Se reflexionó sobre el rol que desempeñó la VCM en las vidas de las mujeres participantes, así como las diversas herramientas de prevención desarrolladas durante este proceso.

Cabe mencionar que se organizó de la siguiente manera: el punto de partida, que consistió en un análisis del conocimiento que demostraron las mujeres en el grupo focal realizado anteriormente y de diferentes posiciones en torno a las temáticas planteadas.

Asimismo, la segunda etapa, que tuvo que ver con el análisis de la construcción de la propuesta tomando como base las diferentes categorías y subcategorías planteadas; también, de las recomendaciones manifestadas por diferentes profesionales que brindaron acompañamiento a las facilitadoras de esta propuesta; además de la metodología, lenguajes artísticos e insumos de las AE empleados durante el proceso.

Por otro lado, en la tercera etapa, se realizó un análisis de los principales temas abordados con las participantes; así como sus comentarios y posturas durante las diferentes sesiones.

Primera Etapa: Punto de Partida

Durante esta fase, un aspecto importante de destacar fue la falta de conocimiento que mostró la población participante; a pesar de que se informó a las facilitadoras que ya había recibido algunos talleres y charlas relacionadas con la problemática. Lo anterior, debido a que, las integrantes presentaron vacíos muy importantes con respecto a las causas, consecuencias y tipos de manifestaciones en torno a la VCM; además, exteriorizaron una serie de mitos que la propician. Esto resultó sumamente preocupante; ya que, un mayor desconocimiento del fenómeno incrementó la vulnerabilidad de esta población y aumentó los riesgos no solamente de ser víctimas, sino de permanecer en relaciones de violencia. Por ello, la profundización de manera más exhaustiva fue una prioridad, analizando y reflexionando las aristas que conlleva; de esta manera, se desarrollaron estrategias de reflexión y prevención en torno al flagelo, en conjunto con la grupalidad.

En lo que respecta a la presencia de la VCM, algunas de las participantes la reconocieron y aceptaron que estaba manifiesta en su vida; sin embargo, no todas estuvieron de acuerdo en haber sido víctimas. Por su parte, unas mencionaron que: “Yo dejé a mi esposo porque él me agredía” “La violencia contra la mujer existe porque yo lo viví durante mucho tiempo” (extractos de los comentarios de las participantes).

A raíz de los diferentes comentarios, no sólo se denotó la existencia de la VCM en la vida de algunas conformantes, sino también la gran cantidad de mitos en torno al tema, arraigados en sus imaginarios.

Por otro lado, ciertas participantes manifestaron que han sido conscientes de que este tipo de violencia ha predominado en sus experiencias de vida; ya que, ha estado presente en sus familias de forma recurrente; además, indicaron que ha sido reproducida generacionalmente. una de ellas comentó que ella había sido víctima de las agresiones de su esposo por mucho tiempo y que lo más triste es que “mi hija está viviendo lo mismo con el muchacho que vive” (Berta, 43 años).

Con lo anterior, se observó cómo la VCM afecta a mujeres de todas las edades y en ocasiones a lo largo de toda su vida; por ello, la ejecución de este proyecto permitió que las integrantes reflexionaran de manera más profunda sobre esta temática, comprendiendo cómo perjudica sus cotidianidades; de igual manera, se logró trabajar en la búsqueda conjunta de herramientas para su prevención y erradicación.

Como se mencionó anteriormente, durante este trayecto, la mayoría de las integrantes se mostraron conscientes de la existencia de esta violencia; no obstante, algunas la percibieron como una situación que le puede suceder solamente a otras mujeres, pero no a ellas mismas.

Dicho en otras palabras, reconocieron su presencia; pero, sus discursos estaban direccionados en las vivencias de las otras, como por ejemplo: “Mi abuelita me contaba que ella tenía que aguantar de todo, hasta los golpes” “Mi vecina es víctima de violencia” (extractos de los comentarios de las participantes).

Esto es motivo de reflexión y análisis; ya que, según García y Fernández (2021) la negación es una manera en la cual las mujeres que han sido víctimas o están dentro de una relación de violencia, la invisibilizan y naturalizan; debido a que, no la logran percibir.

Por lo anterior, durante la ejecución de este TFG, fue de suma importancia trabajar en la deconstrucción de dichas posturas, las cuales fueron producto de la socialización en la vida de estas mujeres; por consiguiente, pasaron a ser aún más vulnerables; ya que, esta violencia tiene efectos devastadores en las vidas de quienes la sufren, además de que, por una mayor exposición, las consecuencias pueden ser tan graves como el femicidio.

Cabe mencionar que, a lo largo de esta intervención, la mayoría de las conformantes llegaron a reconocer que en alguna medida habían sido víctimas de esta violencia, inclusive en la sesión de discusión de los resultados, algunas que en un principio se mantenían sin reconocer que en sus historias de vida había existido o existe la VCM, por medio de esta propuesta, lograron aceptar como habían estado sufriendola. Al respecto, mencionaron que:

“Yo siempre creí que mi esposo no era machista pero ahora me doy cuenta de que si lo es y qué me está violentando”, “Tengo que confesar que si he sido víctima de violencia”, “En realidad en alguna manera todas lo hemos sufrido” (extractos de los comentarios de las participantes).

Lo expuesto, evidenció la importancia de este tipo de propuestas; debido a que, al brindar mayor información, se crearon herramientas de prevención para cada una de ellas. (Villarroya y Torrado, 2021).

En lo que respecta específicamente al origen de la VCM, resultó muy interesante escuchar que en los imaginarios de la mayoría de las participantes, esta violencia tuvo su génesis en diversos mitos; porque, manifestaron que se daba principalmente por el consumo del alcohol y las drogas; también, recalcaron que se originaba: “por enfermedades mentales” “costumbres arraigadas en las familias”, “por celos” (extractos de los comentarios de las participantes).

Es importante observar que, en esta primera etapa del proyecto, en ningún momento se responsabilizó de esta violencia al agresor, sino que más bien se justificó; no obstante, al ir desarrollando las diferentes temáticas y al desmitificarla, algunas que se mantenían en esta posición rígida, llegaron a reconocer como el verdadero causante se encuentra insertado en la organización social que se conoce como sociedad patriarcal, la cual se estructura sobre la base de las relaciones asimétricas de poder que privilegian al hombre y lo posicionan en ventaja frente a la mujer y a todo lo denominado como femenino.

En lo concerniente al mito de los celos, fue muy importante analizar una posición muy ambigua en la población; ya que, pese a que consideraron los celos como parte del origen de la VCM, también los recalcaron como una manifestación de amor, por ello, para algunas eran buenos y malos al mismo tiempo; debido a que, también los asociaron con una demostración de amor; una manifestación de que la otra persona les importaba o una señal de que sentían

admiración. No obstante, no todas estuvieron de acuerdo con esto, pues mencionaron que, eran malos cuando se salían de control y cuando los hombres se volvían como locos; de esta manera, para dichas participantes, los celos excesivos no fueron considerados una señal de amor.

Además, se pudo observar que, por medio de este mito, ciertas integrantes romantizaron el control y la posesividad que el abusador ejerce sobre las mujeres; por lo que fue preponderante la deconstrucción de esta falsa creencia. Cabe recalcar que, se logró abordar y desmitificar exitosamente durante este proyecto, lo que permitió que la población no siguiera justificándola y normalizándola. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, una parte del grupo mantuvo la posición de que los celos “jamás son muestra de amor”, “son muestra de desconfianza”, “muestra de posesión”, “es como si fuéramos propiedad del hombre” (extracto de los comentarios de las participantes).

Lo anterior fue de gran ayuda, a la hora de desmitificar exitosamente este constructo en el imaginario de algunas de las participantes.

Con respecto a la violencia que ejercen los hombres en contra de las mujeres, una de las conformantes exteriorizó que creía que las culpables eran las mismas mujeres “Yo pienso que los hombres son violentos por culpa de nosotras, ya que nosotras somos las que estamos en la casa y las que los criamos, les enseñamos a ser machistas”, “Porque las mujeres provocan a los hombres” (extracto del comentario de Marcela, 48 años).

Es relevante indicar que, se pudo observar cómo la mayoría apoyó este comentario; asumiendo la responsabilidad, adjudicándose (tal y como ellas lo describen) la culpa por la violencia de la que en realidad son víctimas. Como se mencionó anteriormente, en el sistema social en el que se encuentra sumergida la gran mayoría de la sociedad, los hombres son quienes ejercen el poder y las mujeres se encuentran bajo este dominio; ya que, él utiliza el recurso de la violencia para mantener y reforzar su lugar. Ello ha penetrado las creencias de las mujeres, por lo cual justifican al agresor, al grado en el que asumen ellas la responsabilidad de la violencia que les es infringida (Herrera y Romero, 2014).

Otro mito que estuvo presente, el cual fue expuesto por algunas tanto en el diagnóstico como en los cuestionarios, fue que la VCM era un problema que solo le competía a la pareja y que no se debía compartir con otros (en los cuestionarios un 62.5% expusieron que la violencia es únicamente del ámbito privado, por lo que debe ser solucionado por la pareja y un 37.5% indicó que es un problema social, el cual debería ser solucionado con ayuda de las demás personas de diferentes instituciones).

Se pudo dimensionar que, la mayoría de las participantes percibieron la VCM como una problemática que solamente las afecta a ellas y como un asunto privado, el cual no se debía ventilar en lo público. Una de las participantes inclusive dijo que así se lo había enseñado su propia abuela; asimismo, otra mencionó una frase muy popular en donde indicó que “los trapos sucios se lavan dentro de la casa”, dando a entender y reforzando la creencia de que la violencia es un problema de índole privado. Algunas apoyaron esta creencia, expresando que si, que nadie tenía que darse cuenta de lo que se vivía en la casa, que “de por sí nadie le podía solucionar los

problemas a nadie”, al escucharlas, se pudo determinar cómo están mostrando no solamente dolor, frustración y soledad; sino que a la misma vez predomina una gran desconfianza hacia los apoyos que las otras personas les pueden brindar. Lo que resultó no solo un motivo de preocupación para las ejecutoras, sino que también de reflexión y ocupación; dimensionando que en el interior de estas familias podría estarse dando una manera de resolución de conflictos, en donde se estaría fomentando la VCM como respuesta.

Asimismo, fue muy valioso escuchar a las que opinaron lo contrario; ya que, dijeron que, en ocasiones, por callar, a muchas mujeres las han llegado hasta a matar. Una de las integrantes comentó que “La violencia debe hablarse y no callarse”, “como mujeres necesitamos apoyarnos para no guardar silencio” (extractos de los comentarios de las participantes).

Por otro lado, se pudo reconocer que, cuando se aborda este tipo de violencia, se cruza el trasfondo cultural que concibe a las relaciones familiares como aquellas en las que queda exenta todo tipo de intervención de las demás personas. También, fue vital comprender que, con esta creencia, se minimiza la gravedad de la VCM y se dificulta en gran manera que las víctimas busquen ayuda para salir de este flagelo; con dicho aspecto, se denotó lo complejo que puede ser para una víctima expresar que está viviendo o ha vivido VCM.

Sin embargo, durante la ejecución de esta propuesta, por medio de los diferentes lenguajes artísticos e insumos de las AE, se logró de manera exitosa que las mujeres hablaran parte de sus vivencias gradualmente; inclusive durante la sesión de cierre, al exponer sus creaciones artísticas, se mostraron fuertes y capaces de comunicar no solo sus propias experiencias, sino que también lograron exponer diferentes estrategias de prevención con las

invitadas de la comunidad. Ellas contribuyeron al reconocimiento de que este no es un problema aislado ni privado; manifestando que es un fenómeno social estructural que afecta no solamente a las mujeres; sino a toda la sociedad en general.

Aunado a lo anterior, en el segundo cuestionario que se implementó con la grupalidad se presentó un drástico cambio, el cual señaló el impacto positivo y el cumplimiento de los objetivos de esta propuesta, en donde el 100% de las participantes reconocieron e interiorizaron que la VCM no es un problema privado (como se les había enseñado); pues lograron considerarla un problema social y público. Lo anterior, demostrando que a través de este proyecto iniciaron el proceso de desmitificar este constructo social, evidenciando la constante dialéctica entre construcción y deconstrucción; posibilitando la adquisición de nuevos y valiosos aprendizajes, por ende, importantes herramientas de prevención.

Además, se pudieron considerar las diferentes posiciones relacionadas con los roles socialmente establecidos a los hombres y a las mujeres, como lo ejemplifican los siguientes comentarios:

“A las mujeres nos toca hacer todo lo de la casa y servirle a la familia, entonces también siempre nos toca cocinar”, “Somos más cuidadoras”, “Velar porque todo en la familia esté bien”, “Cuidar a los hijos, a los enfermos y a las mascotas”, “Nos corresponde cuidar hasta al esposo y al esposo le toca salir a trabajar”, “Es mal visto que la mujer deje a los hijos para irse a trabajar” (extractos de los comentarios de las participantes).

Estas posiciones mostraron que, debido a la socialización del género, se han legitimado y practicado ciertos roles sociales vinculados a estereotipos. Por su parte, Bonavitta (2020) indica que los roles asignados a las mujeres son: la que cuida, la que nutre y la que está en función de los demás; posicionándose en roles que en cierta forma las colocan en una posición inferior; ya que, estas tareas las realizan sin ningún tipo de remuneración económica, lo que las vuelve aún más vulnerables.

Al profundizar los comentarios anteriores, se logró visualizar como las integrantes aceptaron y abrazaron el rol impuesto de manera natural; ya que, desde una edad muy temprana, hombres y mujeres son socializados de manera diferente. A ellos se les impone el ser agresivos, dominantes, controladores y a no mostrar emociones; mientras que a ellas se les enseña a ser sumisas, pasivas y a estar al servicio de los demás.

Estas normas de género, basadas en la sexualidad biológica, contribuyen a las dinámicas desiguales de poder existentes en la sociedad; que tienen su fundamento dentro de la lógica patriarcal, desde donde nace la postura de que las mujeres son inferiores a los hombres; por ende, se les imponen roles diferenciados (Segato, 2016).

Cabe mencionar que, durante este proyecto, el fenómeno de la VCM fue abordado desde una metodología participativa, en donde las facilitadoras fueron acompañantes; con el fin de que el rol protagónico lo tuvieran las participantes; reconociendo que ellas son las dueñas de sus historias de vida y de sus realidades. Con esto, se promovió exitosamente la creación de una serie de herramientas de prevención de manera conjunta. Asimismo, se permitió que

desarrollaran habilidades para la toma de decisiones de manera más saludable; también, el crecimiento autónomo con el propósito de que enfrentaran de forma adecuada los problemas y mejorar su plan de vida (Parra, 2021).

Además, los diferentes lenguajes artísticos e insumos de las AE fueron herramientas muy efectivas; ya que, por medio de actividades como la pintura, la música, la danza y el teatro, las participantes expresaron sus emociones de una manera creativa y liberadora, que les permitió encontrar nuevas perspectivas sobre su situación; asimismo, les facilitó la creación de herramientas en contra de este flagelo.

Finalmente, durante esta primera etapa, se pudo dimensionar como la población mostró diversas opiniones en las diferentes temáticas; además, que la problemática estudiada se encontraba enmarcada en una serie de creencias erróneas en sus imaginarios; las cuales la justificaron, la minimizaron y la normalizaron, promoviéndola. Por lo anterior, se reflexionó en la importancia de la creación de espacios en donde se pueda abordar desde la lógica del sistema patriarcal y la construcción de identidades hegemónicas, basadas en la caracterización de sexo/género; esto, con conciencia de que para combatirla es fundamental promover la igualdad de género y educar sobre el respeto y la equidad en las relaciones.

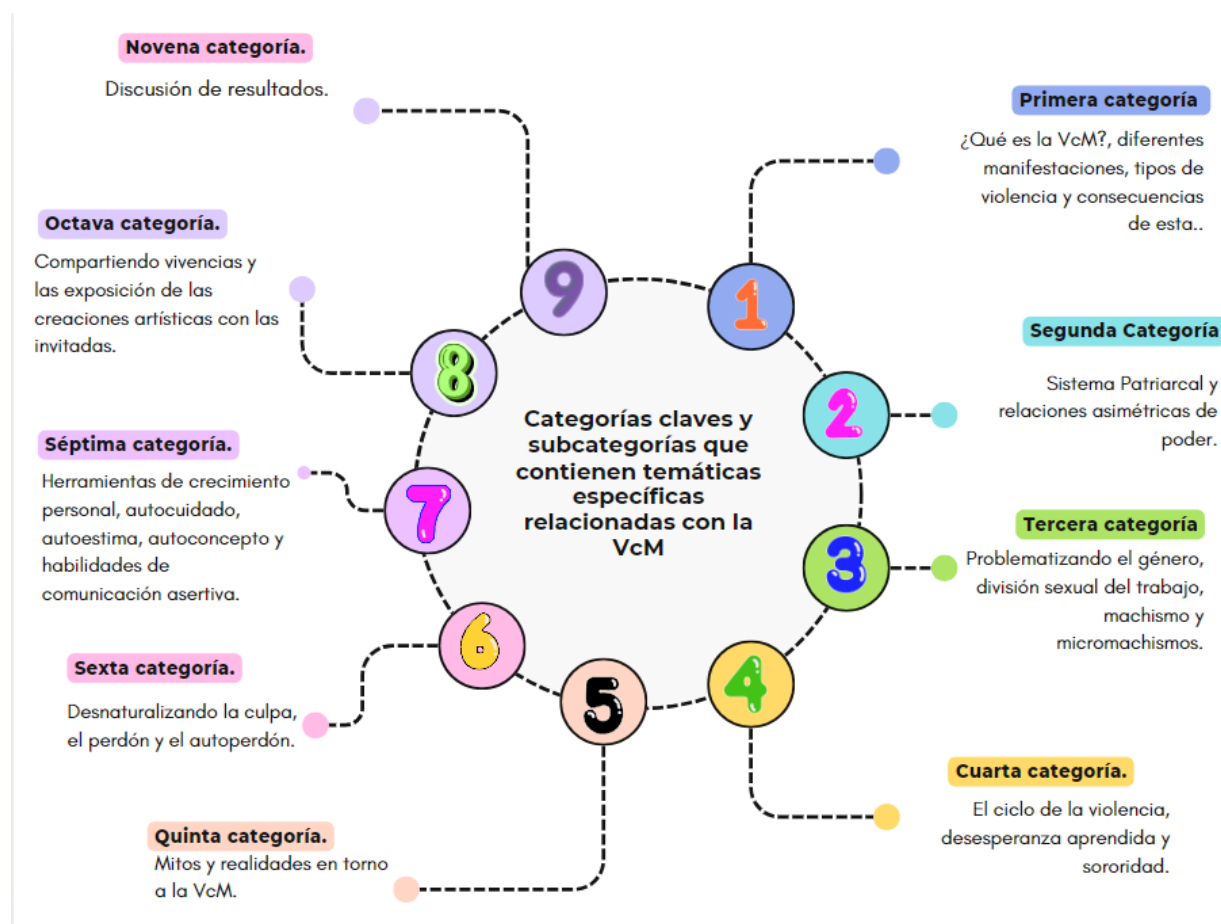
Segunda etapa: Análisis de la Construcción de la Propuesta de reflexión y Prevención de la VCM

A partir de los hallazgos obtenidos en el taller diagnóstico, se sistematizaron y analizaron los resultados, lo que permitió identificar posibles temáticas a tratar en conjunto con la población, así como diversas formas de implementar la metodología seleccionada y el uso de diferentes lenguajes artísticos e insumos de las AE.

Además, a partir de los hallazgos del diagnóstico y de las indicaciones de los teóricos, se optó por utilizar la metodología de taller, la cual se consideró clave para el desarrollo de este proyecto; ya que, favoreció la apertura de nuevas perspectivas. Las personas involucradas pudieron beneficiarse de los diversos conocimientos y experiencias; lo que enriqueció la comprensión de las distintas temáticas.

Asimismo, con dichos hallazgos, se propusieron diversas categorías por desarrollar, de las que surgieron diferentes subcategorías compuestas por temáticas específicas, relacionadas con la VCM; así como diferentes maneras de implementar la metodología escogida.

Figura 18. Segunda etapa: Análisis de la Construcción de la Propuesta de reflexión y Prevención de la VCM



Fuente: Elaboración propia (2023).

Estas temáticas fueron elegidas tomando como base los hallazgos de la sesión diagnóstica; sin embargo, al hacer uso de una metodología participativa, se posibilitó la incorporación o modificación de temáticas emergentes, según lo requerido por la población.

Es importante resaltar que, para el desarrollo de esta propuesta, fue fundamental el apoyo de psicólogos/as especializados en la temática de VCM, de lenguajes artísticos e insumos de las AE; entre estas la escritura, la pintura, la danza, el uso del Yoga y el TDO. Asimismo, las

expertas en artes sugirieron que las facilitadoras participaran en talleres de capacitación sobre el uso de las AE como herramientas interdisciplinarias; ya que, dichas herramientas permitieron que las participantes fueran activas en sus propios procesos; logrando que expresaran de diferentes formas lo vivido entorno a la problemática en estudio.

Tercera Etapa: Análisis de la Ejecución de la Propuesta: Proceso de Reflexión y Prevención de la VCM, con un Grupo de Usuaris de la OFIM de Moravia.

En este apartado, se realizó un análisis de los principales aspectos referidos a la etapa de ejecución de la propuesta; en donde se abordaron algunas de las temáticas planteadas durante las diferentes sesiones. De igual forma, se describieron los diferentes aprendizajes adquiridos tanto por las facilitadoras como por la población participante.

La VCM, Tipos de Manifestaciones, Causas y Consecuencias.

Para efectos de este análisis, este tipo de violencia fue comprendida como un acto basado en la pertenencia del sexo femenino; el cual adquiere como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico por parte de las mujeres. Además, incluye amenazas, coacción o privación arbitraria de la libertad, tanto en la vida pública como privada (Lagarde, 2006).

Cabe mencionar que, cuando se inició con la discusión de la temática con las participantes, se mostraron un poco reservadas; por lo cual se expresaban con desconfianza y temerosas unas con las otras; de igual manera, manifestaron niveles de desconfianza tanto entre

ellas como con las facilitadoras. Lo que permitió observar el fuerte estigma social relacionado con ser víctimas, en donde las mujeres se pueden sentir con vergüenza de vivirla o piensan que son responsables de sufrirla; además, temen ser juzgadas, ser culpabilizadas, o que sí comparten con otras y otros sus vivencias no les van a creer (Arce et al. 2018).

Sin embargo, al abordar la temática de manera colaborativa y con el apoyo de los diferentes lenguajes artísticos e insumos de las AE, se logró que empezaran a conversar de múltiples formas y a participar; haciendo aportes muy valiosos de sus vivencias y facilitando la conexión consigo mismas. Esto permitió un gran enriquecimiento para toda la grupalidad.

Por otro lado, resultó sumamente interesante que al inicio de las sesiones las conformantes reconocían de forma tímida ciertos elementos referentes a las manifestaciones de VCM; sin embargo, no lograban su Operacionalización. Lo anterior, debido a que, mencionaron diversos ejemplos como golpes o gritos; pero, no sabían que estas situaciones tenían un nombre; no obstante, poco a poco fueron expresando ejemplos de vivencias, las cuales experimentaron ellas o otras mujeres conocidas. Esto, sin tener de manera clara el tipo de violencia al que se estaban refiriendo.

Es preponderante aclarar que, al principio, la dirección de este tema iba enfocada a la violencia física; no obstante, al entender que puede haber más riesgo de que las participantes sean víctimas por tanto desconocimiento, se redirigió la temática, para hacer una operacionalización de las diversas manifestaciones; tomando en cuenta la psicológica, sexual, patrimonial y estructural. Lo que fue muy importante, para que pudieran reconocer sus diversas

manifestaciones y que estas tienen un nombre; ya que, el poder identificar cada uno de los tipos existentes por parte de las integrantes, se convirtió en una herramienta de prevención; posibilitando la búsqueda de ayuda de manera oportuna en caso de experimentarlas.

La existencia de la VCM en la cotidianidad de estas mujeres fue evidente; porque, aunque ellas no sabían identificar por completo sus tipos, es claro que estaban viviendo algunas de sus manifestaciones, pues a partir de esta intervención, lograron apalabrarlas con mayor conocimiento.

Al dimensionar que la población solo lograba entender la violencia física, se pudo notar que socialmente esta manifestación es la más visible y que en ocasiones es la que se logra identificar como violencia, invalidando e invisibilizando las otras; no obstante, desde esta propuesta, se ayudó a reconocer y visibilizar todas sus manifestaciones, permitiendo que lograran interiorizar como este flagelo es un fenómeno social de gran envergadura. De esta manera, se dio un cambio social en la memoria de esta colectividad; generando mecanismos en donde los problemas que antes no lograban ver ya fueron puestos en evidencia, convirtiendo este conocimiento en una herramienta de prevención.

Es significativo destacar que, la violencia patrimonial fue una de las manifestaciones que no reconocieron; ya que, mencionaron que no sabían que existía; no obstante, se les explicó que se manifiesta cuando la pareja ejerce el poder y control sobre los bienes y recursos económicos, con el objetivo de mantener una relación de poder, dependencia y subordinación de la otra

persona. Posteriormente, lograron asociarla con acontecimientos que han vivido ellas y sus familiares; por lo que señalaron comentarios tales como:

“Ahora logro entender que mi cuñado está violentando a mi suegra, porque quiere sacarla de la casa y apropiarse de la propiedad, y mi suegra no tiene por qué andar rodando de casa en casa si ella tiene su casa propia”, “Esta violencia pasa cuando el marido nos daña la ropa para que no la usemos, o nos rompe las fotografías, además cuando vamos al súper y ellos son los que dicen que se puede comprar en el diario, y uno no tiene derecho de comprar lo que quiere o necesidades personales como un desodorante o champú”, “El hombre se siente con más poder que la mujer por ser comúnmente el proveedor” (extractos de los comentarios de las participantes).

Dichas manifestaciones, demostraron que la construcción de nuevos saberes funcionó como una herramienta, con la que se sensibilizó a la población para la prevención de la VCM; también, se evitó la normalización de comportamientos abusivos y violentos en su contra.

En lo que respecta a la violencia sexual, fue notorio que para las participantes se convirtió en un aspecto incómodo de tratar; pues para ellas era un tema tabú; ya que, al hacer preguntas introductorias como ¿Qué es violencia sexual? algunas expusieron el tema hablando de experiencias de otras mujeres. A continuación, se muestran algunos comentarios:

“Yo he escuchado que muchas mujeres en Costa Rica, han sido víctimas de violencia sexual, pero no lo dicen ni denuncian porque tienen miedo y por vergüenza” “He escuchado que

las mujeres que han sido víctimas de violencia sexual, sienten mucho asco y culpabilidad” (extractos de los comentarios de las participantes). De igual manera, dialogaron acerca de lo que habían escuchado en otros espacios (como en las noticias). No obstante, al preguntarles ¿Qué es violencia sexual dentro de las relaciones de pareja? se mostraron aisladas, avergonzadas y temerosas. Por ello, la intervención de una de las participantes fue sumamente pertinente; debido a que, dijo lo siguiente: “Es importante entender que este tipo de violencia también se da en la relación de pareja, matrimonio o noviazgo, cuando la mujer dice que no quiere tener relaciones sexuales, o ser tocada, es no, y el hombre no tiene o no debe de insistir ni obligar a la mujer, porque si insiste y obliga sería violencia sexual” (Cristina, 28 años).

Es importante recalcar que, las víctimas de violencia sexual por lo general se quedan calladas; por razones como: el temor a recibir represalias por el agresor, sentimientos de culpa o vergüenza. Además, tienden a interiorizar la culpa y piensan que ellas lo provocaron o lo permitieron; mostrando temor de ser juzgadas por los/as demás.

Cabe recalcar que, muchas mujeres sostienen relaciones sexuales con sus parejas; ejecutando comportamientos que realmente no desean; esto porque sienten la obligación de realizar actos que complazcan al hombre, debido a que creen que si no lo hacen estarían actuando de una forma incorrecta; es decir que, piensan que son trasgresoras de su rol femenino, lo que las hace sentir culpables, asumiéndolo como algo autoimpuesto. Lo anterior, Sin percibir que viven en una continua violencia sexual, por lo cual no son conscientes de sus consecuencias.

Por su parte, los varones justifican y exigen que sus necesidades sexuales sean satisfechas por su pareja; por lo que ejercen presión, fuerza y cualquier tipo de estrategia para conseguir su satisfacción. Estas creencias están enraizadas y justificadas por la sociedad machista y patriarcal, que promueve y justifica esta violencia (Martínez, 2018).

Lamentablemente, es difícil detectarla dentro de las relaciones de pareja; debido a que, existe muy poco reconocimiento social, a pesar de que hay muchas investigaciones que demuestran la existencia de este grave problema en las vidas de innumerables mujeres. Esta invisibilidad se mantiene amparada y tolerada debido a la imposición social de los roles de género, en donde las mujeres son obligadas a satisfacer los deseos y necesidades sexuales de sus parejas, poniendo a ellos por encima de sus propios derechos, deseos o necesidades; quedando ellas vulnerables ante esta manifestación de la VCM (Martínez, 2018).

Por lo tanto, Resultó sumamente interesante el cuestionamiento referente a como está invisibilizada y legitimada; tanto para las facilitadoras como para las participantes.

La normalización de la violencia fue una temática que También estuvo presente; ya que, como una de las participantes lo manifestó “A veces las mujeres no nos damos cuenta de las agresiones porque se ven normales” (Rebeca, 45 años).

Dicho fenómeno es multidimensional; porque, en este concurren diversos factores que intervienen en su proceso de transformación; uno de estos factores es la cultura; ya que, al estar

arraigado de manera cultural se suele normalizar, llegando a ser complejo, pues los actos, comportamientos y prácticas violentas se aceptan, se minimizan o se justifican.

Esta normalización también sucede cuando la violencia se considera una parte esperada o inevitable de las relaciones, o cuando las agresiones no se reconocen como tales; por causa de estereotipos de género o normas culturales (Martínez et al. 2024).

En lo referente a sus consecuencias, se pudo observar que la población tuvo problemas a la hora de comprenderlas; no obstante, después de hacer una reflexión de manera grupal con el apoyo de las facilitadoras, lograron entender y exponer que las víctimas sufren de depresión, viven con mucho miedo por su pareja, pueden sentir mucho enojo, en ocasiones se pueden desquitar con sus hijos e hijas o con otras personas, sufren un bajo autoestima, en muchas ocasiones viven con estrés, ansiedad, insomnio, trastornos alimenticios y a veces pueden tener pensamientos o deseos de acabar con sus vidas; además, podrían ser víctimas de la muerte en manos de sus parejas o exparejas.

Por otro lado, se observó cómo a través de la intervención llegaron al consenso de que esta problemática no solo existe en sus cotidianidades; sino que también en las de otras mujeres, sin importar su condición socioeconómica. Expusieron que, en algunas ocasiones, ni ellas mismas estuvieron conscientes de la violencia que habían experimentado, pues esta ha sido aprendida y reproducida de manera generacional; asimismo, afirmaron que muchas veces ha llegado a ser un secreto de familia.

Por ello, fue fundamental el desarrollo de espacios en donde pudieran ser escuchadas, permitiéndoles cuestionar y aprender más sobre esta temática; asimismo, rompiendo el silencio que comúnmente las rodea, visibilizando la VCM y todas las aristas que ésta conlleva. Lo descrito, siendo conscientes de que al mantenerla como un secreto se hace cada vez más manifiesta e impune.

Como resultado de estos espacios, en la grupalidad se propició una mayor autonomía y capacidad al tomar decisiones; fomentando de esta manera un camino hacia una sociedad más segura y justa para las mujeres.

También, en las narrativas de las integrantes, se escuchó que necesitaban ser apoyadas; que no deseaban ser juzgadas por sus familias ni por la sociedad y que querían sentirse valiosas y valoradas por los otros; de esta manera, reclamaron el apoyo y un lugar que en muchas ocasiones les ha sido negado socialmente.

Asimismo, se identificaron manifestaciones del machismo y los micromachismos naturalizados en la cotidianidad de las conformantes; a través de creencias, valores y conductas que exaltaron la superioridad del hombre; objetivando a la mujer, coartando sus derechos y limitando sus oportunidades.

Problematizando el Género.

Como se explicó anteriormente, los roles de género han sido construidos socialmente, conformando estructuras de poder que producen una opresión de género a través de procesos de aprendizajes surgidos por patrones socialmente establecidos y fortalecidos por medio de reglas y coerción; las cuales afectan en su mayoría a la mujer y ponen al hombre en una posición de poder (Bonavitta, 2020).

Por consiguiente, en conjunto con la población participante, se trabajó específicamente en el cuestionamiento de los estereotipos de género establecidos socialmente, aprendidos y reproducidos no solamente por esta población, sino que también por la mayoría de la sociedad en general.

Durante esta sesión, las mujeres identificaron ciertos roles relacionados socialmente con lo femenino; tales como: servicio, sensualidad, cuidar los hijos (as), esposo, limpieza de la casa y hacer la comida. Con respecto a los roles masculinos, los asociaron con aspectos como: corrupción, fuerte, alcohol, violencia, poder, libertad, deportes y violencia sexual. Por ende, se abordó como en la sociedad se posiciona al hombre en roles que lo vinculan con el poder, la fuerza, la libertad, etc. Al preguntarles por qué pensaban así, respondieron que: “El hombre es más corrupto debido a que tiene más puestos de poder que le permiten hacerlo”, “Generalmente el que abusa sexualmente es el hombre, porque es el que tiene la fuerza para hacerlo”, “A los hombres se les permite y perdona todo” (extractos de los comentarios de las participantes).

Por lo que se dedujo que ellas lograron reconocer que la sociedad aprueba y justifica el accionar de ciertas conductas en hombres que promueven las relaciones desiguales, provocando que se sostengan socialmente en detrimento de las mujeres.

Al preguntar ¿A qué se debe que hayan asociado a la mujer con la cocina, cuidado, limpieza, preparar comida, etc.? Algunos de los comentarios grupales fueron los siguientes:

“Es que a las mujeres nos toca hacer todo lo de la casa y servirle a la familia, entonces también siempre nos toca cocinar”, “Las mujeres somos más cuidadoras”, “Nos toca velar porque todo en la familia esté bien”, “Cuidar a los hijos, a los enfermos y a las mascotas”, “A las mujeres nos corresponde limpiar, cuidar hasta al esposo y al esposo le toca salir a trabajar”

(Extractos de los comentarios de las participantes).

Para Bonavitta (2020) la estructura patriarcal mantiene que el valor nutricional está asociado directamente a las mujeres-madres; por lo que, al no cumplir con este aspecto, se niega su propia condición esencial. Es decir que, su subjetividad ha sido construida para estar en función de los demás, protegiendo y nutriendo a otros; lo cual ha sido aprendido y fortalecido durante su proceso de socialización. Dicho en otras palabras, la mujer debe estar primero para los otros antes de sí misma. Es importante recalcar que, así como ha sido diseñada esta construcción social; también, puede llegar a deconstruirse. Dicho lo anterior, durante este TFG, se contribuyó a la deconstrucción de dicho aspecto.

En los discursos de la grupalidad, al principio se evidenciaba la gran obligación de ser mujeres conformes a lo establecido socialmente (en función de los otros); destacando que en el momento en el que no cumplían lo esperado, experimentaban sentimientos de culpabilidad. Como lo enuncian en los siguientes comentarios: “Las mujeres piensan diferentes a los hombres porque las mujeres sienten la obligación de cumplir con las funciones de la casa”, “Yo entendí que a las mujeres se les asignan tareas que tienen que cumplir solo por el hecho de haber nacido mujer, como limpiar la casa y ser entregada a servirle al esposo y a los hijos, nos toca hasta cuidar al gato y al perro” (extractos de los comentarios de las participantes).

Tanto en estos relatos, como en las vivencias expuestas durante el proceso, se evidenció la huella mnémica de la estructura socialmente construida en torno a lo que implica ser mujer; asimismo, se demostraron los patrones de creencias patriarcales, en los cuales les toca asumir ese rol hegemónico impuesto tradicionalmente en la sociedad, que establece cómo debe ser y actuar una mujer.

Por lo tanto, se reflexionó y se cuestionó en conjunto con la población, que en la sociedad el trabajo doméstico realizado por las mujeres es percibido como una actividad obligatoria, relacionada con el cuidado del hogar; sin tener alguna gratificación económica o algún tipo de apoyo de su constelación familiar. Por lo que no solamente los otros consideran que ellas deben estar en función de los demás, sino que ellas mismas también lo perciben de esta manera; fortaleciendo la creencia de que dichas funciones son intrínsecas.

Por lo cual, para ser una “mujer funcional y completa” hay que cumplir con estas demandas sociales; debido a que, las que no lo hacen son consideradas como incompletas, confundidas, alteradas, rebeldes, etc.; tanto por sí mismas como por la sociedad en general.

Por otro lado, se discutió que el cuerpo recibe una significación sexual, que lo define dentro de una normativa relacionada con la construcción de su masculinidad o de su feminidad; la cual, perdura como norma permanente en el desarrollo de su historia personal, que es siempre historia social (Hernández, 2006).

De igual forma, se abordó como el género es una construcción simbólica, que contiene un conjunto de atributos asignados a las personas a partir del sexo; constituidos por características biológicas, físicas, económicas, sociales, psicológicas, eróticas, jurídicas, políticas y culturales (Hernández, 2006).

A través de las diferentes dinámicas, las participantes problematizaron por qué se les ha impuesto servir a los demás; con esto, se logró que reflexionaran aún más en esta imposición; lo descrito, facilitó la dialéctica entre construcción y deconstrucción; favoreciendo el cuestionamiento de dichos mandatos. Luego, se empezó el proceso de desaprender en su forma de pensar y sentir, con el fin de que desarrollaran una vida más saludable.

Desnaturalizando la Culpa.

Como se pudo observar, a lo largo de este TFG, en los discursos de las participantes existió una culpabilidad a causa de la violencia ejercida por los hombres. Por ende, manifestaron que: “Yo pienso que los hombres son violentos por culpa de nosotras, ya que, nosotras somos las que estamos en la casa y las que los criamos”, “Las mujeres somos las culpables”, “Si, esta violencia existe, pero muchas veces las mujeres son las culpables por permitir que los maridos las maltraten, las golpean y siguen con ellos” (extractos de los comentarios de las participantes).

Con esto, se pudo evidenciar cómo los sentimientos de culpa se convirtieron en un razonamiento dominante que provocó la justificación del agresor; lo expuesto, posibilitó la deliberación sobre cómo esta violencia se encuentra naturalizada y justificada socialmente, a tal grado que en muchas ocasiones la víctima se percibe como culpable. (Rivas y Bonilla, 2022).

Durante esta sesión se reflexionó y se problematizó la culpa y los supuestos culturales responsables de su reproducción; por otra parte, se posibilitó que recapacitaran acerca de que dicho aspecto rodea a la VCM; con el propósito de que se perdonaran a sí mismas por el supuesto de ser culpables por permitir que se les infringiera dicha violencia y por criar a los varones machistas y violentos. Después, expresaron que a través del perdón a sí mismas y hacia los demás, se sintieron más libres y entendieron mejor la problemática.

Al finalizar este taller, dijeron que: “Para mi aprender sobre el perdón y el autoperdón ha sido muy liberador”, “Yo me di cuenta de que cargaba con mucha culpa y eso me hace hacer

cosas que yo no quiero hacer”, “Me perdono por creer que fue mi culpa exponerme a ser violentada y reconozco que yo no fui culpable”, “Yo no puedo cambiar mi pasado; pero, puedo cambiar la forma en que lo veo aquí y ahora” (Extractos de los comentarios de las participantes).

Fue sumamente importante que, a través de esta propuesta, se creara un entorno social en donde se trabajó en la desnaturalización de la culpa por la VCM y sus aristas; con el objetivo de reflexionar no solamente sobre dichos sentimientos; sino también para fomentar el desarrollo de mecanismos de afrontamiento; proporcionando apoyo al identificar y cuestionar los mitos y estereotipos que prolongan esta culpabilidad. Lo descrito, debido a que, la normalización de este flagelo, así como los imperativos sociales que subordinan a las mujeres, influyen en la exoneración del agresor y responsabilizan a la víctima (Rivas y Bonilla, 2022).

Desesperanza Aprendida.

Durante el diagnóstico y en las primeras sesiones, al preguntarles ¿Por qué las mujeres se mantienen en relaciones en donde están siendo violentadas?; fue sumamente relevante escuchar comentarios como los siguientes:

“Porque les gusta que las mantengan”, “Porque les gusta que las golpeen”, “Porque les daba vergüenza que otros se dieran cuenta”, “Porque lo que Dios unió no lo separa el hombre”, “Porque piensan que el hombre va a cambiar en algún momento” (extractos de los comentarios de las participantes). A partir de estas manifestaciones, se pudo reflexionar en las creencias

presentes en sus vidas, fundamentadas en mitos reproducidos socialmente, que se volvieron racionales y reales para ellas.

Aunado a los comentarios anteriores, algunas expresaron haber sido víctimas de violencia y haber querido salir de la relación; pero, sentían que no podían, tal y como se observa a continuación: “De niña veía eso con mi mamá, a ella la golpeaban y nunca hizo nada para defenderse, yo crecí creyendo, creí que era normal” “Yo me quedé en esa relación porque nunca tuve padres y pensé que alguien al fin me quería” (extractos de los comentarios de las participantes).

Por lo anterior, se discutió porqué no se reacciona de manera saludable ante la permanencia en relaciones de violencia; así como sus principales causas. Por su parte, González y Hernández (2012), señalan que esto se debe a la desesperanza aprendida, que es un estado en el cual la mujer ha intentado salir de la relación de violencia tantas veces; pero, al tratar de cambiar la situación y fracasar, percibe que nada de lo que haga la va a ayudar a salir de ahí. Por lo que se resigna y se mantiene en ese lugar, a pesar del dolor, la frustración y el temor que esto le genera.

Además, Montejano (2019), alude a que la indefensión aprendida es una condición psicológica en la que una persona se siente incapaz de controlar una situación. Lo que puede ocurrir cuando las mujeres se enfrentan a situaciones negativas y no tienen los recursos para enfrentarlas.

Cabe señalar que, gracias a las temáticas abordadas en los diferentes talleres, se les propició el espacio para una reflexión y cuestionamiento del porqué permanecieron en relaciones de violencia; por lo que, se pudo observar cómo a través del trabajo en equipo, pudieron dimensionar las causas de su permanencia de forma reveladora.

Por otro lado, durante este compartir, surgió el concepto de sororidad, el cual al ser abordado y analizado generó gran empatía entre la grupalidad; haciendo comentarios tales como:

“Necesitamos y vamos a practicar la sororidad guardándose las espaldas”, “Conocer estas cosas nos empodera”, “También aprendemos a considerar y no juzgar a las otras mujeres” (extractos de los comentarios de las participantes).

A partir del concepto de la sororidad, comprendieron mejor cómo el sistema social patriarcal permea y pone a competir a las mujeres; invitándolas a callar por temor, vergüenza o por el simple hecho de la imposición de que así debe de ser. Por dicha causa, se observó que ellas percibieron un ambiente en donde estaban siendo escuchadas, comprendidas, apoyadas y no juzgadas.

Al haber problematizado la temática en conjunto con las integrantes, se identificó un cambio en sus discursos, expresando lo siguiente:

“Esto es lo que muchas estamos viviendo o hemos vivido y no nos atrevemos a hablar, quizás por miedo o vergüenza de que nos señalen o nos culpen, yo creo que la compañera ha sido

muy valiente, hoy pasó algo muy bonito, hoy se rompió el silencio, la capa de hielo”, “Esto yo lo viví cada vez que mi esposo explotaba y le aguanté mucho tiempo, lo dejaba y después volvía con él con la esperanza de que cambiara, hasta que llegó un día en que me cansé y lo dejé para siempre”, “Siempre había creído que las mujeres que están con parejas que las maltratan es porque les gusta, yo no sabía esto de la desesperanza aprendida y tiene sentido, si las mujeres no creen poder tener la fuerza para hacer cambios, se van a quedar sin hacer nada” (extractos de los comentarios de las participantes).

Mitos sobre la VCM.

A raíz de lo encontrado en el diagnóstico, y de lo expresado continuamente por las participantes sobre los mitos presentes en la población en torno a la VCM durante la ejecución de este proyecto; se planteó el siguiente objetivo: “Desmitificar la violencia de género a partir del cuestionamiento de los mitos presentes en las relaciones cotidianas de las participantes”.

Dichos mitos según Peters (2008), son creencias estereotípicas, que generalmente son falsas pero continuas y sostenidas de manera persistente; por lo cual son utilizadas para minimizar, negar o aceptar la agresión hacia la pareja; justificando al agresor.

Las creencias manifestadas por las conformantes no solo las hicieron vulnerables, sino que propiciaron y legitimaron esta problemática. Por lo anterior, al reflexionarla y problematizarla, se brindó un espacio en donde se propició que tuvieran posibilidades de adquirir

un entendimiento más claro de dicho concepto; de igual manera, se favoreció el desarrollo de herramientas para su prevención; lo que generó una mejor calidad de vida.

Para efectos de este análisis, se tomaron en cuenta los mitos más relevantes y controversiales que se abordaron durante la ejecución del proyecto. Es importante señalar que, a pesar de que fueron las creencias más polémicas arraigadas en los imaginarios de las participantes; se dieron los primeros indicios del proceso de desmitificación.

Es relevante destacar que, el trabajo constante fue una labor ardua, cuidadosa e intencional; no obstante, por medio de este TFG no se pretendió la erradicación completa de los mitos que envuelven esta violencia; debido a que, se comprendió que es un proceso que requiere mucho trabajo, tiempo y voluntad política. También, se reconoció que para poder desmitificar este fenómeno se requiere de un trabajo social de grandes dimensiones; sin embargo, si se problematizó de manera vehemente.

Cabe señalar que, algunas de las participantes mostraron una posición bastante rígida, aferradas a sus creencias; inclusive, al conversar acerca del tema, se evidenció un cierto nerviosismo, frustración, dolor y hasta enojo. Pese a lo anterior, el desarrollar la tarea de cuestionar, problematizar y desmitificar; exponiendo la realidad, dejó frutos muy importantes y preciados; debido a que, algunas al principio externaron creencias tales como:

“Mi esposo era violento porque tomaba mucho” (Laura, 55 años). Creencia que no solo ella con profundo dolor aceptó, sino que también fue apoyada por otras; quienes justificaron la

violencia atribuyéndole al alcohol la conducta de sus parejas, defendiendo al responsable de ejercerla. Esto produjo un gran debate, pues existieron posiciones divididas; ya que, algunas opinaron que “sí era culpa del licor”, y que el hombre tomado perdía la conciencia de lo que hacía. Pero, otras externaron sus argumentos y experiencias del porqué consideraban que no es verdad; indicando que el consumo de alcohol no es la causa de la conducta violenta; ya que, la intención de golpear o agredir de otras formas a la mujer se encuentra presente en el agresor, por lo que el alcohol desinhibe la expresión de ese castigo.

Por consiguiente, se hizo la siguiente interrogante ¿Por qué muchos hombres que beben no agreden a otras personas y sólo se deleitan en causar el mayor dolor y daño en contra de su pareja?

De esta manera, se logró que las participantes externaran que ahora entendían mucho mejor que esa idea era una creencia, la cual habían tenido por mucho tiempo; inclusive Laura que anteriormente había estado de acuerdo con ese mito, expresó: “Hoy aprendí que muchas veces se le echa la culpa de la violencia al alcohol o a las drogas y no al agresor, quien es el verdadero responsable” (Laura, 55 años).

Otro de los mitos presentes en los discursos de la población, que produjo gran controversia y opiniones divididas, fue la creencia de que la violencia es un problema privado; en palabras de ellas: “es solo un problema del hogar”. Este tema sin lugar a duda generó una variedad de opiniones en el imaginario de algunas de las participantes (casi en la mayoría). Por ello, externaron que: “Es un tema privado”, “Un problema que solo le concierne a la pareja”,

“Nadie se debe meter”, “Es un asunto sólo de la casa y solo debe de resolverse en la casa, por lo cual nadie se debe meter” (extractos de los comentarios de las participantes).

Pese a lo anterior, se pudo ver como algunas mantuvieron una postura muy diferente; debido a que, opinaron que en ocasiones sí es importante buscar ayuda; pero, exteriorizaron que existieron veces en las que ellas no encontraron a quién acudir o en donde pedirla.

Por medio del acompañamiento, se logró reforzar la realidad acerca de cómo este mito es un gran causante de que muchas mujeres se mantengan dentro de relaciones violentas; guardando silencio y normalizando esta violencia, a lo que unas conformantes dijeron “Cuando uno calla se siente sola, y sin apoyo”, “Uno piensa que eso es lo normal, lo que le tocó vivir” (Extractos de los comentarios de las participantes). Al escucharlas, fue importante mostrarles que ellas no están solas; además, se les explicó que este proyecto contaba con recursos destinados para brindarles apoyo y escucha. Asimismo, se pudo interiorizar que la VCM no es un problema privado ni individual; pues en realidad es social público; además de considerarse en Costa Rica un asunto de salud pública (Fernández et al. 2019).

por lo cual, romper el silencio es una responsabilidad colectiva; ya que, es necesario reconocer y denunciar las situaciones de violencia; buscando ayuda especializada para que las víctimas tengan la oportunidad de recibir una atención integral. Tal y como lo expuso una de las participantes: “La violencia debe hablarse y no callarse, yo pienso que al callar nos hacemos parte del problema, como mujeres necesitamos apoyarnos para no guardar silencio, como el mito que dice que la violencia es solo un asunto privado” (Leonora, 20 años).

Es sumamente importante recalcar que, históricamente, los grupos feministas han desarrollado un proceso de denuncia, discusión y toma de conciencia social sobre la problemática en estudio; que más allá de ser una denuncia, busca promover el paso de la agenda privada a la pública; llevando a la calle y a los medios de comunicación todo aquello que sucede en lo privado; exigiendo de esta manera soluciones. Por ello, es imprescindible que las reflexiones en torno a este flagelo por parte de grupos feministas sean visibles y se impregnen en las universidades, calles, comunidades e instituciones, con el fin de aportar a la erradicación de esquemas patriarcales que han sido normalizados y que deben ser reconocidos como represivos y sesgados (Barrantes, 2023).

Al poner en discusión ¿El por qué no callar? Resultó sumamente importante el planteamiento de como desde hace muchos años los derechos de las mujeres se han encontrado en función del deseo de los hombres; también, se discutió como esta violencia se ha convertido en una práctica social, producto de una cultura de dominación hegemónica y de factores estructurales de género que producen relaciones desiguales de poder; lo cual preserva esta hegemonía de masculinidades violentas y mantiene los estereotipos que la justifican y la fomentan, en donde prevalece una impunidad social e institucional (Infosegura, 2020).

Es significativo aclarar que, durante este TFG, se procuró que las mujeres entendieran que este fenómeno es un problema de derechos humanos; partiendo de lo anterior, resultó interesante que, al abordar dicho tema, primero, las participantes mencionaron el discurso hegemónico de que son igualdad para todos y todas. Esto sin ignorar que para el sistema social

es conveniente normalizar la creencia de que los seres humanos (en este caso las mujeres), viven la igualdad de derechos, sistematizando de esta y otras formas la desigualdad. De manera sutil, se introduce en el imaginario de las mujeres esos discursos que dicen que todas y todos son iguales; por ende, no solo tienen los mismos derechos, sino que también las mismas oportunidades; lo que en la práctica resulta completamente falso. Además, expone a esta población a no tener clara la verdadera dimensión del tema en cuestión.

Lo visibilizado en materia de derechos humanos, permitió que ciertas integrantes expresaran que era cierto, que siempre se privilegia el ser hombre más que ser mujer; ya que, sabían de casos en donde a ellas se les paga menos salario que a ellos, aunque se encuentren ejerciendo el mismo puesto. Algunos de los comentarios fueron: “Yo lo he vivido en mi trabajo, un compañero hace lo mismo que yo y gana mejor que yo”, “Si uno sale a buscar trabajo prefieren dárselo a el hombre, porque dicen que las mujeres quedamos embarazadas o que pedimos mucho tiempo para llevar los hijos a la clínica, bueno a mí me echaron del trabajo por eso” “Si, viéndolo bien hay mucha desigualdad entre hombres y mujeres” (extractos de los comentarios de las participantes).

Lo que sí es claro, fundamental e indispensable, es el hecho de que las mujeres tienen el derecho de vivir en dignidad, en bienestar y en igualdad de condiciones que los hombres. Este aspecto está plasmado en diferentes documentos nacionales e internacionales, que pretenden la protección y el desarrollo saludable de las mujeres; con el fin de que vivan en un entorno seguro y que todos los países que se han adscrito a estos documentos velen por la existencia de esa

igualdad en sus territorios. No obstante, es importante que esto se desarrolle en la práctica y que no quede plasmado solo con tinta en un documento.

Lo comentado anteriormente, no pretende invisibilizar las luchas y los grandes cambios que se han dado a nivel de equidad de género; sin embargo, se ha visto y escuchado en diferentes espacios, el gran avance que las mujeres han tenido en conquista de derechos para lograr la igualdad; no obstante, existe mucho camino por recorrer, por lo que aún queda mucho pendiente por conquistar y por conmover; ya que, es más que indudable que la sociedad actual cuando se trata de discursos y algunos valores se perfila un poco más igualitaria en asuntos de género; pero, a la hora de la práctica, sigue siendo muy desigual.

Al dimensionar sobre este y otros mitos presentes en la población, se pensó en lo importante que es proteger y no revictimizar a las mujeres que han sido víctimas; esto se le debería asignar al Estado; sin embargo, al no cumplirse, recae la responsabilidad en las redes de apoyo. También, se evidenció la urgencia de visibilizar con más fuerza esta problemática; educando a la sociedad en general sobre sus verdaderas causas y de cómo este es un fenómeno público, político y de derechos humanos. Resultó urgente sacar de la oscuridad este flagelo y exponerlo a la luz pública; ya que, es un problema de todas y todos.

Otro mito problematizado fue expuesto por una de las mujeres, quien tuvo un apoyo casi unánime; pues enunció lo siguiente: “Yo pienso que los hombres son violentos por culpa de nosotras; ya que, nosotras somos las que estamos en la casa y las que los criamos” (extracto del comentario de Marcela, 48 años).

Al hablar de este mito, las mujeres mostraron sentimientos de culpabilidad, mucha vergüenza y frustración; por lo que se discutió y se dimensionó con mucha empatía, haciéndoles ver que no eran responsables de la conducta violenta de los hombres. Esta creencia, al ser errónea y muy reduccionista, se tuvo que abordar tomando en cuenta la gran cantidad de aristas que contiene la VCM, considerando que, si bien es cierto, la cultura, el entorno familiar y las experiencias de vida pueden influenciar de manera negativa en el imaginario del hombre que la ejerce; pero, el verdadero génesis responsable de este flagelo es la socialización patriarcal, en donde el hombre apoyado históricamente por la sociedad y la cultura, hace uso del poder de forma desigual, por lo que se legitima el uso de la violencia para imponerse sobre el otro, el que es considerado débil o con menor valor (en este caso las mujeres).

Aunado a lo anterior, fue importante visualizar que, la tendencia de normalizar y de culpar a las víctimas, se encuentra sujeta a patrones socioculturales y prácticas del sistema patriarcal, en donde a través de esta socialización, se permean y se atraviesan los pensamientos de las mujeres y de la sociedad, para aceptar y justificar al agresor, con la intención de que la mujer llegue a considerarse responsable; asumiendo la responsabilidad del victimario (Herrera y Romero, 2014).

Por otro lado, la grupalidad también realizó comentarios relacionados con la supremacía del amor, por lo que se planteó el tema romántico y cómo esta construcción social es un factor que propicia y reproduce la violencia. Fue curioso ver como dicha creencia estuvo presente en los imaginarios de algunas; pues se podría pensar que este tema suele ser predominante en la

población más joven; sin embargo, es preciso recordar que en este proyecto se contó con la participación de mujeres de edades muy variadas, por lo que algunas en su momento creyeron erróneamente en dicha construcción. Como lo expuso Berta, quien mencionó que por mucho tiempo creyó que “El hombre violento va a cambiar por el amor que uno le tiene” (Berta, 47 años).

Al desarrollar este mito, se realizó la dinámica de escuchar y analizar letras de ciertas canciones, actividad que resultó ser de mucha ayuda; ya que, dijeron que fue sumamente revelador ver que, a través de la música, se logra que las mujeres piensen de manera poco objetiva sobre el amor y se le dé poderes sobrenaturales. Además, pudieron entender cómo a través de su letra, se ponen como un objeto del deseo del varón. Esto les provocó mucha risa; debido a que, como ellas lo dijeron: “Nosotras bailamos y cantamos muchas canciones sin entender esto”; por lo que mostraron mucho asombro e indignación; pero, a la vez un deseo de ser más juiciosas y reflexivas a la hora de escucharlas.

De igual forma, se habló de que la creencia de que el amor lo puede todo es una idea romántica, inspirada en muchas ocasiones en la literatura, la música, el cine y telenovelas. Esta idea le dio el poder de transformar, resolver conflictos y salir victorioso ante cualquier situación adversa; lo cual confundió a algunas integrantes. Realmente, el amor no lo puede todo, no se niega que puede ser una gran fuente de inspiración para superar desafíos; pero, no puede hacer que un agresor cambie mágicamente, ni puede garantizar que en las relaciones de pareja todos los problemas van a superarse.

Lo que si logra esta falsa creencia es que las mujeres se mantengan con la esperanza de que su pareja llegue a cambiar por el cariño que ellas les profesan; por ende, soportan toda clase de agresiones, con la fantasía de que el agresor va a cambiar. Esta es una de las estrategias del patriarcado, al enlazarse con otras formas, sistemas y redes para continuar reproduciendo y fortaleciendo la socialización patriarcal.

Al terminar la discusión sobre este fenómeno, dos de las integrantes dijeron: “Yo aprendí que a través de la música se ve normal la violencia en contra de las mujeres y a partir de ahora voy a poner más atención de las canciones que escucho” (Leonora, 20 años).

“El amor que uno puede tener por la pareja o por otras personas no es suficiente para que la persona cambie” (Juanita, 44 años). Comentarios que fueron aplaudidos tanto por las otras mujeres como por las facilitadoras del proyecto.

Otro mito interesante fue la percepción de los celos; ya que, se escucharon comentarios de algunas, en los que manifestaron que en ocasiones se sintieron muy bien cuando sus parejas se mostraban celosas; pues sentían que las estaban “admirando”. Sin embargo, otra parte del grupo les dijo que “No, jamás, los celos no son muestra de amor”, “Los celos más bien son muestra de desconfianza”, “Son muestra de posesión”, “Es como si fuéramos propiedad del hombre” (Extractos de los comentarios de las participantes).

Es decir que, ciertas conformantes los consideraron un gesto de cariño, de admiración o incluso un requisito del amor. Para Flores (2019), estos pueden ser considerados como sello de

garantía en donde se pertenece exclusivamente a la pareja y generalmente son utilizados para justificar comportamientos egoístas, abusivos, represivos y violentos.

Otro de los mitos que estuvo presente fue el enunciado por Isabel; quien manifestó que: “Uno se casa para toda la vida” (Isabel, 34 años). Por lo tanto, se habló de cómo dicha creencia se mantiene en muchas culturas y tradiciones; además, por lo general, es también impuesta y reforzada por creencias religiosas y moralistas; por lo descrito, muchas mujeres se pasan toda su vida permitiendo y soportando todo tipo de violencia.

En esta alianza entre la religión y los hombres se puede observar el entronque patriarcal; debido a que, dicha unión tiene como objetivo mantenerlas subordinadas para seguir afianzando las relaciones de poder (Paredes, 2018).

Una de las participantes contó parte de su historia de vida; en la cual su madre había soportado todo tipo de violencia a causa de esta falsa creencia; por lo cual, después de cincuenta años de casada, se estaba divorciando porque su esposo se quería casar con otra mujer. Dicha experiencia fue muy valiosa a la hora de cuestionar y problematizar este mito; ya que, las mujeres lograron decir comentarios como: “Sí, eso es cuento”, “Uno no tiene que aguantar” (extractos de los comentarios de las participantes).

De igual forma, se planteó que, si bien es cierto, algunas personas se mantienen con una pareja toda la vida; sin embargo, si no les va bien pueden divorciarse, separarse o rehacer nuevas

relaciones. Por lo anterior, es importante reconocer que las relaciones son dinámicas y pueden ir evolucionando de diversas maneras.

Es relevante resaltar que, las facilitadoras dedicaron varias sesiones a la tarea de reflexionar y problematizar creencias erróneas en torno a la VCM; asimismo, asumieron el compromiso de exponer sus conocimientos; aprovechando cada uno de los espacios para desmitificar, tanto de manera grupal como individual.

La discusión acerca de estos mitos fue tarea determinante; debido a que, mediante la ejecución de la propuesta, se lograron construir herramientas para que pudieran dimensionar acerca de cómo estas creencias estaban en sus discursos; ocultando la magnitud de la violencia. Asimismo, al desmitificar este fenómeno, se logró divisar tanto el lugar de la víctima, como el rol de los agresores; también, se propició una mejor comprensión de la temática, por lo que este tipo de entendimiento se convirtió en una poderosa arma para su prevención y erradicación.

Herramientas de Crecimiento Personal.

Al dimensionar sobre las consecuencias de la VCM en las víctimas; se desarrollaron herramientas de crecimiento personal, en respuesta al objetivo planteado: Construir en conjunto con las participantes herramientas y estrategias para implementar el autocuidado y mutuo cuidado. Para ello, se abordaron temas de gran relevancia tales como: autoestima, autoconcepto, empoderamiento y autocuidado. Por ende, se utilizaron estrategias diseñadas para que las

mujeres se enriquecieran; avanzando hacia una vida libre de violencia y logrando el desarrollo de factores de protección para tener relaciones más saludables.

La autoestima saludable está relacionada con el bienestar de la persona, con la percepción positiva y la satisfacción de sí misma; en este caso, como consideran las mujeres que las demás las ven; además, cómo se sienten ante sus propias capacidades y cuando asumen una actitud positiva ante la vida (Echeburúa, 2004 y Labrador et al. 2011).

Esta suele influenciar en muchos aspectos de la vida, tales como: la forma de relacionarse, la salud (tanto mental como física), el desempeño laboral y académico, la forma en cómo se resuelven los conflictos y se enfrentan los desafíos.

Durante la ejecución de este proyecto, las participantes manifestaron historias de vida teñidas de dolor, experiencias de violencia, abandono, traición y maltrato; por lo cual, fue esencial la consideración de que todas estas violencias generan una experiencia traumática por parte del hombre hacia la mujer. No obstante, esta población no fue violentada solamente por sus parejas o exparejas; sino que también(en algunos casos) por parte de sus madres y padres. Esto permitió visualizar lo generacional que ha sido la problemática en sus vidas.

Inclusive, dos de estas mujeres sintieron la confianza de relatar que habían sido víctimas de violencia sexual en su niñez (una de forma privada y la otra lo externó delante de toda la grupalidad); cabe recalcar que, en ese momento, ellas estaban llevando un proceso de acompañamiento con la representante de la OFIM). Por lo que fue totalmente congruente la

manifestación de sus historias con mucho dolor, frustración, enojo, rechazo por si mismas y culpabilidad.

Asimismo, dentro de los relatos, no resultó sorprendente la expresión de comentarios tales como: “A veces es difícil tener buena autoestima”, “A mi me cuesta verme linda en el espejo”, “Mi esposo me dejó por otra mujer, hace muchos años y yo he tenido que criar sola a mis seis hijos”, “Creo que nosotras necesitamos aprender a crecer en nuestra autoestima”, “Mi esposo siempre me decía gorda y fea” (extractos de los comentarios de las participantes).

Dichos enunciados, evidenciaron que el abuso sexual a ocasionado efectos profundos y duraderos en las víctimas; entre los que se pueden mencionar la baja autoestima y el autodesprecio.

Como lo denota Walker (2012) la VCM a la que han sido sometidas algunas de estas participantes, (los insultos, descalificaciones, abandono, violencia física y sexual); ha socavado profundamente en la forma como ellas se perciben y se sienten respecto a sus propias habilidades, cualidades, logros y su valor como ser humano; ocasionando lesiones graves en su autoestima, autopercepción, sensación de seguridad y merecimiento, confianza, capacidad para enfrentar conflictos, percepción del futuro, relación con sus hijos e hijas y otras parejas o personas, economía, acceso a fuentes de trabajo, salud y formación.

El daño en la autoestima de estas mujeres se observó cuando mostraron una percepción negativa de sí mismas y cuando se calificaron con falta de confianza y autovaloración. Por otra

parte, al presentar una autoestima lesionada, tuvieron pensamientos negativos sobre sus habilidades y su valor personal; también, generalmente, creían que los demás pensaban desfavorablemente de ellas.

Por lo tanto, fue esencial la priorización del trabajo con herramientas de desarrollo personal que favorecieran el crecimiento de una autoestima saludable en sus vidas. Este enfoque resultó ser una tarea clave; ya que, les permitió una mayor sensación de bienestar y satisfacción consigo mismas. Al mejorar su autopercepción, fueron capaces de reconocer su valor intrínseco y de comprender que su identidad no estaba definida únicamente por lo que habían sufrido, sino por todo lo que eran y podían llegar a ser. A medida que trabajaban en fortalecer su autoestima, también se hicieron más conscientes de sus fortalezas, habilidades y capacidades, lo que les permitió asumir una actitud más positiva frente a la vida, pese a las adversidades. En este proceso, comenzaron a forjar relaciones más saludables, basadas en el respeto y la confianza, tanto consigo mismas como con los demás. Así, aunque las cicatrices del dolor y el sufrimiento derivados de ser víctimas de abuso seguían presentes, aprendieron a levantarse en medio de las cenizas; demostrando una resiliencia admirable. De igual forma, comenzaron a brillar nuevamente, conscientes de su poder personal y su capacidad para transformar su futuro. Este proceso no solo las ayudó a sanar, sino que les dio las herramientas necesarias para reconstruir sus vidas y redescubrirse como mujeres fuertes, valiosas y dignas de amor y respeto.

También, es meritorio comprender que la restauración de una autoestima saludable es un periodo que requiere tiempo y esfuerzo; ya que, implica autoconocimiento, autocuidado y la construcción de relaciones positivas y significativas. No obstante, la mayoría de estas

participantes trabajaron comprometidamente en el proceso de recuperación de su autoestima; por lo cual, dieron pasos muy valiosos; ya que, buscaron apoyo; visibilizando, apalabrando y dándole voz de múltiples formas a la violencia de la que han sido víctimas de manera generacional.

Un aspecto importante, fue que Por medio de este espacio se percibieron acompañadas; por lo que manifestaron en reiteradas ocasiones que se sentían: “apoyadas, escuchadas y valoradas” (extractos de los comentarios de las participantes). Cabe señalar que, en las sesiones en las que se abordaron temas enfocados en fortalecer la autoestima y el autoconcepto, también se les instó a aprovechar los recursos disponibles en los espacios que la OFIM estaba ofreciendo. Estos incluían diversos talleres orientados al desarrollo personal, en los que se trabajaron aspectos clave para la creación de relaciones más saludables. Este enfoque fue fundamental; ya que, respondió a un compromiso ético asumido en la carrera de Psicología; que permitió el seguimiento de los avances realizados en este TFG. Lo descrito, asegurando que las participantes contaran con el apoyo necesario para su proceso de crecimiento y desarrollo.

Asimismo, como parte del fortalecimiento de su autoestima y su autocuidado, se discutió la importancia de que incluyeran en su cotidianidad actividades que involucraran el cuidado de la salud física, emocional y mental (desde la práctica de ejercicio regular hasta la realización de actividades que generen bienestar y satisfacción personal); como tomar un baño relajante, leer un libro, escuchar música, salir a caminar y establecer metas realistas en sus vidas. Lo anterior, conforme a sus posibilidades.

Durante estos talleres, las integrantes pidieron que se les brindaran herramientas que les permitieran ser tal y como lo mencionaron “mujeres empoderadas”; inclusive, una dijo que: “El conocimiento nos da el empoderamiento” (extractos de los comentarios de las participantes).

De igual manera, expresaron que deseaban ser mujeres capaces de defenderse en la vida; por lo que se dialogó que el empoderamiento no es algo que se puede dar de la noche a la mañana; debido a que, requiere de todo un proceso. No obstante, según Silva y Loreto (2004), desde la Psicología Comunitaria se puede colaborar a través de una intervención; en donde se plantea un cambio social y se logran crear estructuras de apoyo social que promueven dicho cambio. En este caso, en la comunidad de mujeres protagonistas de esta propuesta.

Además, tal y como lo menciona León (2000), la palabra empoderamiento puede verse asociada al concepto de autonomía. Por ello, los talleres en los que se desarrolló esta temática fueron espacios en donde se trabajó para que pudieran reconocer su propio valor; por dicha causa, se llevaron a cabo actividades prácticas, ejercicios de reflexión y diversas dinámicas grupales, con el fin de que comprendieran la capacidad de tomar sus propias decisiones, basándose en sus razonamientos, valores y deseos, no en lo que los demás planteaban para sus vidas. Esto favoreció el fortalecimiento de su autoestima y el desarrollo de habilidades para enfrentar situaciones difíciles.

Se reconoció que este fue un periodo corto, que si bien es cierto colaboró a un desarrollo más saludable de esta población; se entendió que fue una pincelada en el proceso de crecimiento, por lo cual, para que las participantes continuaran trabajando (tanto en el desarrollo de su

autoestima como en el empoderamiento), se contó con estructuras de apoyo comunal, ofrecidas por la OFIM. Algunas de estas estructuras fueron los talleres de emprendedurismo y de crecimiento personal; en los cuales muchas de las mujeres se apuntaron; por lo que asisten actualmente. Este aspecto comprobó el compromiso que poseen con sus propios procesos de desarrollo y crecimiento personal.

Cabe recalcar que, la incorporación de estos espacios comunitarios se convirtió en una red de apoyo, lo que resultó una importante herramienta de desarrollo personal y de prevención frente a la problemática abordada.

Otra herramienta de desarrollo personal que se trabajó fue el autoconocimiento; ya que, como ellas manifestaron “Ni nosotras mismas nos conocemos”, por lo tanto, para el fortalecimiento de la autoestima, fue importante que pudieran tener la capacidad de responder ¿Quién soy yo? Siendo preponderante el conocimiento que alcanzaron de sí mismas; algunas de ellas estaban sumergidas entre el ser esposas y madres. Lo cual resultó comprensible, debido a lo expuesto anteriormente sobre la construcción social del género.

Al trabajar el autoconcepto, se brindó la posibilidad de que pudieran reconocerse como personas valiosas; explorando sus fortalezas y sus debilidades. Por ello, a través de los diferentes lenguajes artísticos e insumos de las AE, entre estos la escritura, la pintura, la danza, el uso del Yoga y el TDO, se facilitó la conexión con sí mismas al descubrir quienes son; haciendo a un lado las etiquetas y los roles que socialmente se les han impuesto.

Otro aspecto interesante, fue que algunas dijeron que: “Somos muy gritonas”, “Yo no sé comunicarme con mis hijas”, “Yo soy muy estresada” (extractos de los comentarios de las participantes). Dichos enunciados recibieron el apoyo de las demás, quienes expresaron: “Sí, casi siempre somos así”. Por lo que se trabajaron estrategias para manejar el estrés por medio del Yoga y otras técnicas. Además, se implementaron pautas para que pudieran desarrollar habilidades de comunicación asertiva, convirtiendo lo anterior en una herramienta para la resolución de conflictos.

Durante este proceso, se observó que trabajar con la población utilizando herramientas de crecimiento personal fue un gran acierto; ya que, permitió que comenzaran la reconstrucción de sus vidas. A través de este enfoque, consiguieron fortalecer su autoestima, desarrollar su autoconocimiento y aprender herramientas para el manejo de conflictos. Por otro lado, se les brindó el apoyo necesario para establecer límites, promoviendo así un crecimiento integral; el cual, contribuyó a que logran tener vidas más saludables y libres de violencia.

Análisis de la Experiencia del Cierre del Proyecto: Conversatorio Sobre los Saberes Construidos en Conjunto con las Mujeres Durante las Sesiones.

Este cierre fue muy significativo no solo para las mujeres que participaron en todos los talleres; sino también para las invitadas, las facilitadoras, la representante de la OFIM y la señora Vicealcaldesa del cantón de Moravia; quien decidió asistir y participar en este evento.

Al exponer las diferentes creaciones artísticas y reflexionar sobre el proceso vivido por parte de la grupalidad; cada una de ellas pudo compartir abiertamente sus vivencias con las invitadas, quienes posiblemente las han experimentado de alguna forma. Esto significó un gran apoyo según la población participante.

Al escucharlas decir que no están solas (refiriéndose al proceso de superación de la relación de violencia); se observó cómo validaron sus emociones delante de las otras, asimismo, lograron hablar abiertamente de la gravedad y lo cotidiano de la VCM, sin considerarse culpables, sino más bien víctimas, lo que formó parte del proceso de sanidad. Lo anterior, evidenció cómo desde esta propuesta se colaboró en la reflexión y problematización más profunda de la deconstrucción de la creencia de que ellas eran responsables de la violencia. Esto no solo fue satisfactorio para las facilitadoras, sino que a la vez respondió al cumplimiento de los objetivos planteados en el proyecto; además, se convirtió en una poderosa herramienta de prevención de la problemática abordada.

Es relevante recordar que, al principio, la mayoría apoyó la creencia de que “La VCM es únicamente del ámbito privado”; mostrando un mecanismo de defensa para ocultar el hecho de que habían sido o estaban siendo víctimas. no obstante, el hecho de escucharlas exponiendo públicamente sus vivencias a las invitadas; permitió comprobar cómo este mito se deconstruyó en sus imaginarios; de igual manera, cuando hablaron de forma contundente sobre la importancia de no hacer silencio y buscar ayuda, demostraron cómo este mito fue reflexionado y problematizado exitosamente.

En el momento que compartieron sus experiencias de vida y lo aprendido durante los talleres, se les notó un conocimiento más profundo sobre la temática; ya que, cuando señalaron los signos y advertencias de cómo detectar y prevenir estas situaciones, lo hicieron seguras y con mucha confianza. Lo que demostró que interiorizaron los diferentes saberes discutidos durante las sesiones, convirtiéndolo anterior en una poderosa herramienta de prevención.

Asimismo, al verbalizar los diferentes factores que la propician y legitiman; colaboraron en el rompimiento del silencio, lo que es básico para su erradicación.

En esta misma línea, durante el presente TFG, se desarrollaron estrategias para el empoderamiento, que estuvo enfocado en informarlas y apoyarlas, con el objetivo de que tuvieran mayor poder a la hora de tomar decisiones (Ornelas et al. 2012).

Dicho aspecto se evidenció durante esta sesión; en donde lograron la exposición de lo aprendido y vivido durante los diferentes talleres, impactando de manera positiva las vidas de sus allegados (como se analizó en diferentes comentarios de las participantes). Asimismo, se mostraron críticas del poder coercitivo y opresor, contribuyendo en el desarrollo de otro tipo de poder más humanizado, empático y libertario; lo anterior, según Núñez (2015) colabora en la emancipación.

Algunas Reflexiones de los Aspectos Metodológicos Relacionados con los Lenguajes Artísticos Durante Este Proceso.

Los lenguajes artísticos e insumos de las AE utilizados, tales como: la pintura, la música, la danza, la escritura, el teatro, la disciplina del Yoga y el TDO, se constituyeron en herramientas muy novedosas y valiosas, a través de las cuales se posibilitó un camino para que las conformantes expresaran emociones y experiencias. Por lo tanto, de manera diferente, lograron expresarse de múltiples formas que en ocasiones suelen ser difíciles de verbalizar. Durante las diferentes sesiones, se pudo ver cómo dichas expresiones artísticas les produjeron catarsis; colaborando en la liberación de emociones, reduciendo el estrés y fomentando en ellas el ser libres y seguras.

Durante el proceso, fue importante reconocer cómo la VCM puede lesionar gravemente la autoestima y la identidad de las víctimas; por lo cual, mediante estos talleres, crearon arte, logrando sembrar una semilla para que exploraran y redescubrieran aspectos valiosos de sí mismas; a través de dicha técnica. Con ello, al abordar las diferentes temáticas, se fue dando una experiencia empoderada.

Cabe señalar que, las participantes vieron sus trabajos creativos de manera tangible; mostrándose sorprendidas y satisfechas de sus capacidades; ya que, al principio se escucharon comentarios como “Yo no sé dibujar”, “Yo soy mala para eso”, “Yo no sabía que escribir de mi misma” (Extractos de los comentarios de las participantes). Pero, conforme fueron desarrollando la creatividad, estos comentarios fueron sustituidos por los siguientes: “Disfruto mucho poder

conectar conmigo misma”, “Ahora veo que puedo expresarme a través del dibujo”, “El hacer arte me hace sentir más libre”, “Al escribir sobre mi misma pude darme cuenta de todas las cosas buenas que tengo” (Extractos de los comentarios de las participantes). Al escucharlos, se observó como con el paso de las diferentes sesiones, expresaron que se sentían más libres, que lograron conocerse mejor y que descubrieron diferentes maneras de expresarse a través del arte. De igual manera, destacaron el desarrollo de capacidades que pensaban que no tenían; por lo descrito, fue muy cautivador observar a las mujeres mostrando sus creaciones artísticas a la población invitada; en donde fluyó una conexión y comunicación con las demás. Por ende, resultó interesante comprobar que sí lograron la exposición de dichas obras, al frente de otras mujeres; las cuales, posiblemente han experimentado vivencias similares.

Gracias a este proyecto, se logró visibilizar la importancia de la creación de espacios comunales, en donde desde la ciencia de la Psicología, en colaboración con otras disciplinas (en este caso lo artístico) se aborde la temática de una manera más integral; con el fin de que las mujeres puedan ser escuchadas, apoyadas y protagonistas de sus propios procesos.

Cabe destacar que, durante el desarrollo de las diferentes creaciones artísticas, se mostraron relajadas y meditabundas; mencionando que les ayudó mucho a reducir los niveles de estrés y ansiedad; además, se sintieron libres, escuchadas y con capacidad creativa. Por lo tanto, se comprobó que el uso de los diferentes lenguajes artísticos, así como el Yoga y el TDO, logró promover estados de bienestar, calma, libertad y autorrealización; lo que les ayudó en su crecimiento personal.

En conclusión, el uso de los diversos lenguajes artísticos e insumos de las AE, facilitó abrir una ventana en las participantes, para que experimentaran la existencia de múltiples y variadas maneras de comunicar y exteriorizar sus emociones, pensamientos y vivencias; también, les facilitó el autoconocimiento; descubriendo su lado más creativo. Igualmente, les ayudó a encontrar fuerza en la capacidad creadora; dimensionando y aplicando el uso de las artes como una herramienta de resistencia ante la ideología Patriarcal.

Consideraciones finales

Perspectivas a Futuro Relacionadas con el Campo de Intervención y el Rol del Psicólogo.

Se recomienda que las personas profesionales en psicología puedan reflexionar y capacitarse en la complejidad de este fenómeno, desde un enfoque de DD.HH.; dimensionándolo como un problema de salud pública, para que se pueda llegar a su mejor comprensión y abordaje. Lo anterior, favoreciendo la construcción de herramientas más integrales para su prevención y erradicación.

Asimismo, se les recomienda que se capaciten desde el enfoque de género sensitivo; ya que, el abordaje de este fenómeno, desde esta perspectiva, genera un acercamiento y una identificación de situaciones que colocan a las mujeres en posición de desventaja social, económica, política, etc. Además, Desde este enfoque, se posibilita comprender y cuestionar las dinámicas y mandatos socialmente instaurados que ponen en desventaja a la mujer en los diferentes ámbitos.

También, se les recomienda que aborden esta problemática de una manera integral, desde una postura más sensibilizada y feminista; debido a que, desde esta postura, se ha desarrollado un proceso de discusión y toma de conciencia social sobre la VCM, en donde se ha procurado el desarrollo de una sociedad más justa en igualdad de género. Desde dicha posición, se puede observar la VCM como un problema social; lo que no implica solamente visibilizarla, sino también la búsqueda de nuevas formas de abordar su complejidad.

De igual forma, se les sugiere abordar el fenómeno de la VCM; posicionándose desde metodologías participativas; ya que, favorecen que la población participante asuma un rol más activo durante las intervenciones.

Del mismo modo, se les recomienda incursionar en la interdisciplinariedad artística; debido a que, a través de las artes se pueden integrar conocimientos para el abordaje de diferentes temáticas relacionadas a este flagelo. También, se pueden brindar herramientas que permitan explorar las emociones y pensamientos de las personas; propiciando la oportunidad de comunicarse de diversas maneras y ofreciendo a las personas profesionales una comprensión que enriquezca los acercamientos al conocimiento. Esto posibilita un abordaje más integral de la problemática.

Aprendizajes Logrados

El desarrollo de esta propuesta permitió a las facilitadoras comprender lo compleja que es la planificación de un proyecto; no obstante, posibilitó el surgimiento y desarrollo de habilidades y capacidades no solo para llevar a cabo la propuesta, sino también para poder aplicarlas a lo largo de la vida. Asimismo, permitió adquirir un conocimiento más amplio en la gestión de proyectos.

Para realizar este TFG, se realizó un proceso de recopilación y análisis de la información; con la finalidad de profundizar la temática. Por ende, las investigadoras lograron comprender cómo la VCM no es sólo una causa de desigualdad; sino que también es una consecuencia; además, en muchas ocasiones, se ve fortalecida por los estados y sus leyes discriminatorias, en donde se violentan los derechos de las mujeres; de igual manera, por normas sociales en las cuales son excluidas, marginadas y violentadas.

Aunado a lo anterior, al tratar esta problemática, es de suma importancia discutir, cuestionar y visibilizar las estructuras patriarcales que justifican y generan desigualdades entre todas las personas; atentando contra la dignidad y los derechos de las mujeres.

A través de la Psicología, se puede tomar un papel relevante en la transformación de estos patrones culturales, contribuyendo en problematizar y desarticular aquellas dinámicas que naturalizan sus comportamientos.

Otro aspecto relevante es la importancia de la interdisciplinariedad; ya que, al combinar conocimientos de diversos campos, se desarrollan herramientas para poner en práctica el pensamiento crítico y la creatividad.

Se reconoció que este trabajo es una pincelada del arduo trabajo en la deconstrucción de todos los patrones, creencias patriarcales y roles tradicionales y hegemónicos impuestos de lo que es ser mujer, que han sido aprendidos y reproducidos socialmente a lo largo de la vida.

Por otro lado, Se experimentó como las mujeres han sido permeadas y se reconoció que las imposiciones propias del sistema patriarcal también atraviesan sus cotidianidades; por lo que, como profesionales en psicología, es fundamental trabajar en el cuestionamiento y deconstrucción de dichas imposiciones, para poder posicionarse en un rol feminista, empático y con mayor sobriedad; con el objetivo de contribuir en el desarrollo de una sociedad más equitativa e igualitaria.

Por su parte, este proyecto brindó la oportunidad de compartir de forma horizontal un poco de los conocimientos que la carrera ha brindado; ya que, posibilitó la relación con las mujeres de manera igualitaria, respetando sus saberes y sus vivencias; aportando teoría aprendida tanto en la academia como en vivencias propias; lo que permitió tener un acercamiento más amplio al abarcar la problemática.

Las capacitaciones que recibieron las facilitadoras en torno a la atención en crisis sufridas por mujeres víctimas de violencia; resultaron fundamentales para el desarrollo de los

talleres; debido a que, proporcionaron las herramientas necesarias para acompañar a las participantes que se descompensaron, de manera integral y respetuosa.

A través de este proyecto, se visualizó que no existe un perfil único de mujer maltratada; pues por el simple hecho de ser mujer se está en riesgo de recibir violencia; no obstante, lo que sí se debe tener en cuenta, es que este es un flagelo en el cual la afectada sufre en silencio, aislada en su propia casa, que se convierte en su centro de dolor, de tortura y de terror; por lo tanto, el horror que experimenta en silencio la hace una víctima especial, porque el maltrato habitual ha sido naturalizado no solo por la sociedad en general, sino también por sí misma. De igual forma, no entiende el riesgo en el que se encuentra, por causa del grado de distorsión cognitiva, que le impide percibir que su vida está en peligro.

Por otro lado, la presente investigación demostró que la VCM no es un destino ineludible; sino un fenómeno social construido; por lo tanto, es posible transformarlo. Por dicha causa, a través de la dialéctica, la construcción y la deconstrucción, puede abordarse de una manera efectiva; reconociendo que la sociedad en general tiene el derecho de vivir una vida libre de violencia, en la que predomine una cultura de paz, respeto y equidad.

Limitaciones

El factor tiempo fue una de las principales limitaciones del proyecto; ya que, una hora y treinta minutos para las sesiones se consideró suficiente, lo cual no fue así, debido a que, hubo una

participación activa en todo momento. No obstante, se gestionaron los recursos disponibles de manera eficiente para desarrollar el aprendizaje efectivamente.

Por otro lado, la falta de profesionales que integren de manera interdisciplinaria la Psicología y las Artes Expresivas dificultó el proceso de capacitación; no obstante, se encontraron dos expertas, quienes amablemente capacitaron a las facilitadoras.

Debido a que la Escuela de Psicología de la UNA no facilita cursos en torno a primeros auxilios psicológicos para la intervención de mujeres víctimas de violencia, las facilitadoras tuvieron la responsabilidad de buscar capacitaciones.

Otra limitante fue la falta de capacidad a la hora de gestionar de manera más oportuna todos los procesos relacionados con proyectos en el CECUNA; ya que, la estructura facilitada funciona solamente para tesis, por lo que se tuvo que trabajar el documento en diferentes oportunidades, lo que retrasó el inicio del presente TFG.

Conclusiones

A continuación, se presentan las principales conclusiones surgidas a raíz de la implementación de este proyecto:

En este TFG, la implementación de la psicología comunitaria y la IA de la mano de la EP, demostró ser una metodología sumamente eficaz, funcionando para promover la

participación activa de las mujeres en la identificación y análisis de las problemáticas desarrolladas.

Además, Se motivó a las participantes para que usaran su propia voz; denunciando y desenmascarando en sus vidas este tipo de violencia, que ha permanecido y permanece en un enorme porcentaje de casos; sin embargo, se encuentra oculta y silenciada por las víctimas, lo que ha provocado su perpetuación; de esta manera, se logró exitosamente la creación de estrategias de prevención.

Al reflexionar y problematizar en conjunto con las mujeres los roles y estereotipos de género establecidos socialmente a hombres y mujeres (según su sexo biológico); se logró analizar que a la mujer se le ha posicionado para estar en función y servicio de los demás; por lo que a partir de esta construcción tienen que estar subordinadas al género masculino. Gracias a dicho análisis grupal, las participantes cuestionaron en sus propias vivencias la imposición de los roles tradicionales.

El desarrollo de este proceso se convirtió en un espacio en donde ellas construyeron estrategias para reconocerse, conocerse y conectar con sus historias de vida, para así resignificarlas. De igual manera, pudieron retar su propia norma de creencias que se encontraba asentada sobre el sistema patriarcal; logrando la toma de decisiones con mayor libertad y obteniendo mejores recursos, capacidades humanas y sociales, para el desarrollo de vidas más saludables; lo anterior, funcionó como un mecanismo de prevención.

Al implementar la interdisciplinariedad artística, se facilitó que tuvieran una conexión con su mundo interno y creativo de distintas formas; generando una amplia integración de los procesos, tanto personales como grupales; posibilitando que comunicaran sus vivencias, no solamente con su voz, sino también a través de sus creaciones artísticas, lo que logró constituirse durante esta propuesta en una herramienta de reflexión y prevención.

Por medio de la metodología empleada, el proceso grupal evolucionó de manera muy favorable durante todas las sesiones; además, la asistencia, la puntualidad y la participación activa de las mujeres, facilitó la construcción grupal en cada una de las sesiones, lo que promovió que la dinámica del grupo fuera favorable al ir impulsando la colaboración, la comunicación y la confianza, constituyéndose en una herramienta útil para alcanzar los objetivos diseñados en este trabajo.

Las acciones desarrolladas durante las sesiones permitieron que la población aprendiera sobre la existencia de factores que perpetúan y legitiman la VCM; asimismo, la invitó a dimensionar en torno a la temática planteada; provocando en cada una un deseo de ser actoras de su propio proceso.

El haber conceptualizado este tipo de violencia fue una herramienta emancipadora para estas participantes; por ende, se convirtió en una estrategia de prevención.

A través de este TFG, se capacitó de manera exitosa a las mujeres que asistieron y a las invitadas al evento de cierre, sobre la importancia de la denuncia en caso de ser víctimas de

violencia; también, se les brindó la información necesaria para interponer una demanda en caso de ser necesario.

El haberles entregado de manera escrita a las participantes los conceptos teóricos de las diferentes temáticas fue muy atinado y acorde al contexto; ya que, les permitió repasar y reflexionar acerca de lo trabajado durante las sesiones; de igual manera, les facilitó compartirlos con otras personas; convirtiéndose en pregoneras de estos aprendizajes.

Durante el proceso, se concibió la VCM como un fenómeno que puede ser transformado; debido a que, a través de la dialéctica, la construcción y la deconstrucción; así como la participación de diferentes actores sociales de la comunidad; se logró su abordaje de manera positiva y exitosa; ya que, le brindó a la población participante herramientas para la reflexión y prevención de la temática en estudio. Indudablemente, dicho aspecto ayudó a que las mujeres reconocieran que tienen el derecho de vivir una vida libre de violencia, en una cultura caracterizada por la paz, el respeto y la equidad. Con lo anterior, se aportó a una sociedad que busque salud, bienestar y una mejor calidad de vida para todas y todos.

Por otra parte, a partir del abordaje de las diferentes temáticas, las mujeres retaron la norma de creencias impuesta socialmente; la cual se encontraba asentada sobre el sistema patriarcal; esto debido a que, mediante este proyecto en conjunto con la población participante, se lograron construir herramientas para que pudieran reflexionar y dimensionar acerca de cómo los mitos presentes en sus discursos estaban legitimando y propiciando la VCM en sus vidas. Con dichos saberes, la construcción de herramientas de prevención fue posible.

Al llevar a cabo la sesión en donde las participantes expusieron delante de las invitadas sus creaciones artísticas y aprendizajes adquiridos, se percibió cómo alzaron sus voces valientemente; haciendo pública su experiencia. Además, por medio de dicho espacio, compartieron sus vivencias de violencia, lo que influyó para que algunas de las invitadas quisieran llevar este tipo de talleres.

El desarrollo de sesiones enfocadas en priorizar la construcción de herramientas de crecimiento personal fue una estrategia muy positiva y exitosa; ya que, logró brindar un espacio de reflexión y análisis; posibilitando a las mujeres verse a sí mismas con una nueva mirada, con valor propio, con capacidades y habilidades, con autonomía y con el derecho de una vida sin violencia.

Un alcance notorio de este proyecto fue su efectividad; porque, la grupalidad creó una red de apoyo y se continúa informando en el tema de la VCM, así como en sus estrategias de prevención. Asimismo, gracias a las herramientas brindadas, las conformantes se convirtieron en multiplicadoras en diferentes grupos de la comunidad.

La prevención de la VCM es responsabilidad de todas y todos; por lo tanto, asumir este compromiso desde la Psicología, la academia, las diferentes instituciones y la sociedad en general, es vital para erradicarla en la cotidianidad de tantas mujeres que son afectadas por este flagelo.

Algunas de las formas más efectivas para desarticular comportamientos violentos podrían ser las siguientes: Visibilizar este fenómeno, entender que se trata de un problema de salud pública, sacarlo de lo privado, capacitar a las mujeres, dar voz, acompañamiento y escucha a las víctimas. Esto debido a que, dichos comportamientos producen desigualdad, la cual es producto de la cultura patriarcal, en donde las mujeres son violentadas sólo por el hecho de ser mujeres.

Por medio de este proyecto, se desarrollaron herramientas en donde las participantes han logrado reflexionar en torno a la temática en estudio; también, de manera conjunta, construyeron estrategias de prevención para alcanzar una vida más sana y libre de violencia.

Recomendaciones

Seguidamente, se muestran las principales recomendaciones surgidas a raíz de la implementación de este proyecto:

Recomendaciones Para la OFIM

Se le recomienda la creación de espacios para que las mujeres puedan adquirir conocimientos y aprendizajes que les permitan desarrollar estrategias para la prevención de la VCM.

Se le solicita ofrecer procesos para los hombres; que estén enfocados en el trabajo de las nuevas masculinidades igualitarias, cimentadas en las relaciones saludables; lo anterior,

posibilitando que desaprendan conductas como la violencia, las relaciones asimétricas de poder y el dominio, las cuales les han sido impuestas socialmente. Esto con el fin de lograr una sociedad libre de violencia e igualitaria.

Se le invita a realizar trabajos de manera interinstitucional (en este caso con la escuela de Psicología de la UNA), utilizando los conocimientos existentes en torno a la problemática; esto con el fin de realizar una alianza, generando un trabajo más integral y provechoso para la erradicación de este flagelo.

Recomendaciones Para la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional

Se le recomienda incluir dentro de su maya curricular el curso optativo “Violencia y Abuso: Secuelas y lo subyacente detrás de ellas”, como un curso obligatorio, debido a la magnitud del fenómeno y a las aristas que lo envuelven; además, es importante que las personas estudiantes puedan abordarlo de manera integral.

Se le recomienda brindar a las personas estudiantes un formato de TFG modalidad proyecto, avalado por la comisión Final de Graduación; ya que, no se tiene completa claridad de los apartados que se deben de incluir en la presentación del informe final.

Se recomienda que dentro de los cursos de Licenciatura denominados: “Taller de Trabajo Final de Graduación”, se brinde información detallada sobre los procesos institucionales, como

los trámites del CECUNA y CONIS. Esto porque es importante que las personas estudiantes tengan claridad de dichas tramitologías, a la hora de realizar sus TFG.

Asimismo, es relevante que incluya en su malla curricular el abordaje de nuevas masculinidades igualitarias que estén cimentadas en las relaciones saludables; dicho aspecto, posibilita que los hombres desaprendan conductas como la violencia, las relaciones asimétricas de poder y el dominio, que les han sido impuestas socialmente.

Recomendaciones Para Futuros Profesionales que Quieran Trabajar Esta Temática

Se recomienda la implementación de metodologías que involucren a la población de forma más activa y dinámica, permitiéndoles relatar y analizar su historia de vida, con el propósito de generar un espacio de deconstrucción y construcción de pensamientos y creencias; a través del trabajo horizontal desde una perspectiva de género sensitivo.

Se recomienda que el tiempo predestinado para el desarrollo de este tipo de actividades sea mayor a una hora y 30 minutos en cada sesión; ya que, menos tiempo se convierte en una limitante, porque al ser metodologías participativas y temáticas que toman en cuenta las vivencias de muchas mujeres, requieren un diálogo extenso.

Se sugiere el abordaje del autocuidado por parte de las personas facilitadoras; con el fin de minimizar el impacto que pueden causar los relatos expresados por las participantes durante las sesiones.

Finalmente, se recomienda que las personas profesionales en Psicología se capaciten en la adquisición de estrategias de atención en crisis de mujeres víctimas de violencia, debido al efecto que pueden causar las diferentes temáticas en cada una de ellas.

Recomendaciones Para la Población

A las personas que formaron parte de este TFG, se les recomienda continuar participando en espacios que fortalezcan la red de apoyo que construyeron.

Asimismo, se les invita a participar en los diferentes cursos que ofrece la OFIM, los cuales propician el seguimiento del proceso de crecimiento personal que empezaron en este TFG.

Se les recomienda compartir los saberes adquiridos y lo que experimentaron en este proyecto; con la finalidad de promover herramientas que generen vidas más saludables en su comunidad.

Recomendaciones Para el Uso de los Lenguajes Artísticos e Insumos de las AE

Se recomienda el conocimiento sobre los principales precursores, fundamentos y bases de los lenguajes artísticos e insumos de las AE, para comprender el porqué de sus orígenes; de esta manera, se conocerá el impacto que puede tener como herramienta.

Se sugiere la implementación de diferentes lenguajes artísticos y las artes expresivas; ya que, durante este proyecto, a través de dichas herramientas, se permitió que las mujeres reflexionaran y problematizaran; compartiendo sus vivencias de manera creativa. Asimismo, examinaron sus interiores, expresando emociones en torno a la temática abordada. Lo descrito, resultó ser una herramienta colaborativa para la creación de estrategias de prevención; debido a que, propició el crecimiento y el desarrollo saludable de las participantes.

Finalmente, se insta a reconocer la importancia de la interdisciplinariedad, así como el potencial que genera en el desarrollo de los proyectos innovadores; lo anterior, a través de la colaboración disciplinar entre profesionales en Psicología, artistas, entre otros.

Referencias

- Aiquipa, J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista de Psicología (PUCP)*, 33(2), 411-437. <https://doi.org/10.18800/psico.201502.007>
- Alalú, J. (2023). Una travesía en búsqueda de la vitalidad, aportes a la terapia de artes expresivas [Tesis doctoral, European Graduate School Switzerland]. Sin referencia.
- Alcalde, C. (2006). La expresión artística como intervención educativo–terapéutica. *Dialnet*, 89-106. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7720028>
- American Art Therapy Association. (2021, julio 10). About art therapy. *American Art Therapy Association*. <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- Araya, S., & Paniagua, A. (2018). El derecho a la no violencia contra las mujeres: El estado costarricense como cómplice de su incumplimiento. *Revista de Política y Problemas Públicos*, 8(1), 111-113. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7267785>
- Arguello, N., Cuyuch, K., & Viquez, C. (2020). Proceso de empoderamiento personal para mujeres en condiciones de violencia por parte de su pareja. Una experiencia de extensión universitaria, entretejiendo la docencia. *Dialnet*, 10(2), 79-95. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9433986>
- Baptista, P., Fernández, C., & Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Barrantes, B. (2024). Retos y desafíos para la psicología social latinoamericana: Aportes desde los feminismos. *Reflexiones Revista Facultad de Ciencias Sociales Universidad de Costa Rica*, 103(2), 1-21. <https://doi.org/10.15517/rr.v103i1.54084>
- Bejarano, M. J. (2012). Programa de conciencia corporal en danzaterapia con un grupo de mujeres adolescentes en situación de riesgo social: Aporte al mejoramiento subjetivo de la imagen corporal [Práctica dirigida de Licenciatura en Psicología, Universidad de Costa Rica]. Repositorio Sibdi. <https://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr/items/ba98b0e6-1fd7-44b9-8249-cdb494cf909e>
- Berrocal, E., Exposito, J., Gallardo, M., Rodríguez, C., Salmerón, P., & Sánchez, C. (2011). Introducción a la innovación docente e investigación educativa. [Máster Universitario de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de

- Idiomas, Universidad de Granada]. UGR.
https://www.ugr.es/~emiliobl/Emilio_Berrocal_de_Luna/Master_files/Introduccio%CC%81n%20a%20la%20Innovacio%CC%81n%20Docente.pdf
- Bonilla, P. (2013). La enseñanza del arte en el contexto social actual. *Innovaciones Educativas*, 14(19), 1-9. <https://doi.org/10.22458/ie.v14i19.643>
- Bonino, L. (2004). Los micromachismos. *Revista Los Cibeles*, 2, 1-6.
<https://www.mpdI.org/sites/default/files/micromachismos.pdf>
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Anagrama S.A.
- Brito, Z. (2008). Educación popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo Freire. *Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales*, 29-45.
<http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/campus/freire/06Brito.pdf>
- Brito, Z. (2008). Educación popular, cultura e identidad desde la perspectiva de Paulo Freire. *Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales*, 29-45.
<http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/campus/freire/06Brito.pdf>
- Buchtik, L. (2012). *Secretos para dominar la gestión de riesgos en proyectos: El enfoque más práctico para dirigir los riesgos del proyecto*. Gráfica Mosca Depósito.
<https://drive.google.com/drive/my-drive>
- Butler, J. (2007). *El género en disputa. El feminismo y la subversión de la identidad*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Caja Costarricense de Seguro Social. (2018). *Análisis de la Situación Integral en Salud 2017*. Área de Salud de Moravia. Editorial CCSS.
- Calderón, A. (2009). La desigualdad de género, la socialización femenina y la violencia contra las mujeres en tres comunidades pentecostales del valle central de Costa Rica. *Revista de Ciencias Sociales*(111), 43-60. <https://www.revistacienciasociales.ucr.ac.cr/html/03-CALDERON/03-CALDERON.html>
- Calle, R., & Salinas, M. (2021). Obras de arte y talleres participativos sobre la violencia de género: Estudio para generar diálogo, reflexión y análisis como alternativas de prevención en organizaciones de mujeres de la ciudad de La Paz [Tesis de Licenciatura, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio UMSA.
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/25867/T-1388.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Calvo, G., & Camacho, R. (2014). Enfermería y perspectiva de género. *Enfermería Global*, 13(33), 424-439. <https://doi.org/10.6018/eglobal.13.1.181941>
- Capaldi, D., Knoble, N., Shortt, J., & Kim, H. (2012). A systematic review of risk factors for intimate partner violence. *Partner Abuse*, 3(2), 231–280. <https://doi.org/10.1891/1946-6560.3.2.231>
- Castillo, M. (2015). Arteterapia en Costa Rica: Algunas pinceladas. *Revista Wímb Lu*, 10(1), 29-46. <https://doi.org/10.15517/wl.v10i1.18461>
- Cebrián, A., & Roku, P. (2019). Arte, cuerpo e identidad para una investigación-acción participante con estudiantes afrodescendientes. *Arteterapia, Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*, 14(1), 113-129. <https://doi.org/10.5209/arte.62572>
- Claramunt, M. (Ed.). (1997). *Casitas quebradas: El problema de la violencia doméstica en Costa Rica*. UNED.
- Claramunt, M. (Ed.). (1999). *Mujeres maltratadas: Guía de trabajo para la intervención en crisis*. Organización Panamericana de la Salud, Programa Mujer, Salud y Desarrollo.
- Colmenares, A., & Piñero, M. (2008). Investigación-acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. *Revista Laurus*, 27(14), 96-114. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111892006>
- Colque, J. (2020). Consecuencias psicológicas en mujeres víctimas de violencia de pareja. *Revista EDUCA UMCH*, (15), 64-79. <https://doi.org/10.35756/educaumch.202015.129>
- Convención de Belém do Pará. (1995, 14 de agosto). *Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer*. Organización de los Estados Americanos [OEA]. Capítulo II, Artículo 1, 5.
- Corsi, J., Dohmen, M., Sotés, M., & Méndez, B. (1995). *Violencia masculina en la pareja: Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención* (J. Corsi, M. L. Dohmen, & M. A. Sotés, Eds.). Paidós. https://descubridor.banrepcultural.org/discovery/fulldisplay/alma991001198109707486/57BDLRDC_INST:57BDLRDC_INST
- Deza, S. (2019). ¿Por qué las mujeres permanecen en relaciones de violencia? *Avances en Psicología*, 20(1), 45-55. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2012.v20n1.1942>

- Echeburúa, E., De Corral, P., & Amor, P. (2004). Evaluación del daño psicológico en las víctimas de delitos violentos. *Psicothema*, *14*(1), 139-146.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4687226>
- Eduarte, G. (2011). Propuesta educativa contra la violencia basada en género con mujeres usuarias de la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Moravia [Práctica Dirigida de Licenciatura en Psicología, Universidad de Costa Rica]. SIIDCA.
<https://catalogosiidca.csuca.org/Record/UCR.000034364>
- Escalante, A., & Ramírez, A. (2022). Los efectos del Covid-19 para las mujeres en América Latina y el Caribe. *Relaciones Internacionales*, *95*(2), 39-61.
<https://doi.org/10.15359/ri.95-2.2>
- Espinar, E. (2007). Violencia de género: Reflexiones conceptuales, derivaciones prácticas. *Papers*, *86*(2), 189-201. <https://papers.uab.cat/article/view/v86-espinar-mateo/pdf-es>
- Espinosa, M., Alazales, M., Madrazo, B., García, A., & Presno, M. (2011). Violencia intrafamiliar, realidad de la mujer latinoamericana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, *27*(1), 98-104. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252011000100011&lng=es&tlng=es
- Facio, A. (2005). Feminismo, género y patriarcado. *Academia, Revista sobre enseñanza del derecho de Buenos Aires*, *3*(6), 259-294. <https://revistas-colaboracion.juridicas.unam.mx/index.php/revista-ensenanza-derecho/article/viewFile/33861/30820>
- Fallas, H. (2025, 14 de enero). Las Silenciadas: Femicidios en Costa Rica. *La Data Cuenta*.
<https://ladatacuenta.com/2021/01/17/las-silenciadas-femicidios-en-costa-rica-2/>
- Fandiño, Y. (2013). La violencia de género y el pensamiento patriarcal. *Advocatus*, *21*(2), 153-159. <https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/advocatus/article/view/3551>
- Fernández, A. (2012). Femicidios: La ferocidad del patriarcado. *Nomadías*, *16*(1), 47-73.
<https://nomadias.uchile.cl/index.php/NO/article/view/24957>
- Fernández, T. (2017). El arte que cura: Aplicación de técnicas vs la violencia. Experiencias en Baja California, México. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, *12*(2), 95-107. <http://dx.doi.org/10.5209/ARTE.57564>
- Foucault, M. (Ed.). (1988). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. Siglo XXI.

- Freire, P. (Ed.). (1994). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI de España.
<https://www.servicioskoinonia.org/biblioteca/general/FreirePedagogiadelOprimido.pdf>
- Galtung, J. (1990). Cultural violence. *Journal of Peace Research*, 27(3), 291–305.
<https://doi.org/10.1177/0022343390027003005>
- Garzón, A. (Ed.). (2015). *El papel del género en la psicología: Una revisión desde la investigación e intervención psicológica*. Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. <http://dx.doi.org/10.16925/greylit.1276>
- González, J., & Hernández, A. (2012). La desesperanza aprendida y sus predictores en jóvenes: Análisis desde el modelo de Beck. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(2), 313-327. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29224159015.pdf>
- Guadiana, L. (2003). Las artes expresivas centradas en la persona: Un sendero alternativo en la orientación y la educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, 5(2), 1-11.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412003000200010
- Habigzang, L., Gomes, M., & Zamagna, L. (2019). Terapia cognitivo-conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples. *Ciencias Psicológicas*, 13(2), 249-264. <https://dx.doi.org/10.22235/cp.v13i2.1882>
- Hasanbegovic, C. (2013). Barriendo mitos. Cifras sobre violencia contra la mujer. *El reporte Rawson*, (29), 1-17. <https://jusnoticias.juschubut.gov.ar/images/el-reporte/29/El-Reporte-N29.pdf#page=39>
- Hernández García, Y. (2006). Acerca del género como categoría analítica. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 13(1).
- Hidalgo, L., & Valdés, D. (2014). Violencia contra la mujer adulta en las relaciones de pareja. *MEDISAN*, 18(2), 181-187. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000200006&lang=en
- Infosegura. (2020). *La cara escondida de la inseguridad: Violencia contra las mujeres en Centroamérica y República Dominicana*. <https://infosegura.org/la-cara-escondida/assets/VCM.pdf>
- Instituto de Estudios Sociales en Población. (2012). *Percepción de la población costarricense sobre la violencia contra las mujeres*.
[https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/7339/Percepciones%20de%20la%](https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/7339/Percepciones%20de%20la%20)

- Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica. (2012). *X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda 2011, características sociales y demográficas*.
https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/estadisticas/resultad%20os/reoblaccenso2011-10.pdf.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos de Costa Rica. (2024). *Infografía. Situación del mercado laboral en Costa Rica. Encuesta Continua de Empleo. Trimestre móvil noviembre, diciembre 2023 y enero 2024*. <https://inec.cr/multimedia/infografia-situacion-del-mercado-laboral-costa-rica-encuesta-continua-empleo-12>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2011). *Censos Nacionales de Población y Vivienda 2000 y 2011*. INEC.
<https://www.inec.cr/sites/default/files/documentos/poblacion/estadisticas/resultados/repo%20blaccenso2011-01.pdf.pdf>
- Instituto Nacional de las Mujeres de Costa Rica. (2017). *Política Nacional para la Atención y Prevención contra la Violencia hacia las Mujeres de Todas las Edades 2017-2032*.
<https://www.inamu.go.cr/documents/10179/967660/PLANOVI+2017-2032/fcb84a5b-cb73-4ce0-a08c-a1b886180b02>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (1 noviembre de 2021). *Prevención y atención de la violencia contra la mujer*. <https://www.inamu.go.cr/prevencion-de-la-vcn>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2006). *Módulo básico para sentir, pensar y enfrentar la violencia de género, intrafamiliar y sexual. Taller de interaprendizaje*. Instituto Nacional de la Mujer.
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2017). *Costa Rica cuenta con una nueva política para prevenir y atender la violencia contra las mujeres*.
<https://www.inamu.go.cr/presentacion-planovi-2017>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2017-2032). *PLANOVI Costa Rica: Sistema Nacional de Atención y Prevención de la Violencia contra las Mujeres*. PLANOVI - INAMU.
<https://www.inamu.go.cr/planovi>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2018). *Política Nacional para la igualdad efectiva entre hombres y mujeres*. <https://www.inamu.go.cr/pieg2018-2030>
- Irizarry, W., & Rivero, M. (2018). Trastorno por estrés postraumático en mujeres víctimas de violencia doméstica. *Nure Investigación*, 15(95), 1-17.

- Janson, H. (2001). *História Geral da Arte—O Mundo Antigo e a Idade Média*. Martinsfontes- selo Martins.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1998). *The Action Research Planner*. Deakin University Press.
- Lagarde, M. (1986). *Identidad y subjetividad femenina* [Memoria del curso impartido en Nicaragua]. Punto de Encuentro.
https://www.academia.edu/35538895/IDENTIDAD_Y_SUBJETIVIDAD_FEMENINA
1
- Lagarde, M. (1990). *Los cautiverios de las mujeres: madres, esposas, monjas, putas, presas y locas*. Horas y Horas.
- Lagarde, M. (2004). *Vías para el empoderamiento de las mujeres*.
http://www.femeval.es/proyectos/ProyectosAnteriores/Sinnovaciontecnologia/Documents/ACCION3_cuaderno1.pdf
- Lara-Caba, E. Z. (2019). Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima. *AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 65(2), 9-16.
<https://doi.org/10.33413/aulahcs.2019.65i2.116>
- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Graó. 4-138. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>
- León, J. (2018). Propuesta educativa en materia de violencia contra las mujeres en relaciones de pareja, dirigida a centros educativos, comunidades y fuerza pública: Un abordaje por medio de la Oficina de la Mujer del Cantón Central de Limón. [Práctica dirigida de licenciatura en psicología, Universidad de Costa Rica].
<http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/6550>
- Lerner, G. (2017). *La creación del patriarcado*. Katakarak.
- Lockett, M. (2014). Proyecto Enfocadas: "Una experiencia grupal realizada con mujeres que sufrieron en el pasado violencia por parte de sus parejas, utilizando la fotografía y la narración como herramienta terapéutica". *Arteterapia. Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*, (9), 225-246.
https://doi.org/10.5209/rev_ARTE_2014.v9.47493

- Lois, I. (2017). La investigación-acción (I+A) y la investigación acción participativa (IAP): Un recorrido posible entre el conocimiento y la praxis. *Dossier*, 86-91.
<https://www.academia.edu/37655774>
- Méndez, A. (2013). La responsabilidad social del arte. *Revista Universidad de Palermo, Buenos Aires, Argentina*, 81, 56-58.
https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_articulo=8962&id_libro=431
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2014). *Informe de notificación de datos de violencia intrafamiliar en Costa Rica – 2014*. Editorial MINSa.
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/analisis-de-situacion-de-salud/2865-informe-violencia-intrafamiliar-2014/file>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2019). *Análisis de la situación de salud 2018*. Editorial MINSa.
https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/memorias/memoria_2014_2018/memoria_institucional_2018.pdf
- Molina, J., & Moreno, J. (2015). Percepción de la experiencia de violencia doméstica en mujeres víctimas de maltrato de pareja. *Universitas Psychologica*, 14(3), 997-1008.
<http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.pevd>
- Montejano, S. (2019, 21 octubre). La indefensión aprendida. *Psicoglobal*.
<https://www.psicoglobal.com/blog/indefension-aprendida>
- Montero, M. (1984). La psicología comunitaria: Orígenes, principios y fundamentos teóricos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 16(3), 387-400.
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80516303.pdf>
- Montero, M. (2003). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria*. Paidós.
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Paidós.
- Morales, N. (7 de marzo de 2024). Un año más sin avances en la equidad del trabajo entre mujeres y hombres. *Estado de la Nación*. <https://estadonacion.or.cr/equidad-del-trabajo-entre-mujeres-y-hombres/>

- Municipalidad de Moravia. (2019). *Diagnóstico participativo en materia de igualdad y equidad de género en el Cantón de Moravia*. [Documento institucional no publicado]. Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Moravia.
- Municipalidad de Moravia. (2020). *Misión*. Municipalidad de Moravia.
<https://moravia.go.cr/servicios/area-social/oficina-de-la-mujer/>
- Muñoz, D. (2019). Proyecto: “Prevención en violencia de género dentro de la relación de pareja adolescente”. *Arteterapia*, 14, 97-111. <https://doi.org/10.5209/arte.65090>
- Naciones Unidas. (2023). Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer 25 de noviembre. <https://www.un.org/es/observances/ending-violence-against-women-day>
- Núñez, G. (2015). *Intervenciones de la psicología comunitaria en violencia doméstica desde una perspectiva de género*.
<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/20485/1/N%c3%ba%c3%b1ez%20Fallabrino%2c%20Gerardo.pdf>
- Obando, I. (s.f.). Violencia intrafamiliar y depresión en mujeres. *Revista de Trabajo Social*, (69), 63-70. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v31n692007/art4.pdf>
- Observatorio de violencia de género contra las mujeres y acceso a la justicia. (2021). *Violencia doméstica*. Poder Judicial de la República de Costa Rica. Recuperado el 21 de febrero de 2021. <https://observatoriodegenero.poder-judicial.go.cr/index.php/soy-especialista-y-busco/estadísticas/violencia-domestica>
- Observatorio de violencia de género contra las mujeres y acceso a la justicia. (2024). *Femicidio*. Poder Judicial de la República de Costa Rica. Recuperado el 11 de marzo de 2024. https://observatoriodegenero.poder-judicial.go.cr/images/Estadisticas/Femicidio/Documentos/FEMICIDIOS_2023_al_16_agosto_2023.pdf
- Ojeda, M., & Serrano, A. (2008). Mujer y arteterapia: Una visión sobre la violencia de género. *Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Revista Universidad Complutense*, (3), 157-164.
<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0808110157A>
- Oliva, P. (2008). “Desde mi cuerpo”: Un modelo para abordar la violencia contra las mujeres a través de la danza [Trabajo final de investigación aplicada de Magíster en Violencia Intrafamiliar y Género sin publicar, Universidad de Costa Rica y Universidad Nacional].

- Oliva, P. (2016). Las mujeres y el arte como forma propia de deconstrucción: Un debate implícito. *Revista Rupturas*, 7(1), 51-74. <https://doi.org/10.22458/rr.v7i1.1611>
- Organización de las Naciones Unidas. (10 de diciembre de 1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. <https://www.refworld.org/es/docid/47a080e32.html>
- Organización de las Naciones Unidas. (20 de diciembre de 1993). *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*. <https://www.ohchr.org/sp/professionalinterest/pages/violenceagainstwomen.aspx>
- Organización Mundial de la Salud. (8 de marzo de 2021). *Violencia contra las mujeres*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Ornelas, J., Vargas-Moniz, M., & Mesquita, T. (2012). *Contribuciones de la psicología comunitaria a las políticas sociales en las áreas de integración psicosocial y en la violencia contra las mujeres*. Editorial Paidós.
- Ortegón, E., Pacheco, J., & Prieto, A. (2005). *Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas*. CEPAL.
- Palma, C. (2019). Elementos género sensitivos para mirar la participación de hombres y mujeres en la construcción del conocimiento científico. *UNA-equidad*, 117-136. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/tdna/article/view/675/609>
- Paredes, J. (2014). *1492 Entronque patriarcal: La situación de las mujeres de los pueblos originarios de Abya Yala después de la invasión colonial de 1492*. <https://www.prigepp.org/pdf/21093010474900.pdf>
- Parra, A. (2017). Transformar el trauma de las víctimas de la violencia: Una experiencia en educación artística. *Artes La Revista*, 16(23), 256-264. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/artesudea/article/view/337833>
- Parra, J. (2021). Abordaje psicoterapéutico de mujeres víctimas intrafamiliares: Un estudio en revisión. *Revista Científica Centro*, 2(10), 38-53. <https://core.ac.uk/download/pdf/478586867.pdf>
- Peña, G. (2006). *Vigotsky, arte y psicología*. Universidad de Pamplona. https://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallIG/home_70/recursos/01general/04072013/acpvigotskyarteypsicologia.jsp
- Pereira, S. (2018). Salud, mujeres y violencia doméstica. *Revista Judicial*, 123, 25-39. <http://www.corteidh.or.cr/tablas/r38554.pdf>

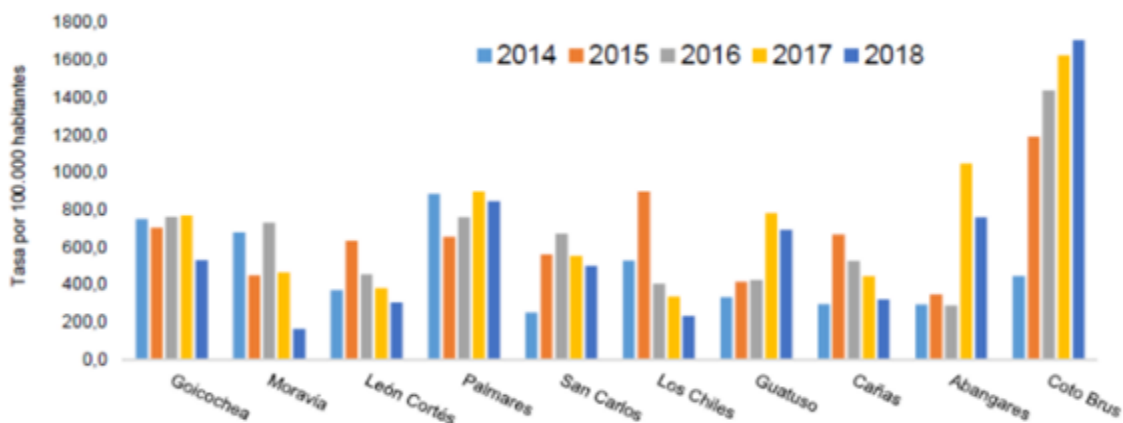
- Pomasqui, J., & Paspuel, S. (2022). *Creaciones artísticas desde diversos lenguajes como estrategia pedagógica para el desarrollo integral, en la Unidad Educativa Teodoro Gómez de la Torre* [Trabajo de titulación para la obtención del título de Licenciada en Pedagogía de las Artes]. Repositorio UTN.
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13283>
- Rodríguez, A., & Akoka-Rovinski, M. (2019). A dos décadas de la Convención de Belem do Pará: Una caracterización de la investigación psicológica sobre la violencia contra las mujeres realizada en la Universidad de Costa Rica, período 1994-2016. *Wimb Lu*, 14(2), 83-116. <https://doi.org/10.15517/wl.v14i2.39600>
- Rogers, N. (1993). *The creative connection: Expressive arts as healing*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books. <https://www.scribd.com/document/208313279/The-Creative-Connection>
- Romero, (2016). *La violencia contra la mujer en el contexto de pareja*. Ediciones Universidad Tecnológica Metropolitana. <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/libros/libros-000117.pdf>
- Salazar, C. (20 de julio de 2023). Gobierno de Costa Rica rechaza resultados del censo poblacional. *El País*. <https://www.elpais.cr/2023/07/20/gobierno-de-costa-rica-rechaza-resultados-del-censo-poblacion/>
- Sau, V. (1990). *Diccionario ideológico feminista: Volumen II*. Icaria.
[https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Victoria%20Sau%20-%20Diccionario%20Ideologico%20Feminista%20II%20\(1981\).pdf](https://www.legisver.gob.mx/equidadNotas/publicacionLXIII/Victoria%20Sau%20-%20Diccionario%20Ideologico%20Feminista%20II%20(1981).pdf)
- Scherf, I., & Severini, V. (s.f.). *Terapia de artes expresivas*. PANAACEA.
<https://studylib.es/doc/6520696/terapia-de-artes-expresivas>
- Segato, R. (2016). *La guerra contra las mujeres*. España: Traficantes de sueños.
- Shutterstock. (2024). Imágenes libre de regalías de mariposas azules.
<https://www.shutterstock.com/es/search/mariposas-azules>
- Silva, C., & Martínez, M. L. (2004). Empoderamiento: Proceso, nivel y contexto. *Psykhé (Santiago)*, 13(2), 29-39. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-22282004000200003>
- Sistema Unificado de Medición Estadística de la Violencia de Género en Costa Rica. (2018). *Indicadores 2012-2016* (Informe 2da ed.). Editorial INEC.
<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/vigilancia-de-la-salud/analisis-de-situacion-desalud/3873-sumevig-2012-2016/file>

- Unión Nacional de Gobiernos Locales. (2024). *Históricas elecciones: Mujeres alcaldesas alcanzan cifra récord en 22 cantones*.
<https://www.ungl.or.cr/index.php/actualidad/noticias/noticias-union-nacional-gobiernos-locales/historicas-elecciones-mujeres-alcaldesas-alcanzan-cifra-record-en-22-cantones>
- Villarroya, B. G., & Torrado, S. F. (2021). La negación en la violencia de género. Artículo monográfico. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8081025>
- Walker, L. (1979). *The battered woman*. Harper and Row Publishers, Inc.
- Walker, L. (1984). *The battered woman syndrome*. Springer.
- Walker, L. (2009). *The battered woman syndrome*. Springer Publishing Company.
- Walker, L. (2012). *El síndrome de la mujer maltratada*. Bilbao: Desclée de Brower, S.A.

Apéndices

Apéndice A

Costa Rica: Incidencia de VIF según los diez primeros cantones, 2014-2018
(tasa por 100.000 habitantes)



Fuente: Dirección de Vigilancia de la Salud, Ministerio de Salud, 2019.

Fuente: Ministerio de Salud (2019)

Apéndice B

Provincia, cantón y sexo	Población total	Grupos de edad			
		De 20 a 29 años	De 30 a 39 años	De 40 a 49 años	De 50 a 64 años
Moravia	56 919	10 537	8 995	7 347	8 827
Hombres	26 741	5 091	4 290	3 417	3 871
Mujeres	30 178	5 446	4 705	3 930	4 956

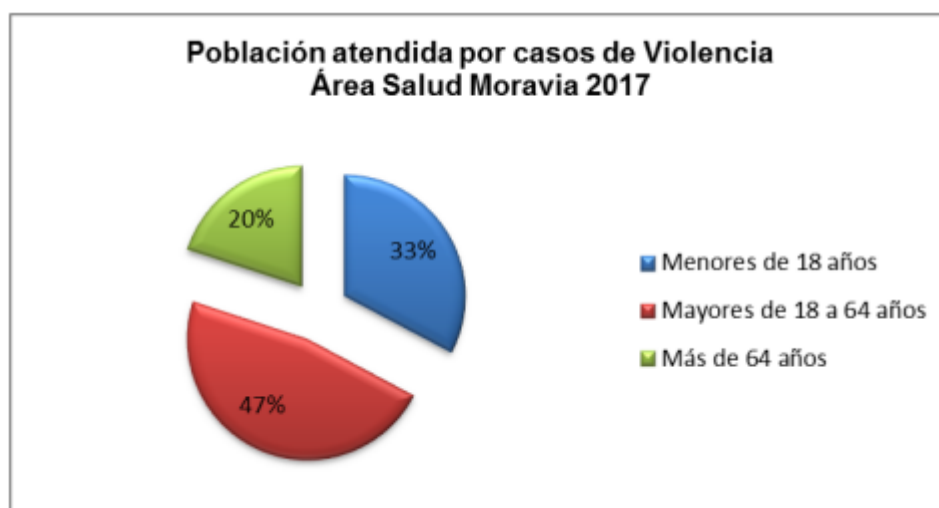
Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Censos (2012)

Apéndice C

Estado <u>Conyugal</u>							
<u>Provincia y canton</u>	<u>Población de 12 años y más</u>	<u>En unión libre o juntado (a)</u>	<u>Casado (a)</u>	<u>Separado (a)</u>	<u>Divorciado (a)</u>	<u>Viudo (a)</u>	<u>Soltero (a)</u>
Moravia	47 694	4 957	18 158	1 537	2 656	1 886	18 770

Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Censos (2012)

Apéndice D



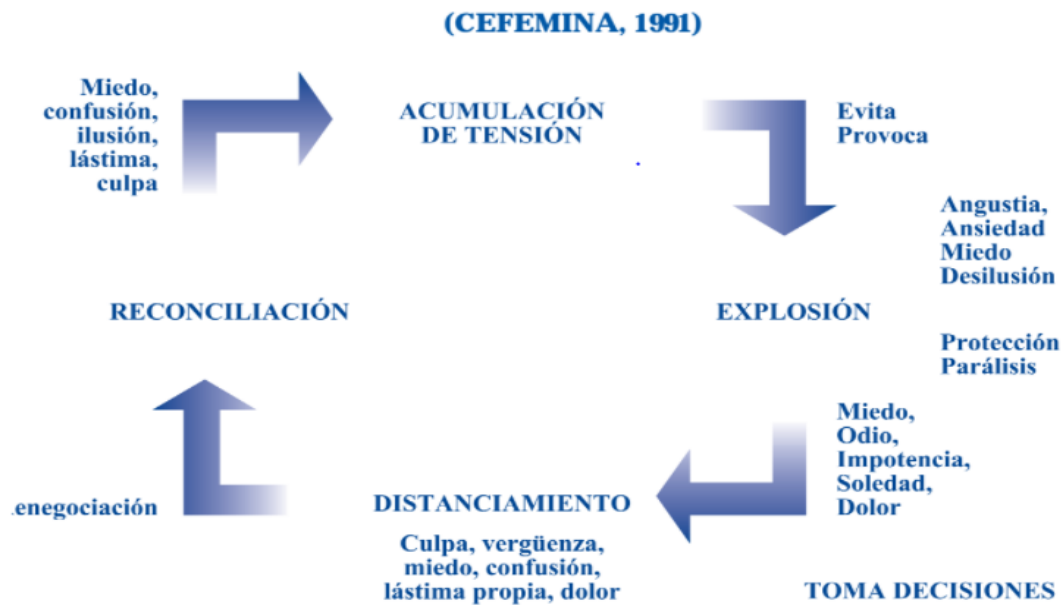
Fuente: ASIS, 2018

Apéndice E



Fuente: ASIS, 2018

Apéndice F



Fuente: Instituto Nacional De la Mujer (2004)

Apéndice F



Fuente: Centro Feminista de Información y Acción (2021)

Apéndice G

Consentimiento Informado

Nombre del proyecto:

Proceso de reflexión y prevención de la violencia contra la mujer, desarrollado con un grupo de usuarias de la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Moravia



Facilitadoras del proyecto:

Bach. Priscila Chaves Alvarado, portadora de la cédula. 2-0697-0903, Bach. Gloriana Hernández Rojas, portadora de la cédula. 1-1656-0023 Bach. Yamileth Piedra Fernández, portadora de la cédula. 1-0696-0919, estudiantes avanzadas de la carrera de psicología en la universidad Nacional de Costa Rica

Nombre del tutor del proyecto:

MSC. Carlos Alvarado Cantero

Nombre de la participante:

Sobre los objetivos del proyecto

El objetivo general de este proyecto es “Desarrollar un proceso de reflexión y prevención de la violencia contra la mujer, con un grupo de usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia”.

Con este proyecto llamado “Proceso de reflexión y prevención de la violencia contra la mujer, desarrollado con un grupo de usuarias de la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Moravia”, se pretende desarrollar un proceso de reflexión y prevención de la violencia contra la mujer, con las usuarias de los servicios de la Oficina de la Municipalidad de Moravia.

El proyecto tendrá una duración de aproximadamente 10 sesiones de trabajo, que se realizarán desde ____ hasta ____ del año 2021. Cada sesión tiene una duración de aproximadamente hora y media. Este proyecto se ejecuta en conjunto con la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Moravia y particularmente con la colaboración del Trabajo Social de la CCSS.

Todas las personas participantes serán mujeres mayores de edad. El máximo de participantes con las que contará este proyecto será de 20 personas.

Con esta iniciativa se pretende desarrollar estrategias de prevención en torno a la violencia contra la mujer en el cantón de Moravia, por medio de esta propuesta se procura en conjunto con las mujeres crear espacios en donde las usuarias sean protagonistas, cuestionando y resignificando la violencia contra la mujer; asimismo, para el desarrollo de este proyecto se estarán implementando técnicas de artes expresivas.

Sobre los riesgos

Su participación en este proyecto implica la asistencia a sesiones grupales, en las que se hablará sobre lo que significa la violencia contra la mujer. Esto supone que usted como persona participante entrará en contacto con elementos significativos que forman parte de su vida. Por lo tanto, es relevante que tenga presente que estará en un espacio que puede ocasionar una sensación de vulnerabilidad emocional. Sin embargo, es necesario aclarar que se encontrará en un espacio en el cual, las facilitadoras intentarán mantener encuadradas las sesiones dentro de un marco de respeto para las participantes. Además, se cuenta con el apoyo de la Master en psicología Nidia Ramírez, representante de la oficina de Moravia y la Licenciada en trabajo social, Mariana Flores, representante de la CCSS. Las cuales están anuentes a atenderlas en caso de ser necesario.

Sobre los beneficios

Como beneficio se tendrá la oportunidad de participar de un proceso de acompañamiento desde la Psicología, cuya intención es generar un espacio grupal donde será posible compartir vivencias y experiencias relacionadas con la violencia contra la mujer, asimismo, se pretende promover estrategias de prevención de la violencia contra la mujer y la reducción de sus factores de riesgo.

Sobre la participación voluntaria

Es fundamental para el logro de los objetivos de este proyecto que usted comprenda que durante cada momento del proceso estará en la libertad de decidir sobre su participación o no en las sesiones. Es decir, puede retirarse si así lo desea sin perjuicio de ningún tipo, pues, se parte del principio de que la participación en esta propuesta es totalmente voluntaria.

Sobre la confidencialidad de la información

Toda la información brindada será utilizada únicamente para los fines del proyecto. El equipo facilitador se compromete a resguardar la privacidad de la información suministrada, garantizando que las facilitadoras de esta propuesta serán las únicas con acceso a ella.

Cuando se vaya a hacer referencia a las participantes de este proyecto, se hará uso de pseudónimos con el fin de que su identidad se mantenga en el anonimato sin ser expuesta en ningún momento sin su permiso.

Además, para este proyecto, se les solicita permiso para realizar memorias fotográficas y se les informa que el uso de estas fotografías será estrictamente académico, no se utilizarán en ningún momento sin su consentimiento. También, a cada una de las participantes se les entregará un pequeño diario para que escriba sus vivencias durante las sesiones. Cabe aclarar que, la información que se plasme en estos diarios es exclusivamente de uso personal (nadie además de usted tendrá acceso a esa información). En caso de que desee compartirla con el grupo, podrá hacerlo de forma anónima.

Ante alguna duda sobre su participación en este proyecto o sobre la naturaleza del mismo, puede sentirse con total libertad de referirse a los siguientes números telefónicos y correos electrónicos de las facilitadoras del proyecto: 87412416, 89915604 y 89711444, glory_hdez96@hotmail.com, priscila92@livel.com, piedra.yamileth@gmail.com.

***Nota aclaratoria:** Es de vital importancia para los fines de este consentimiento que las participantes hayan comprendido claramente cada aspecto de este documento, para eso, se

reitera la voluntad del equipo facilitador para atender cualquier duda que surja tanto ahora como en cualquier otro momento del desarrollo del proyecto.

Nombre, cédula y firma de la participante

Fecha

Nombre, cédula y firma de la testigo

Fecha

Nombre, cédula y firma de la facilitadora que solicita el consentimiento

Fecha

Apéndice H

Seguidamente, se muestran los principales resultados obtenidos de la sistematización de los cuestionarios.

Con respecto a las preguntas de ¿Cómo cree usted que debe de ser una mujer? y ¿Cómo cree usted que debe ser un hombre? Se observó que en un principio las participantes tenían una percepción de la mujer en función del hombre, de los hijos y el hogar, cumpliendo el rol asignado socialmente de ama de casa, tareas del hogar, cuidado de los hijos y el esposo. Por otro lado, al hombre lo concibieron como proveedor, trabajador, fuerte, varonil y “bien macho”.

No obstante, después de haber realizado todos los talleres, hubo un cambio de la percepción del significado de la mujer por parte de la mayoría; ya que, la describieron como una persona que ya no está en función de los demás, sino de ella misma, con sus propios deseos y en busca de su bienestar y libertad. Asimismo, la percepción que tenían del hombre cambió, ya que, lo concibieron como un sujeto que tiene la capacidad de expresar emociones sin temor, que puede ser respetuoso, libre, sin necesidad de ejercer violencia; además, expresaron que tanto el hombre como la mujer tienen derechos y responsabilidades de vivir en una sociedad libre de violencia.

En lo que se refiere a la pregunta ¿Para usted qué es una relación en pareja saludable?, en el cuestionario suministrado en la primera sesión, las mujeres no sabían lo que conllevaba una relación saludable y otras pensaban que se basaba en amor y respeto solamente. Después de las sesiones, la mayoría de las mujeres afirmaron tener una mayor comprensión de lo que conlleva una relación saludable, la cual describieron como una construcción que se da en conjunto con la

pareja, una relación sana y libre de violencia. Lograron distinguir y resaltar la individualidad y libertad de cada una de las personas integrantes en la relación.

A la pregunta de ¿Qué entiende por violencia ejercida por la pareja?, la mayoría de ellas asociaron solamente este tipo de violencia con la física, como golpes, empujones, etc. La reconocieron como algo muy doloroso; ya que, minimiza a la mujer y no le permite expresar el gran dolor que se experimenta al recibir este tipo de violencia. En el segundo cuestionario, la mayoría de las participantes lograron reconocer diferentes manifestaciones de violencia tales como: la patrimonial, física, sexual y psicológica. Además, expresaron que se da por las relaciones asimétricas de poder y que los seres humanos no deberían recibir ningún tipo de violencia.

En relación a ¿Cuáles son para usted los motivos más comunes por los que el hombre ejerce violencia en contra de la mujer?, en el primer cuestionario, la mayoría de las participantes respondieron que los hombres ejercen VCM por causa del alcohol, las drogas, los vicios o por enfermedad mental; además, afirmaron que muchas mujeres descuidan los deberes de sus casas y a sus hijos y que por esto los hombres reaccionan violentos, pero, principalmente consideraron que el hombre es violento debido a la crianza de la madre, responsabilizando a la mujer de la violencia que ejecutan los hombres en contra de ellas.

Sin embargo, en la segunda evaluación, a través de los talleres, lograron deconstruir los mitos en torno a esta pregunta, manifestando que el hombre es violento contra la mujer debido al machismo, al mal uso del poder, a que el patriarcado hace pensar que el hombre tiene el dominio sobre la mujer y que ella es inferior a él. Se evidenció un reconocimiento por parte de las participantes de

que la mujer no es la responsable de la VCM, sino que más bien ella es la víctima. Asimismo, llegaron a reconocer el derecho a vivir una vida sin violencia.

A la pregunta ¿Por qué considera usted que las personas víctimas de violencia se mantienen en la relación violenta?, en el primer cuestionario, la mayoría de las participantes argumentó que permanecen en la relación violenta por dependencia económica, ya que, les gusta que las mantengan; de igual forma, por vergüenza, falta de amor propio, por los hijos(as) para que no crezcan en un hogar destruido y por la creencia religiosa, porque dijeron que uno se casa para toda la vida. En el segundo cuestionario, la mayoría dijo que es por la desesperanza aprendida, ya que, las mujeres piensan que no pueden hacer nada para salir de esa relación y se quedan paralizadas por el temor, porque han naturalizado vivir en esa violencia, lo que muestra un cambio muy significativo en la apreciación de las participantes con respecto a la pregunta.

Ante la pregunta ¿Podría mencionar usted en dónde se puede acudir a buscar apoyo o poner una denuncia en caso de ser víctima de violencia en pareja?, en el primer cuestionario, muchas refirieron no saber a dónde acudir y algunas mencionaron que al INAMU, a la iglesia y al 911.

En el segundo cuestionario, después de brindarles el brochure informativo, indicaron que podían acudir a buscar apoyo o poner una denuncia al INAMU, Poder Judicial, OFIM, 911, CCSS e instituciones públicas o privadas que brinden acompañamiento a mujeres que han sido víctimas de VCM.

En respuesta a la pregunta ¿Conoce lo que es un femicidio?, en el primer cuestionario, ellas lo asociaban con homicidio, no había un conocimiento de lo que es realmente el femicidio. No

obstante, al completar el segundo cuestionario, respondieron que un femicidio significa la muerte de una mujer en manos de un hombre por el simple hecho de ser mujer.

A la pregunta ¿Por qué cree que ocurren los femicidios? en el primer cuestionario, al no tener claridad de lo que es un femicidio, respondieron que estos ocurren por celos, por drogas, alcohol, infidelidad, porque a veces los hombres se vuelven locos y por la violencia que hay en las calles. En el segundo cuestionario, respondieron que el femicidio se da gracias al patriarcado, a las relaciones asimétricas de poder, al machismo y porque el hombre cree que la mujer le pertenece.

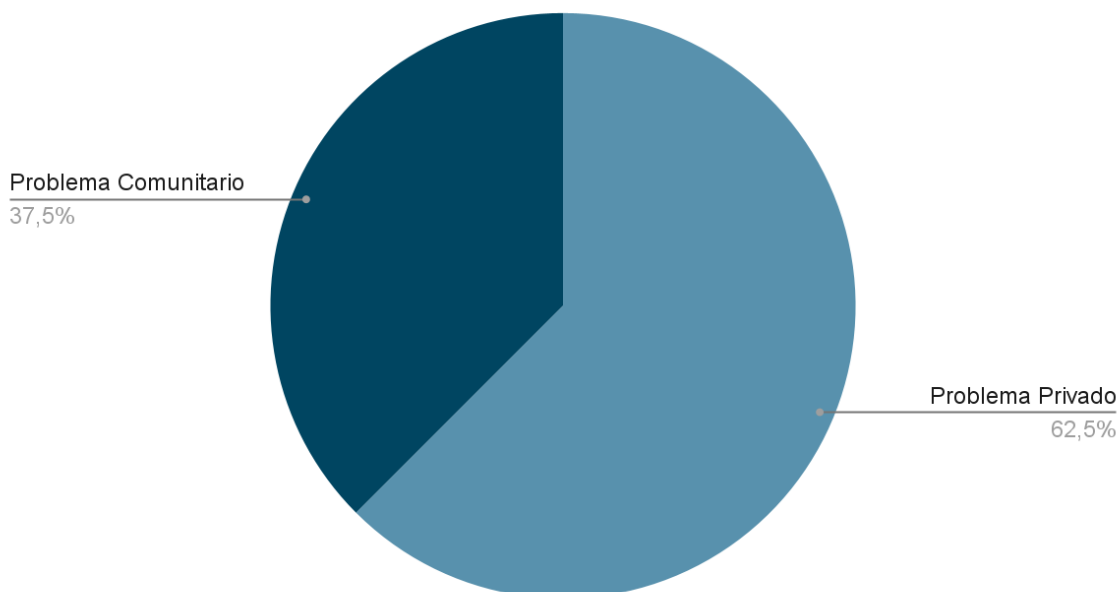
En la sección de Marque con una X, al ítem:

Cree que la violencia que se da en las parejas es principalmente:

- () Un problema privado, que debe ser solucionado por la pareja.
- () Un problema de la comunidad que debe ser solucionado con la ayuda de amigos/as, familiares e instituciones religiosas.
- () Un problema social, del que debe ocuparse el Estado y la sociedad en conjunto.

En el primer cuestionario, el 62,5% de las participantes indicó que la VCM es un problema privado, que debe ser solucionado por la pareja y el 37,5% indicó que es un problema de la comunidad que debe ser solucionado con la ayuda de amigos/as, familiares e instituciones religiosas.

Points scored



Fuente: Elaboración propia (2024).

En el segundo cuestionario, en el apartado de marque con X se observó un drástico cambio de percepción de parte de las participantes, con respecto a los involucrados en el abordaje de esta problemática social; ya que, el 100% consideró que se trata de un problema social, del que debe ocuparse el Estado Costarricense y la sociedad en conjunto.

Apéndice I

Disciplina

Me gusta Saber que aun hay tiempo
para orientar a mujeres, para vivir
una vida digna, no solo para
se sino toda la familia.

Estoy cansada de callar
siempre lo que siento por miedo

Solo por hoy
 Agradecida por
 Mi espacio
 Donde soy lo de la
 vida lenia

Me siento confiada
 A seguir
 de nuevo y
 lo donde
 por mi
 solo por hoy
 compromiso.

Apéndice J

Discusión de resultados de la sesión 12

Esta sesión se llevó a cabo el 7 de diciembre del 2023 y el objetivo fue poder discutir los resultados, conocimientos y experiencias adquiridas durante el proceso. Se contó con la participación de la mayoría de las mujeres, la MSC. Nidia Ramírez y las tres facilitadoras.

En esta oportunidad, se discutieron temas abordados anteriormente, por lo que compartieron de manera voluntaria parte de las experiencias y vivencias de los aprendizajes adquiridos.

A continuación, se presentan extractos de los diferentes comentarios externados por las mujeres, que permitieron analizar la importancia de este tipo de intervenciones, debido al impacto que se logró al compartir no sólo desde los aprendizajes adquiridos en la academia, sino también a través de los conocimientos y vivencias compartidos por la población participante.

Con respecto al sistema patriarcal y a los roles de género, manifestaron que aprendieron lo siguiente: “El patriarcado hace que las mujeres seamos vistas como seres inferiores a los hombres y por eso es que hay una gran desigualdad entre los hombres y las mujeres, y esto se da en todo lugar y en los trabajos”, “También aprendimos que el patriarcado es algo que se transmite, se enseña de generación en generación, tenemos que hacer conciencia y enseñar diferente a nuestros hijos e hijas”, “Antes de estos talleres yo pensaba que los hombres eran superiores a las mujeres, en realidad así me lo enseñaron, ahora pienso diferente, todos somos igualmente valiosos”, “Provoca que las mujeres y lo femenino sea visto como lo inferior y que lo que nos toca es estar

al servicio de los demás”, “ En mi caso yo era la que lavaba, la que planchaba, la que cocinaba, o sea, era la de todo”, “Ahora estamos aprendiendo a ser diferentes, a hacer las cosas con amor a nosotras mismas, el cambio no es fácil pero estamos aprendiendo a darnos nuestro lugar y que la familia nos deje de ver como la que todo lo puede” (Extractos de los comentarios de los aprendizajes de las participantes).

En lo que respecta a las consecuencias y manifestaciones de la VCM, comentaron que las consecuencias “A veces son invisibles aún para nosotras mismas, que con un golpe se puede ver el moretón, pero que hay consecuencias en las que la mujer se encuentra sumergida en el dolor y se llega a sentir como inútil y siempre estamos con temor” (Extractos de los comentarios de los aprendizajes de las participantes).

Otros comentarios relacionados con el tema fueron los siguientes:

“En mi caso he vivido siempre con medicamentos que me receta el psiquiatra por la ansiedad y la depresión, todo por la experiencia de los maltratos en mi niñez” (Marcela, 48 años), “Aprendí que la VCM no solo es cuando a uno le pegan, sino que existen otras formas en las que nos hacen daño, como lo que se había hablado de la violencia patrimonial” (Gloria, 54 años).

“Mi esposo tiene la costumbre de decir esta es mi casa y yo ahora le contesto: nuestra casa, porque no es solo suya, yo también he ayudado para que la pudiéramos comprar, no solo él, yo ya no me dejo, yo ahora veo esto como violencia y antes no lo veía así” (Elena, 42 años).

“Yo cuando voy a comprar el diario echo todo lo que necesito para mi, como champú, desodorante, crema de pelo y otras cosas, antes no lo hacía por consideración, yo pensaba que como yo no trabajo, pero en realidad me he dado cuenta que yo si trabajo y trabajo mucho solo que no me pagan, las primeras quincenas mi esposo reclamaba, pero ahora ya más bien el me pregunta si ocupo algo para mi” (Rosibel, 45 años).

“Me acuerdo que cuando vine a reunirme con ustedes tenía el cabello largo y me lo corté, cuando llegué a la feria y un varón, un cliente mío, me dijo por que usted se cortó el pelo y yo le dije, uy suave, ni mi esposo tiene derecho de decirme eso, a pedirme cuentas y de algo que era mi propia decisión y mi propio cabello, el se metió con tanta autoridad, la violencia es muy habitual, algunos hombres se creen con el derecho de opinar de los cuerpos de las mujeres, yo esto lo veo como violencia en contra de las mujeres” (Mayela, 47 años).

Comentarios sobre machismo y micromachismos:

“También aprendimos sobre el machismo que se les inculca a los hombres desde pequeños”. “Recordemos que, así como se aprende se puede desaprender”. “Se puede enseñar a los varoncitos desde pequeños a respetar y honrar a las niñas”. “Yo estoy haciendo esto con los nietos que cuido, diciéndoles que ellos deben respetar a las mujeres y valorarlas, también les estoy enseñando a lavar platos, a barrer y limpiar, bueno, algo poquito de acuerdo a la edad en que están”. “Los hombres machistas son agresores porque se ven superiores a las mujeres”. “El machismo hace que el varón sienta que tiene el poder de agredir a las mujeres y yo pienso que con lo que aprendimos podemos seguir enseñando a nuestros hijos e hijas y hasta a nuestros esposos, que tanto el hombre como la

mujer son seres con los mismos derechos, ninguno es más que el otro”. “También recordemos de los micromachismos que son como invisibles, pero dañinos, y que a veces las mujeres ni los notamos, es bueno aprender que esto existe porque nos empodera”. (Extractos de los comentarios de los aprendizajes de las participantes).

En lo que refiere al tema de los mitos de la VCM, se muestran los siguientes comentarios:

“Antes de este curso yo creía que mi esposo era agresor porque tomaba mucho licor y le daba guaro vaquero, ahora se que esto no es así, porque él era un machista”. “Yo pensaba que los hombres agresores estaban locos y a partir de lo que aprendimos se que no es así, que son violentos porque sienten que tienen el poder sobre las mujeres”. “Ahora se que cualquier mujer puede ser víctima de violencia, hasta las mujeres estudiadas o de una buena situación económica, a veces la mujer recibe violencia solo por ser mujer” (Extractos de los comentarios de los aprendizajes de las participantes).

“Yo tengo muchos años de casada y a partir de estos cursos tengo que reconocer que mi esposo es un agresor y un machista, yo antes no lo veía así, ahora vengo a darme cuenta que esto ha sido siempre mi vida”, “Mi esposo es machista, hoy tuve dos actividades y él está resfriado y me dijo ahí usted se va y me va a dejar solo, qué bárbara, yo ahora veo que eso lo hace para manipularme, yo le dejé hecha una limonada, una Gex y él me dijo, y si me encuentras muerto, y le dije, le dejé el celular ahí cerca de la cama, cualquier cosa me llama” (Sonia, 44 años).

Con respecto a herramientas de autocuidado y el desarrollo de una sana autoestima, expusieron los siguientes comentarios:

“Yo estoy practicando algunas de las herramientas que nos dieron de autocuidado, estoy saliendo a caminar todas las mañanas, estoy comiendo lo que deseo y no me siento culpable, antes le daba lo mejor de la comida a mi esposo ahora no, ahora sirvo parejo” (Isabel, 54 años).

“Yo ahora saco tiempo para meditar, oír música, estoy yendo al salón comunal a clases de pilates y me matriculé a clases de manualidades para emprendedoras, ya no soy solo una ama de casa o una empleada de la casa, y mis hijas me dicen que están muy orgullosas de mí” (Rosibel, 45 años).

“Yo deseo contarles que a partir de lo aprendido en estos talleres decidí retomar mis estudios y me matriculé en el colegio de noche, y voy a sacar mi bachillerato, me he dado cuenta que nunca es tarde para empezar y me estoy cuidando, me visto y me veo al espejo y me siento linda, me siento importante, siento que valgo mucho”(Marlen, 40 años).

“Yo estoy aprendiendo a leer y a escribir, no estoy yendo a una escuela, pero mi vecina me está enseñando y me he estado dando cuenta de que si puedo aprender, muchas gracias por enseñarme a que yo sí puedo” (Laura, 55 años).

“Aprendí y estoy practicando tomar todos los días un momento conmigo misma y la naturaleza, comenzar el día tomando un espacio para mí, esto es muy liberador me siento menos estresada, me ha ayudado mucho” (Mayela, 47 años).

“También ahora algunas de nosotras nos matriculamos en unos talleres de emprendedurismo que está dando la OFIM, y estamos aprendiendo a como vender nuestros productos”, “Yo estoy vendiendo en la feria del agricultor” “Es que somos empoderadas”, “Yo vendo miel de abeja” (Extractos de comentarios de las participantes).

Una de las participantes quiso compartir una experiencia personal:

“Aprendí mucho, aprendí a valorarme, me acuerdo de que yo dije el primer día: estoy casada, estoy feliz, yo no vivo nada de eso, yo estoy bien. Terminando el curso mi esposo me estaba dejando por otra mujer y empezaba a echarme la culpa a mi, el me dijo que se iba de la casa por teléfono, yo me sentí devastada y empecé a recordar todas las palabras que hablamos aquí en el curso, fue mi salvación, en unas semanas ya yo estaba bien, gracias a lo que vivimos aquí, estoy bien, ahora me siento libre, yo reconozco que no soy culpable de la decisión que el tomó. Nosotros tenemos una costumbre, decimos vos sos loca, y después de este curso yo no soporté que me digan así, y él me dijo vos sos loca, y yo le dije nunca más me vuelva a decir eso. Ahora yo pienso que si yo vuelvo con él no me amo, ni me quiero, ni me valoro, entonces como yo voy a volver con él, ahora yo soy libre” (Juanita, 47 años).

Comentarios expuestos sobre el auto perdón y el perdón:

“Yo regresé con mi esposo y puse en práctica el perdón y el auto perdón, pero gracias a estos talleres aprendí de la importancia de poner límites y cómo hacerlo, así que hubo varias condiciones

que él tuvo que aceptar para poder trabajar en salvar el matrimonio. También, agradezco la ayuda de doña Nidia, que me ha apoyado mucho en este tiempo con terapia” (Elena, 42 años).

“Para mi aprender sobre el perdón y el auto perdón ha sido muy liberador, yo me di cuenta de que cargaba con mucha culpa y eso me hacía hacer cosas que yo no quería hacer y las hacía para no sentirme culpable, pero ahora primero medito muy bien antes de hacer algo o tomar una decisión” (Angie, 41 años).

Comentarios expuestos en relación a la comunicación asertiva:

“Yo peleaba mucho con mi hija, peleábamos mucho por cualquier cosa, pero cuando vimos sobre cómo comunicarnos mejor y la importancia de la comunicación asertiva, se lo comenté y empezamos a poner en práctica sobre lo que habíamos aprendido de la sesión y leímos juntas la documentación que ustedes nos dieron para empezar a comunicarnos mejor, y ahora puedo decir que gracias a eso peleamos menos” (Juanita, 47 años).

Algunas de las participantes plantearon que para ellas fue muy importante entender que las mujeres permanecen en una relación de violencia por parte de sus parejas, debido a que, sienten que no tienen los recursos para poder salir de esa relación, que ahora comprenden lo que se habló en las sesiones de la desesperanza aprendida y que esto es importante para tener sororidad con las otras mujeres y no juzgarlas duramente (como se planteó en un principio de estos talleres), en donde algunas opinaron que las mujeres se quedaban con sus esposos o parejas sentimentales porque querían, porque les gustaba que las agredieran o ser mantenidas, etc.

A raíz de los aprendizajes adquiridos y expresados por la población participante, se pudo observar la continua dialéctica entre construcción y deconstrucción, presente no solamente en análisis de discusión, sino que también a lo largo de toda esta propuesta. Lo cual resultó sumamente satisfactorio, ya que, se evidenció el cumplimiento de los objetivos planteados de manera exitosa.

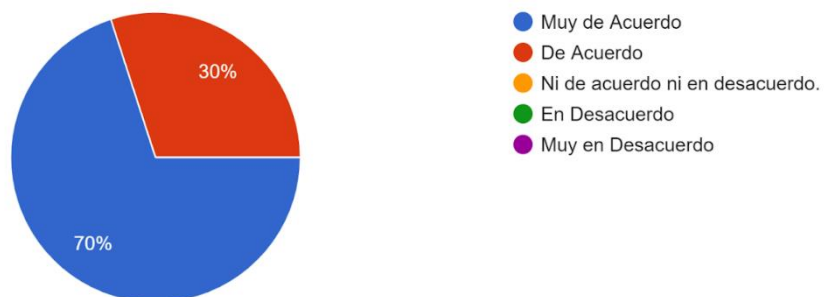
Cabe recalcar que, para seguir dándole continuidad al proceso de crecimiento personal de las participantes, iniciado a raíz de este proyecto, por parte de la OFIM de Moravia, se les ofreció una nueva serie de talleres con temas de apoyo, crecimiento personal, emprendedurismo, sanidad de la niña interior, entre otros.

Apéndice K

A continuación, se encuentran los gráficos de la Escala tipo Likert, la cual fue suministrada a la población para evaluar las diferentes sesiones de la propuesta.

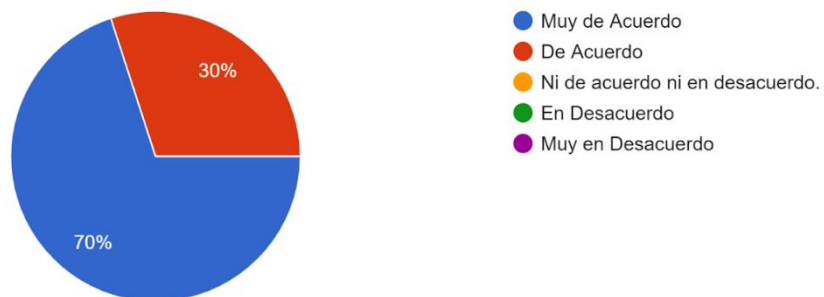
Las actividades realizadas me hicieron reflexionar acerca de la violencia contra la mujer.

10 respuestas



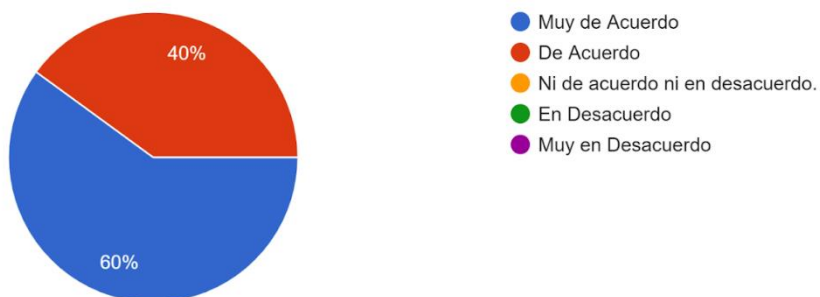
Durante el taller me sentí escuchada y respetada.

10 respuestas



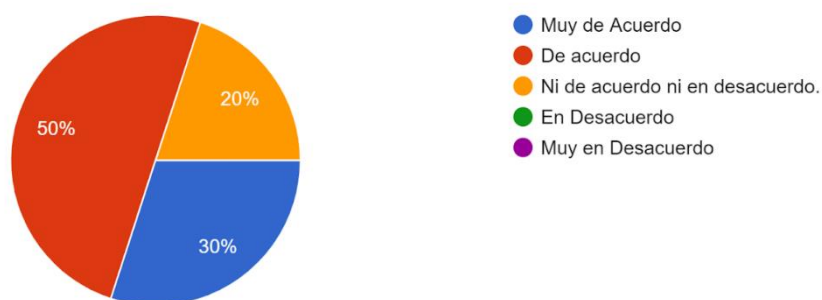
Puedo relacionar lo aprendido con mi experiencia de vida.

10 respuestas



Considero que la distribución del tiempo para las diferentes actividades fue adecuada.

10 respuestas

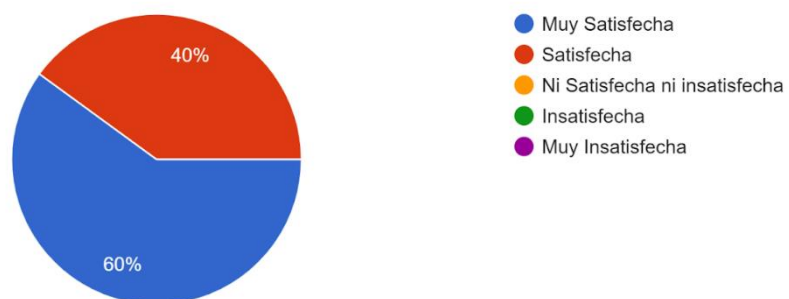


A continuación, se encuentra el gráfico de la Escala tipo Likert, la cual fue suministrada a la población para medir el grado de satisfacción con respecto a las sesiones de la propuesta.

muy de acuerdo, de acuerdo ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo, muy en desacuerdo.

Qual es su grado de satisfacción con los contenidos de las sesiones de los talleres?

10 respuestas



Apéndice L

Se coordinó la entrega de un cuestionario para la encargada de la OFIM, la MSC. Nidia Ramírez Campos.

¿Cuál fue el impacto del proyecto en la población?

Hubo compromiso en todo el grupo o de casi todo el grupo, eso me dice que hubo calidad, hubo empatía, se cumplieron los objetivos que ustedes trazaron. Debido al nivel de participación, el nivel de asistencia de parte de las chicas, el involucramiento, la unión del grupo en donde había sororidad, se podía ver que unas se involucraron con el sentir de la otra, se logró percibir esa sintonía en el grupo. Además, se observó cómo a través de las diferentes sesiones ellas iban adquiriendo más conocimientos sobre las temáticas, que les ayudó a crear diferentes herramientas de prevención que podían utilizar en el día a día.

Además, manifestó que este TFG reforzó los objetivos de la OFIM, en materia de VCM.

¿Nivel de compromiso por parte de las coordinadoras?

De parte de ustedes noté un compromiso desde el inicio del curso hasta el final, a pesar de que he visto que ha sido largo el camino para lograr este cierre, que yo he estado con ustedes desde el inicio, me he dado cuenta de la tenacidad que han logrado ustedes como equipo profesional, y como compañeras ha sido excelente, la calidad del trabajo que ustedes entregaron al grupo, el valor adicional, incurrieron en gasto de dinero adicional que salía de sus bolsillos para que se logaran

con mayor calidad y creatividad los talleres, lo que se notó hasta el final. También, lograron hacer una excelente sesión de cierre, en donde cada una de las participantes expuso sus creaciones y los aprendizajes que adquirieron, también el haber realizado un refrigerio con las participantes y sus invitadas fue muy motivante para ellas, ese cierre fue muy diferente a otros en los que he participado. Al compromiso de ustedes yo le pondría un 10, la empatía y la tenacidad, lo que más admiro es esa sintonía que tienen ustedes, salir adelante pese a las diferentes circunstancias que se les ha presentado y esa unión se vio reflejada en el grupo que ustedes formaron.

¿El proyecto vino a reforzar los objetivos de la OFIM con respecto a la VCM?

Si, porque los objetivos de nuestra oficina de la mujer es empoderar a la mujer, es que ella se sienta libre a través del conocimiento que se les brinda de quitar estereotipos, de darse cuenta de que estamos en una cultura machista, de darse cuenta todo lo que ha permeado a las mujeres desde niñas. Se vio que el grupo logró salir de ese encierro y se logró escuchar que muchas mujeres y sus hijas lograron salir de ahí gracias al trabajo que ustedes realizaron. En conclusión, yo diría que ustedes lograron desarrollar y cumplir con el objetivo de su proyecto, que desde un principio se vio ligado a los objetivos que persigue esta oficina.

¿Cómo valoraría usted la metodología que desarrollamos?

Desde que me reuní con ustedes y leí el documento con la metodología y los objetivos planteados en este proyecto me llamó mucho la atención y lo visualicé como un reto, además, el programa que ustedes presentaron se fue cumpliendo gradualmente. La metodología me encantó, porque fue

muy interactiva, participativa, muy interpretativa y en verdad fue muy dinámica. Y el hecho de que ellas no solo tengan el conocimiento del tema, sino también que ellas puedan expresarlo por medio de sus vivencias y a través de sus cuerpos o diferentes tipos de artes, es muy enriquecedor. Entonces me gustó mucho que las sesiones no fueran magistrales, la unificación que lograron hacer con el arte, la teoría y los conocimientos de las participantes, permitió que la propuesta fuera muy enriquecedora y que las mujeres al hacer una introspección, pudieran hacer un cambio y construir herramientas de prevención en contra de esta violencia. Además, contribuyó a que este grupo se consolidara e inclusive pidiera más talleres y apoyos en esta y otras áreas, eso me dice también que el proyecto dejó huella en ellas y que se logró el objetivo.

¿Qué aspectos considera que podrían haberse mejorado?

El factor tiempo, considero que en otras intervenciones se necesita contar con más tiempo disponible para las diferentes sesiones de trabajo. Ahora observo que si las mujeres pidieron más tiempo lo hicieron porque se sentían bien de estar ahí, porque no querían que terminara el grupo y porque estaban habiendo cambios en sus vidas. Creo que de parte de la OFIM sería bueno unir otras temáticas a la par de todo este crecimiento personal, para salir del ciclo de la violencia, como lo trabajaron ustedes; ya que, este trabajo es muy extensivo, no es un trabajo ni de 2, 6 o 10 meses. Por eso la OFIM planea trabajar con ellas para desarrollar otras habilidades para la vida, vamos a unirle el duelo, trabajar en la sanidad del niño interior, incluso más profundo, herramientas para salir de la depresión, de la ansiedad, porque muchas de ellas han tenido traumas desde niñas, talleres de emprendedurismo y otros. De manera que se pueden integrar más capacitaciones y que ellas cada vez se encuentren más informadas.

Apéndice M

Carta de Nidia



Oficina de La Mujer
Correo electrónico: nramirez@moravia.go.cr

14 de noviembre, 2024

Señora (itas)
Yamileth Piedra
Gloriana Hernández
Priscila Chaves
Universidad Nacional

Estimada señora (itas):

Reciban un cordial saludo.

Por este medio informo que mi persona Nydia Ramirez Campos, en calidad de Encargada de la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Moravia, quiero externarles mi sincero agradecimiento por el excelente desempeño realizado durante el desarrollo de la propuesta “Proceso de reflexión y prevención de la violencia contra la mujer, desarrollado con un grupo de usuarias de la Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Moravia”.

Referente a la solicitud planteada para realizar la retroalimentación del proyecto, con gusto me permito contestar las siguientes preguntas:

Se realizó un diagnóstico el 23 de marzo del 2023, en donde se ejecutó un grupo focal y se facilitaron cuestionarios a la población para obtener información sobre las necesidades de esta con relación a la temática de la Violencia contra la Mujer. De acuerdo con la información que se obtuvo, se realizó un diseño de propuesta y se ejecutó en el periodo del 20 de abril al 29 de junio del 2023.

Este diseño constó de diez sesiones de trabajo y una sesión de cierre, además, se programó una última sesión de discusión de resultados, cada uno de los encuentros tuvo una duración de una hora y treinta minutos. En la sesión de cierre se realizó la exposición de las artes expresivas elaboradas por las participantes a mujeres que previamente fueron invitadas al evento, y se llevó a cabo la divulgación de los saberes aprendidos por las mujeres durante el proceso.

La metodología utilizada de forma participativa, vivencial, lúdica integrando arte y diversas técnicas contribuyó de forma excelente en el impacto positivo que se alcanzó en las mujeres participantes.

Este trabajo fue realizado por las estudiantes de forma muy responsable, disciplinada y profesional desde su inicio hasta el final de este, lo cual logró los objetivos planteados inicialmente, por cuanto las mujeres que recibieron el proceso lograron su desarrollo y crecimiento personal, salir de círculos de violencia vivenciados, permear positivamente en sus familias, y darse cuenta de aspectos invisibilizados en torno a los diferentes tipos de violencia. Asimismo, la motivación que tienen y expresan de continuar creciendo.

Ha sido muy satisfactorio y motivante este proceso realizado ya que el obtener mujeres sanas y fortalecidas interiormente provoca un impacto positivo en el núcleo familiar y por ende el crecimiento en todas las áreas.

Por tanto, reitero mi sincero agradecimiento a ustedes por el impacto positivo que ha generado este trabajo en las mujeres de la comunidad de Moravia, y les deseo grandes éxitos en su carrera profesional.

Cordialmente,

**NIDIA
 RAMIREZ
 CAMPOS
 (FIRMA)**

Firmado digitalmente por
 NIDIA RAMIREZ
 CAMPOS (FIRMA)
 Fecha: 2024.11.14
 11:37:31 -06'00'

MS.c Nydia Ramírez Campos
 Céd. 107290321
 Psicóloga
 Oficina de La Mujer

Organización de los recursos, materiales, sesiones, etc, necesarias para el desarrollo e implementación de la propuesta.																						
Diseñar y presentar la propuesta de trabajo para las diferentes sesiones a la psicóloga encargada de la OFIM de Moravia.																						
Coordinación de los elementos logísticos con la OFIM de Moravia.																						
Convocatoria de las participantes.																						
Organizar los materiales necesarios para cada una de las sesiones.																						

informe a partir del trabajo desplegado.																			
Coordinación para la exposición de las creaciones artísticas.																			
Realizar memorias fotográficas de las sesiones y la exposición.																			
Realizar la sistematización, procesamiento y análisis de las diferentes etapas del proyecto.																			
Elaboración del informe final.																			

Código de colores:

Actividades de la Fase I	
Actividades de la Fase II	
Actividades de la Fase III	

Apéndice Ñ

Presupuesto

Objetivo I				
Elaborar un diagnóstico de necesidades en torno a la violencia contra la mujer, con un grupo de mujeres usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.				
Actividades	Recursos	Efectivo	Especies	Totales
Grupo Focal	Espacio físico (salón comunal)		¢35,000 Asumido por la OFIM de Moravia.	¢35,000
	Refrigerio		¢37,500 Asumido por la profesional contratada por la OFIM	¢37,500
	Honorarios del grupo ejecutor (por un cuarto de tiempo de cada una de las facilitadoras)		¢427,000 Salario de Bachiller Universitario Ad honorem	¢427,000
	2 caja de lapiceros	¢3,000 Asumido por		¢3,000

		el grupo ejecutor.		
	Viáticos del grupo ejecutor	¢7,000 Asumido por el grupo ejecutor.		¢7,000
	Alcohol en gel, jabón líquido, papel higiénico, kleenex.	¢3,200 Asumido por el grupo ejecutor.		¢3,200
Totales				¢ 512,700
Objetivo II				
Diseñar una propuesta a partir de las necesidades identificadas en el diagnóstico para la prevención de la violencia contra la mujer, con un grupo de mujeres usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.				
Actividades	Recursos	Efectivo	Especies	Totales
Diseño de la propuesta	Plataforma Zoom		¢8,000 Asumido por el grupo ejecutor.	¢8,000
	Computadora		¢250,000 Facilitado por el equipo ejecutor.	¢250,000
	Viáticos del grupo ejecutor	¢7,000 Asumido por		¢7,000

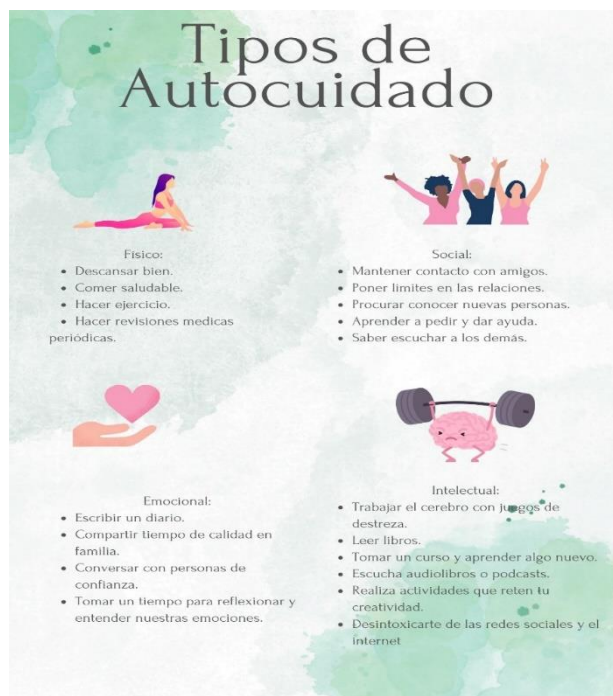
		el grupo ejecutor.		
	Honorarios del grupo ejecutor (por un cuarto de tiempo de cada una de las facilitadoras)		₪427,000 Salario de Bachiller Universitario Ad honorem	₪427,000
	Honorarios de profesional experta en lenguajes artísticos.		₪125,000 Asumido por la OFIM de Moravia.	₪125,000
Totales				₪817,000
Objetivo III Ejecutar la propuesta planteada de reflexión y prevención de violencia contra la mujer por parte de su pareja sentimental, desde un abordaje de la psicología con un enfoque género-sensitivo en apoyo de las artes expresivas, con un grupo de mujeres usuarias de los servicios de la OFIM de la Municipalidad de Moravia.				
Actividades	Recursos	Efectivo	Especies	Totales
	Espacio físico (salón comunal por 10 sesiones)		₪350,000 Asumido por la OFIM de Moravia.	₪350,000
	Refrigerio		₪37,500 Asumido por profesional	₪37,500

Ejecución de las sesiones			contratada por la OFIM	
	20 diarios de campo	¢15,000 Asumido por el grupo ejecutor.		¢15,000
	Materiales varios: pinturas, bastidores y tela, resmas de hojas, cartulinas, papel construcción, marcadores, pilot, esencias aromáticas, entre otros.	¢200,000 Asumido por el grupo ejecutor.		¢200,000
	Materiales reciclados: acuarelas, pinceles, revistas, telas, entre otras.	¢75,000 Asumido por el grupo ejecutor.		¢75,000
	Fotocopias del cuestionario	¢600 Asumido por el grupo ejecutor.		¢600
	Alcohol en gel, jabón líquido y papel higiénico.	¢3200 Asumido por el grupo ejecutor.		¢3,200
	Parlante		¢25,000 Facilitado por el grupo ejecutor.	¢25,000

	Viáticos del grupo ejecutor	¢7,000 Asumido por el grupo ejecutor.		¢7,000
	Honorarios de profesional experta en lenguajes artísticos (por 10 sesiones)		¢1,250,000 Asumido por la OFIM de Moravia.	¢1,250,000 0
	Honorarios del grupo ejecutor (por un cuarto de tiempo de cada una de las facilitadoras)		¢427,000 Salario de Bachiller Universitario ad honorem	¢427,000
	Logística de exposición de las creaciones artísticas.		¢110,000 Asumido por la OFIM de Moravia.	¢110,000
Totales				¢2,500,300
Total, Final				¢3,830,000

Apéndice O

Memorias fotográficas











Carta a mi mamá

Hoy te escribo para contarte lo feliz que estamos ya somos libres del miedo prometo amarte, cuidarte y confiar que todo lo que queramos podemos hacerlo posible. Te pido que permitamos sentir y experimentarlo todo.

Tambien te pido que sanemos el dolor y recordemos nuestras vidas con alegría y el agradecimiento de lo vivido. prometo ser tu mejor compañía tu sostén, el amor de tu vida y de la mía.

Perdóname por desconfiarte, por limitarte, por maltratarte y por no reconocer lo maravillosa y hermosa, valiente que eres.

Te amo yo misma.

ATT: yo misma









Luis Miguel - La media vuelta

Te vas porque yo quiero que te vayas
 A la hora que yo quiera te detengo
 Yo sé que mi cariño te hace falta
 Porque quieras o no yo soy tu dueño
 Yo quiero que te vayas por el mundo -
 Y quiero que conozcas mucha gente -
 Yo quiero que te besen otros labios -
 Para que me compares hoy como siempre
 Si encuentras un amor que te comprenda
 Y sientas que te quiere más que a nadie
 Entonces yo daré la media vuelta
 Y me iré con el sol cuando muera la tarde
 Entonces yo daré la media vuelta
 Y me iré con el sol cuando muera la tarde
 Yo quiero que te vayas por el mundo
 Y quiero que conozcas mucha gente
 Yo quiero que te besen otros labios
 Para que me compares hoy como siempre
 Si encuentras un amor que te comprenda
 Y sientas que te quiere más que a nadie
 Entonces yo daré la media vuelta
 Y me iré con el sol cuando muera la tarde
 Entonces yo daré la media vuelta
 Y me iré con el sol cuando muera la tarde
 Te vas porque yo quiero que te vayas

Yo me voy porque yo quiero
 A la hora que yo quiero me voy
 No tenemos dueño
 Yo soy dueño de mí misma

Sin Comparaciones

Apéndice P

Lista de cotejo

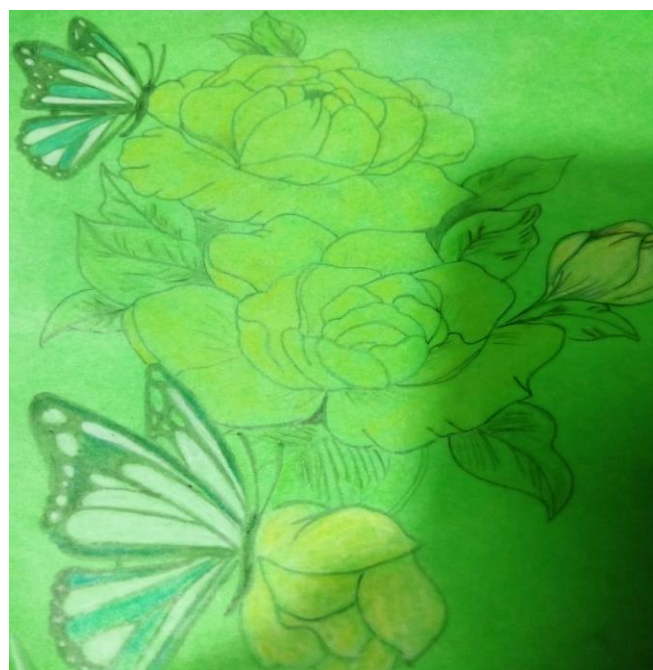
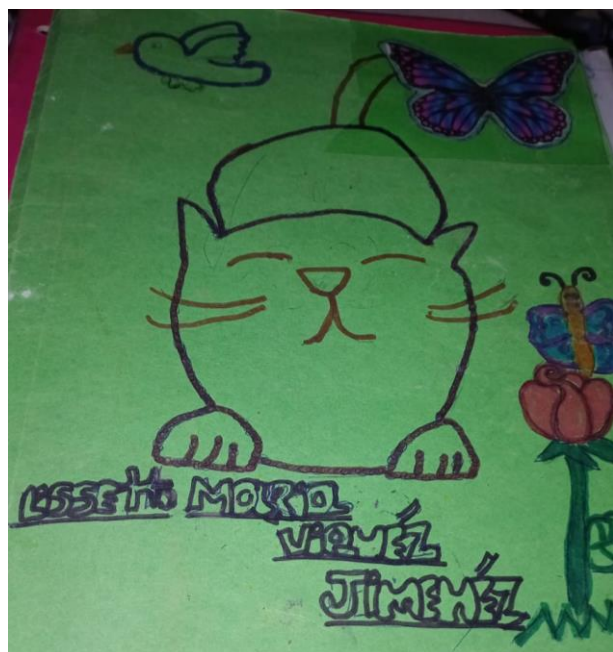


LISTA DE COTEJO

Fecha: 18-05-2023

	Nombre completo	Firma
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		

Apéndice Q



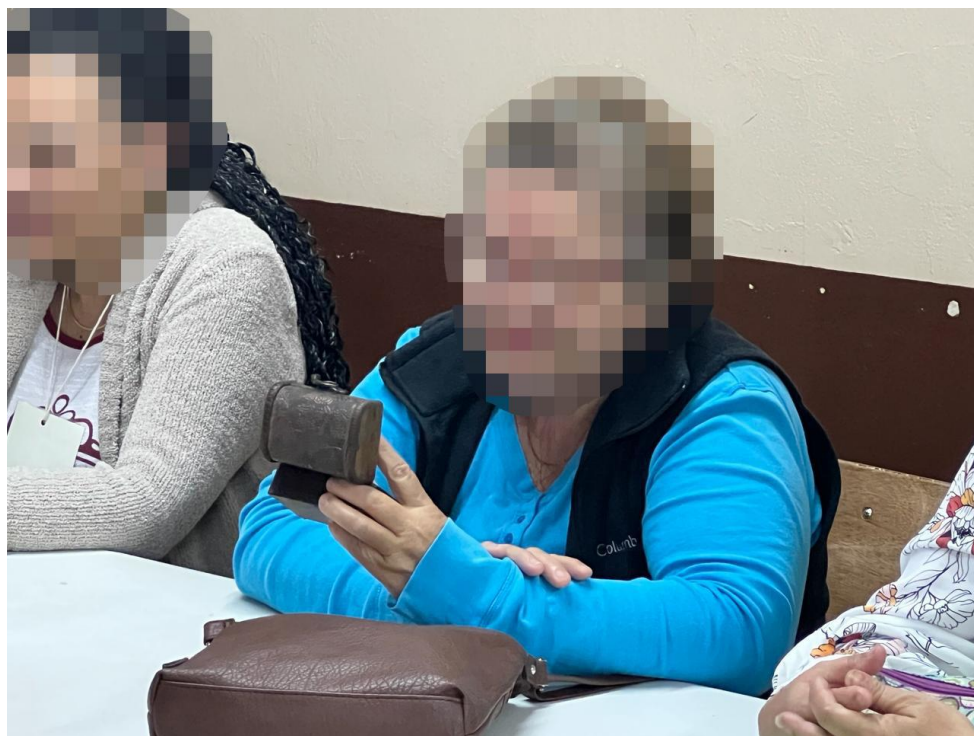
Apéndice R

Creaciones artísticas (pinturas y dibujos)

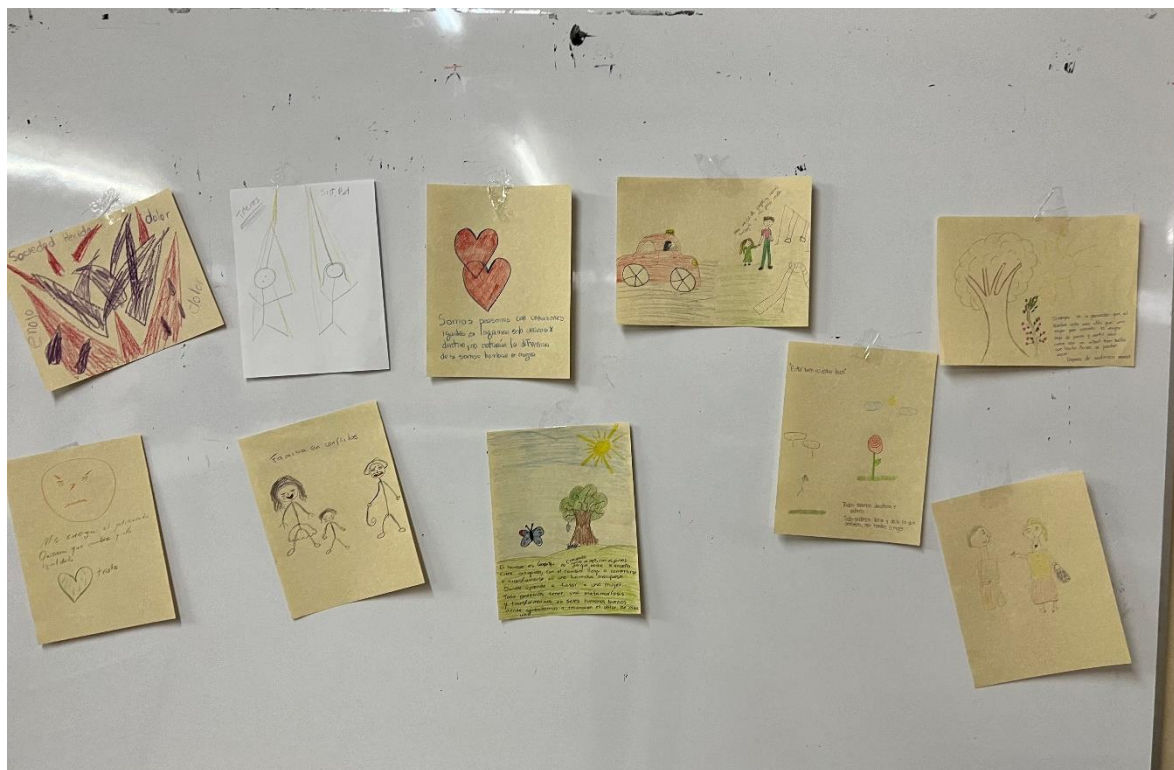












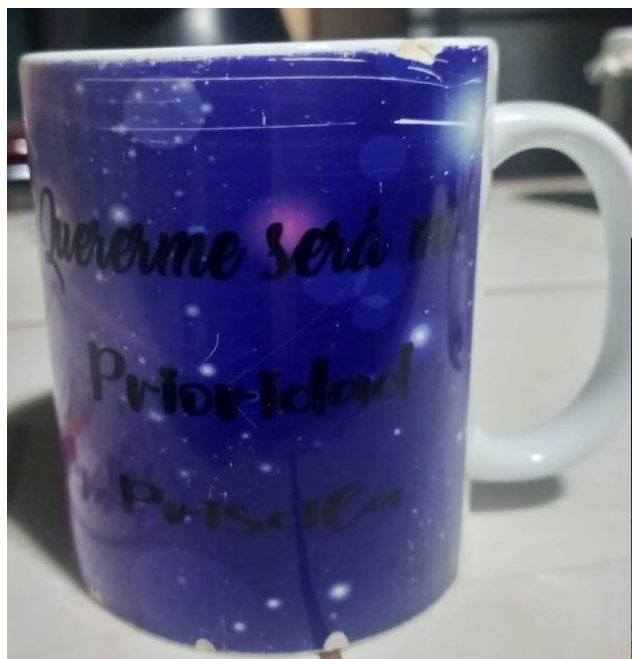


Apéndice S



Apéndice T

Taza pedirle a mami una foto



Apéndice U

Cómo denunciar?

Linea de atención del INAMU: 9-1-1
 Centro de Información y Orientación en Derechos: 2527-1911
 Unidad Regional Huetar Norte: 2527-3700
 Unidad Regional Huetar Caribe: 2527-3749
 Unidad Regional Pacífico Central: 2527-3736
 Unidad Regional Chorotega: 2527-8573
 Unidad Regional Brunca: 2527-3725
 Unidad Regional Central sede Oriente: 2527-1922
 Unidad Regional Central sede Occidente: 2527-1980

Delegación de la Mujer
 al 2527-3761 o al correo
delegacion@namugo.cr.

Centro de Información y Orientación
 en Derechos a través de correo
cio@namugo.cr al número 2527-1911.

Leyes encontra de la violencia hacia la mujer




Ley de Penalización de la Violencia Contra las Mujeres. N° 8589.

Tiene como fin proteger los derechos de las víctimas de violencia y sancionar las formas de violencia física, psicológica, sexual y patrimonial contra las mujeres mayores de edad, como práctica discriminatoria por razón de género, específicamente en una relación de matrimonio, en unión de hecho declarada o no, en cumplimiento de las obligaciones contraídas por el Estado en la Convención para la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer.

Ley contra el Acoso Sexual Callejero. N° 9877

Tiene como objetivo garantizar el igual derecho, a todas las personas, de transitar o permanecer libres de acoso sexual en espacios públicos, en espacios privados de acceso público y en medios de transporte, públicos o privados, estableciendo medidas para prevenir y sancionar esta expresión de violencia y discriminación sexual que atentan contra la dignidad y seguridad de las personas.

Acoso sexual callejero: toda conducta con connotación sexual sin consentimiento, ni la aceptación de la persona, con potencial de causar molestia, malestar, intimidación, humillación, inseguridad, miedo y ofensa, que proviene generalmente de una persona desconocida para quien la recibe y que tiene lugar en espacios públicos o de acceso público.

Ley para Prevenir y Sancionar el Acoso Laboral en el Sector Público y Privado N° 20.873

Tiene por objetivo la identificación, prevención, sanción, prohibición y erradicación del acoso laboral, que atente contra la integridad, el derecho de igualdad ante la ley y no discriminación, y el derecho que tiene toda persona trabajadora a un trato digno tanto en sector público como en el sector privado.



Ley contra Hostigamiento o Acoso Sexual en el Empleo y la Docencia. N° 7476

Esta Ley se basa en los principios constitucionales del respeto por la libertad y la vida humana, el derecho al trabajo y el principio de igualdad ante la ley, los cuales obligan al Estado a condenar la discriminación por razón del sexo y a establecer políticas para eliminar la discriminación contra la mujer, según la Convención de las Naciones Unidas sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer y la Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer.

Ley para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres en la Política. N°10235

El objetivo de la presente ley es prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia contra las mujeres en la política como práctica discriminatoria por razón de género, que es contraria al ejercicio efectivo de los derechos políticos de las mujeres, todo en concordancia con el principio de igualdad ante la ley de todas las personas, establecido en el artículo 33 de la Constitución Política del país.