



AUTORIZACIÓN DE DIGITALIZACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO

1. INFORMACIÓN DEL (LOS) ESTUDIANTE(S)

1.1. Nombre	1.2. Programa Académico	1.3. Código	1.4. Teléfono
Avila Ana Maria	PSICOLOGIA	200720204	
Lizeth Rodriguez	PSICOLOGIA	200720241	

1.5. Mail de Contacto: lizeth.rodriguez@unisabana.edu.co

2. APROBACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO

2.1. Título: Propuesta de programa de empoderamiento de la mujer sopoeseña

De los siguientes Vistos Buenos, el único indispensable para el proceso de Digitalización es el de la Facultad

2.2. Jurados: Ernesto Martin Firma: _____
 _____ Firma: _____

2.3. Director: Paola Akl Firma: _____
 _____ Firma: _____

2.4. Facultad: Juan José Giraldo H. Firma: _____
Nombre

3. PROCESO DE DIGITALIZACIÓN (espacio exclusivo para ser diligenciado por el Área de Informática)

3.1. El estudiante entrega:

Consignación en Conavi Comprobante de Pago en Tesorería Valor: \$ _____

Archivo con el Trabajo de Grado Archivo con información adicional

3.2. Fecha de Recepción: _____ 3.3. Fecha de Entrega: _____

4. ACEPTACIÓN DEL ESTUDIANTE (será diligenciado cuando el Área de Informática entregue al estudiante el/los CDS)

4.1. Recibí conforme:

Firma del estudiante

OyM-196 AID-001/1



ENTREGA DE DIGITALIZACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO

Entregar este desprendible en Biblioteca con el CD del Trabajo de Grado digitalizado

El Área de Informática certifica que entregó el Trabajo de Grado digitalizado a solicitud del (los) siguiente (s) estudiante (s):

Nombre del (los) estudiante (s):	Programa Académico:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Área de Informática:

_____ _____

Nombre Firma y Sello

OyM-196 AID-001/1

Propuesta de Programa de Empoderamiento de la Mujer Soposeña, como Estrategia de
Prevención de la Violencia Conyugal y la Violencia de Género.

Ávila, A. & Rodríguez, L.

Facultad de Psicología, Universidad de la Sabana

Junio de 2012.

Resumen

El presente proyecto pretende brindar herramientas que permitan el fortalecimiento de habilidades individuales y sociales de mujeres del municipio de Sopó, Cundinamarca, para que se perciban a si mismas capaces de tomar decisiones asertivas sobre lo que afecta su vida, a través de actividades con las que puedan reflexionar, interiorizar y reconocer sus derechos. A través de una revisión teórica-empírica, surge como resultado una propuesta de programa de empoderamiento conformado por cuatro sesiones. Las ventajas de la propuesta incluyen el aporte de una intervención psicosocial al Municipio frente a una problemática de prevalencia importante, que apoya la iniciativa de crear una política diseñada para la mujer.

PALABRAS CLAVE: Empoderamiento, derechos, mujer.

Abstract

The Project is focused to provide enough tools aimed to the strengthening of the individual and social abilities of the women born in Sopo, Cundinamarca, with the goal of perceive themselves with the capability of assertive decision making about what factors are affecting their life, through activities that may reflect, internalize and recognize their rights. Therefore, is developed a proposal of empowerment programs disaggregated in four sessions. The advantages of the proposal includes the psychosocial intervention of the town, faced to a problematic that is prevalent, and support the development of a politics oriented for the women.

KEY WORDS: Empowerment, rights, women.

Empoderamiento de la Mujer Soposeña, como Estrategia de Prevención de la Violencia Conyugal y la Violencia de Género

La violencia ejercida en contra de la mujer en el seno de la familia, se considera como una grave problemática en la mayoría de los países del mundo, debido a su frecuencia y a sus consecuencias; así como también debido a sus diversas manifestaciones (García, 2007). El fondo de desarrollo de las Naciones Unidas para la mujer, durante el 2004 manifestó que en el mundo al menos una de cada tres mujeres ha sido golpeada, abusada sexualmente, o ha sido víctima de maltrato en algún momento de su vida, es por esta razón, que la violencia contra las mujeres se considera como la violación de los derechos humanos más generalizada que se conoce en la actualidad, pues destroza vidas y detiene el desarrollo. De la misma forma, en el año 2002, el Consejo de Europa declaró la violencia contra la mujer como la mayor causa de muerte y discapacidad de mujeres en un rango de edad entre los 16 y 44 años; por lo cual se evidencia una emergencia de salud pública; y es por esta razón que más de 45 países en el mundo, poseen una legislación puntual acerca de la violencia doméstica; así como también un gran número de países ha implementado planes nacionales para erradicar la violencia en contra de la mujer (Kane, 2008).

En Colombia, de acuerdo con la información suministrada por el Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2011), se evidenció un total de 51.182 mujeres víctimas de violencia por parte de sus parejas, de acuerdo con lo mencionado, es relevante considerar que diariamente se presentan 140 casos, lo cual se traduce en que cada diez minutos hay una agresión tan grave hacia las mujeres que las obliga a realizarse un examen de lesiones personales en Medicina Legal.

En el ámbito municipal, en Sopó, aunque no hay informes oficiales del año durante todo el 2010 y en los meses de Enero y Febrero del año 2011, fueron reportados en la Comisaría de

Familia (2011) 44 casos de violencia (Física, Sexual, Psicológica, Negligencia, Abandono), de los cuales sólo 2 fueron hacia el género masculino, haciéndose evidente que el tipo de violencia de mayor prevalencia en este municipio fue de Violencia Física y Psicológica hacia las mujeres.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace evidente la necesidad de observar desde una perspectiva global los problemas de salud, realizar intervenciones y estudios en el campo comunitario, así como también desarrollar programas efectivos que promuevan actitudes y conductas saludables, lo cual es un trabajo vital de la Psicología de la Salud, (Werner, Pelicioni y Chiattono, 2001), en donde no sólo el trabajo debe ir enfocado en programas de promoción y preventivos, sino que también debe formular "...políticas sanitarias que sustenten la creación de un sistema eficiente de salud pública" (Matarazzo, 1980, p. 199, citado por Londoño, Valencia y Vinacia, 2006).

Por tal razón, se pretende realizar el diseño de un programa de empoderamiento para mujeres pertenecientes al municipio de Sopó que promueva recursos para enfrentar dicha problemática y permita un desarrollo integral de la mujer. El programa consta de cuatro jornadas en las cuales se aborda el impacto social, familiar e individual de los siguientes temas: relación entre pensamientos-emociones-comportamientos, autoestima (Sentimiento de valoración hacia quienes somos, nuestro cuerpo, mente y espíritu). (Padrón y Hernández, 2004); proyecto de vida (misión en la vida que tienen las personas, la cual al ser descubierta, busca dirigir los esfuerzos para alcanzar objetivos de vida definidos (Cuenca, Rangel & Rangel, 2004); derechos humanos y psicológicos y ley 1257 (mujer) y la ley 294 (violencia intrafamiliar).

La violencia, según Dalberg, Mercy, Krug & Zwi (2002) se entiende como el uso del poder físico o la fuerza, de hecho o como amenaza, en actos de naturaleza física, sexual y psíquica, que pueden ser contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad,

llegando a causar lesiones, daños psicológicos, trastornos del desarrollo, privaciones o la muerte. Orlando, Andrew & Buvinic (2005), afirman que este fenómeno también alude a la amenaza con intención de causar daño.

Dentro de sus manifestaciones es de especial interés aquella que es en contra de la mujer, la cual define García (2001), como la violencia que puede generar sufrimiento a las mujeres, incluidas las amenazas de tales actos, las privaciones o coerción arbitrarias de la libertad, independientemente de si ocurren en instancias de la vida pública o privada. Sin embargo, cuando ésta la ejerce uno de los cónyuges, se considera violencia familiar, conyugal, o doméstica (Labrador, Paz, de Luis y Fernández-Velazco, 2004). La violencia conyugal o de pareja, está definida como las acciones u omisiones ejercidas a través del maltrato, por uno de los miembros de la pareja causando daños de tipo emocional físico, sexual, social y económico (Carreño, 2010). Enfatizaremos en la violencia conyugal, ejercida por el hombre hacia la mujer, dentro de una relación de noviazgo, matrimonial, convivencia, actual o pasada, entre otros tipos de relación.

Es primordial tener en cuenta las consecuencias asociadas a la violencia de género y la violencia conyugal; de acuerdo con ello, Plazaola & Ruíz (2004), plantean que las mujeres que sufren violencia sexual o física por parte de la pareja pueden llegar a presentar en un 60% más enfermedades de carácter físico tales como lesiones, miedo y estrés que llegan a desencadenar problemas de salud crónicos (artritis, dolores reumáticos y complicaciones cardiovasculares entre otros); así mismo, existen consecuencias a nivel psicológico como baja autoestima, consumo de determinadas sustancias, trastornos de ansiedad, estrés postraumático y depresión.

En efecto, al encontrarse en situación de vulnerabilidad, el suicidio, puede desencadenarse y su causa es principalmente el experimentar sufrimiento por consecuencias dolorosas de tipo físico, psicológico, económico, político, social o natural (Mendelsohn, 1976,

citado por Sigales, 2006), este sufrimiento puede ser generado por un agente externo (Sigales, 2006), que en este caso es el ser víctima de violencia, causando un estado psicológico caracterizado por sintomatología depresiva, sentimientos de culpa, estrés postraumático, aislamiento social, baja autoestima, entre otros (Amor y Bohorquez, S.F). También, es importante mencionar que esta problemática puede ser producto de la falta de integración a la sociedad, así como afirma Durkheim (1987, citado por Guzmán, 2006). De esta manera, la presencia de violencia conyugal puede manifestarse como consecuencia de estereotipos o culturas como la patriarcal.

Cultura Patriarcal

Desde siglos atrás, la mujer ha sido vista como un ser desviado, incompleto e inferior, ha sido considerada como incapaz de tomar el control de sus propios apetitos, aportando solamente al proceso de procreación, se ha creído que no tiene alma, que es débil, y que está destinada a ser gobernada, lo cual se fundamenta en el hecho de estar inmersos en una cultura patriarcal donde las mujeres asumen un papel pasivo y los hombres un rol activo (Estrada, 2001). Este principio de división entre lo activo y lo pasivo, como asegura Bourdieu (2000), “organiza, expresa y dirige el deseo, el deseo masculino como deseo de posesión, como dominación erótica, y el deseo femenino como deseo de la dominación masculina como subordinación erotizada, o incluso, en su límite, reconocimiento erotizado de la dominación” (p. 35).

Este fenómeno se puede remontar a épocas antiguas en donde por ejemplo la cacería implicaba fortaleza masculina, y labores como el amamantamiento, la recolección de frutos, el cuidado del hogar y de las crías era función del género femenino, de esta manera, la asignación de trabajos se realizaba por diferencias biológicas, y se le otorgaba mayor reconocimiento a la cacería y no a las labores del hogar, siendo que realmente, la mujer

aportaba el 70% de los recursos para el hogar, mientras que el hombre el 30%, pues la caza no era exitosa todos los días, sin embargo, el reconocimiento siempre se le daba a lo masculino, siendo la mujer la primera forma de propiedad privada, pues los hombres (esposos o padres) intercambiaban o vendían a sus mujeres como esclavas o prostitutas para sanar cuentas entre ellos y las obligaban al incesto, de esta manera, es como las mujeres se fueron volviendo cosificadas y los hombres sujetos de esa cosificación (Estrada, 2001).

Lamentablemente, estas representaciones sobre la supuesta inferioridad de la mujer, se han mantenido y se han reproducido a lo largo de la historia en instituciones como la familia, la iglesia, la escuela y el estado produciendo violencia simbólica y física del hombre hacia la mujer (Bourdieu, 2000). En Colombia, por ejemplo, se puede evidenciar que durante el siglo XIX y primera mitad del siglo XX, la mujer estaba restringida en cuanto a aspectos jurídicos y sociales, ejemplo de ello es la educación, en donde las mujeres no tenían derecho a acceder a ningún tipo de programa educativo; a la economía, pues solo podía comprar las cosas que le ordenaba su marido o su padre quienes serían los que aportaban el dinero al hogar, y no podrían utilizarlo de ningún modo para la compra de artículos personales; no tenían el derecho al voto popular, la mujer en algunas ocasiones era presionada a casarse y era debido a este matrimonio que perdía su libertad (Estrada, 2001).

De acuerdo con lo anterior, se evidencia que la violencia de género es una problemática de gran impacto en Colombia, sin embargo, se han implementado avances para mitigar esta situación. Un ejemplo claro de esto, es que Colombia, es uno de los países de latinoamérica junto con Argentina y Guatemala, en donde en la constitución política se hacen explícitos artículos sobre igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, además de ello, junto con Ecuador, se garantiza una efectiva participación de las mujeres en la toma de decisiones relacionadas con la administración pública (Arámbula y Bustos, 2008). Adicionalmente, países como Colombia, Argentina, Costa Rica, Chile, Ecuador, Paraguay, Cuba, Republica

Dominicana y el Salvador han evidenciado un aumento significativo en cuanto a la presencia de mujeres en poderes de tipo ejecutivo como alcaldías y en legislativos como el Consejo (Tello y Vega, 2009).

En concordancia con lo mencionado, es de vital importancia recordar que el Municipio de Sopó, al ser un territorio con una extensión de 11.5 kilómetros cuadrados, donde lo rural prima sobre lo urbano, conserva una cultura con costumbres de hace más de doscientos años que han sido arraigadas y adoptadas por los habitantes del Municipio como su forma de vida (Municipio de Sopó, 2011); de esta manera, es importante mencionar que en una caracterización de la mujer sopesaña que realizó Rodríguez (2011) en este municipio, las mujeres indicaron que una buena esposa debe obedecer a su pareja en todo lo que le ordene (8%), que una mujer no puede escoger sus amistades si a su esposo no le gusta (29%), que el hombre debe responsabilizarse de todos los gastos de la familia (22%), y que una mujer no tiene la misma capacidad de un hombre para ganar dinero (16%), esto hace ver que realmente hay muchas mujeres enmarcadas en una cultura patriarcal y machista y que no están empoderadas frente a su situación actual (Rodríguez, 2011).

Así, Benito (2009) profundizando en la cultura patriarcal, pone de manifiesto que el hombre es aquel que domina en el hogar y el rol de la mujer se limita a ser madre y a cuidar de los hijos, así como también a la elaboración de trabajos domésticos, además de ello, el ambiente en el cual se da la crianza de las mujeres, era aquel en donde no existía la posibilidad de trabajar, pensar, estudiar, opinar, participar en la vida política, lo cual trae como consecuencia carencia de educación y autoestima, favoreciendo así situaciones de abuso sexual y violencia intrafamiliar.

Violencia de Género

De esta forma, surge la violencia de género, en la cual, las víctimas son mujeres y el victimario las agrede por el hecho de ser mujeres, y no es necesario que las dos personas tengan un vínculo de parentesco o vivan en el mismo lugar, este tipo de violencia surge como resultado de los estereotipos mencionados anteriormente (como la cultura patriarcal y la dominación masculina), de esta manera, se pueden evidenciar varios tipos de violencia de género, tales como violencia física, psicológica, económica y sexual (Álvarez & Martín, 2004).

Todos estos eventos que se han presentado en la historia y se siguen presentando en la actualidad de forma naturalizada, han llevado a la creación de representaciones mentales que tienden a que lo masculino domine lo femenino y se ejerza de esta manera una violencia simbólica, que en algunos casos resulta invisible para los demás (Bourdieu, 2000).

De esta manera, en un estudio realizado por Barcaz (2009), en el cual se buscaba describir las características epidemiológicas de la violencia de la mujer, en el Municipio de Tunas, España, se encontró que el grupo de mujeres más afectadas por la violencia es el de aquellas que se dedican a las labores del hogar, así como también aquellas que son divorciadas; el maltrato psicológico, es el tipo de violencia más frecuente que se ejerce hacia las mujeres, seguido del maltrato físico y del sexual respectivamente, adicional a esto, dentro de los victimarios, se evidencia que predomina el cónyuge, seguido de los compañeros del trabajo de las mujeres víctimas; finalmente, es relevante mencionar que en las mujeres víctimas existía una alta tasa de antecedentes de maltrato durante la infancia.

Se puede ver que la violencia es un fenómeno que se presenta a nivel mundial y debe ser eliminado. Krawchik, Mías y Querejeta, (2006) explican la problemática como una búsqueda de éxito y poder: Según los autores, los individuos buscan el éxito y el poder de forma individual, entonces quien pueda producir mayor sufrimiento en otra persona, mayor poder

tendrá sobre esta, y de esta manera se da una desigualdad de poder entre el agredido y el agresor. Además estos autores aseguran que se produce marginación, ruptura de estructuras familiares, vulnerabilidad social, entre otros, debido a la violencia, y es por esta razón, que se considera como una de las problemáticas en los objetivos de desarrollo del milenio (ODM), ocupando específicamente el tercer lugar de éstos la equidad de género y el empoderamiento del género femenino, con el fin de tener más acceso y más oportunidades en la sociedad, en donde se tiene como finalidad la eliminación de la idea que el hombre tiene más derechos que la mujer (ONU Mujeres, Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres).

En el contexto del municipio de Sopó vemos que en el ámbito laboral existe violencia de género, particularmente tras el reporte de que el 30% de las mujeres refieren haber tenido menos oportunidad para ascender que un hombre y un menor salario comparado con el de un hombre así realicen las mismas actividades laborales (19%) (Rodríguez, 2011). Además de esto el 51% de las mujeres han sido humilladas y las han denigrado en su trabajo, el 24% de las mujeres han sido agredidas físicamente, al 15% les han insinuado o les han hecho propuestas para tener relaciones sexuales a cambio de mejores condiciones de trabajo, al 4% las han manoseado, el 2% han sido obligadas a tener relaciones sexuales y han tomado represalias contra estas mujeres que se han negado frente a este acoso (5%) (Rodríguez, 2011).

Adicionalmente, la violencia de género también se evidenció en el contexto académico, las mujeres reportan que algún maestro, personal o autoridad escolar las humilló o denigró (19%), las agredió físicamente (18%), las ignoró o las hizo sentir menos por ser mujer (12%), le hicieron propuestas o insinuaciones a cambio de calificaciones (6%), las manoseó sin su

consentimiento (2%), las obligaron a tener relaciones sexuales (1%) o tomaron represalias contra ellas por haberse negado (1%) (Rodríguez, 2011).

En cuanto a estos hechos violentos en Sopó, se encontró que el 77% de las mujeres frente a los hechos violentos no avisó ni denunció a nadie, sólo un 12% de las mujeres avisaron a su familia sobre lo sucedido, únicamente un 2% avisó a comisaría de familia y el 9% avisó a otros sujetos (Rodríguez, 2011).

Debido a que se evidencian actos violentos hacia mujeres de este municipio, se indagó acerca de su conocimiento sobre la equidad de género, para lo cual, el 73% de las mujeres afirman que no conocen nada sobre la igualdad entre hombres y mujeres (64%), tampoco sobre la política nacional que favorece a la mujer (72%), no conocen sus derechos ni deberes el 41%, y 65% no han recibido orientación sobre qué debe hacer si sus derechos son vulnerados. (Rodríguez, 2011).

Frente a las necesidades que reportan las mujeres de Sopó, la más prevalente según Rodríguez (2011), es el derecho a tener una vida libre de violencias, el 15% de las mujeres indica que necesitan conocer sus derechos y deberes como mujer, y deben saber acerca de las rutas de atención en caso de ser vulneradas, el 6% dice que es necesario crear un programa especial para las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar y maltrato físico y psicológico, en el cual la atención sea de mujeres para mujeres, también el 4% afirma que no deben discriminar a la mujer laboralmente por su edad. Adicionalmente el 21% reportan que deben capacitarlas sobre el valor de la mujer en horarios flexibles para todas las edades, en donde sea explícita la gran importancia el valorarse a sí mismas y a las demás, y afirman que esta misma capacitación se les debe dar a los hombres (Rodríguez, 2011). También las mujeres piden que se les capacite sobre valores y educación para sus hijos, pautas de crianza, reducción de conflictos, sexualidad, prevención de la violencia, situación actual del mundo, planificación familiar (25%) (Rodríguez, 2011).

Violencia Conyugal

La violencia conyugal, es definida como “violencia o “malos tratos” en una relación de pareja” (Labrador et al, 2004, p.24), puede ser debido a maltrato físico, psicológico (abuso económico, aislamiento, intimidación, negación, minimización y culpabilización, uso de amenazas, uso de los niños), sexual, social, financiero, entre otros (Labrador et al, 2004). Labrador et al, (2004), indican que existen tres fases en el curso de este tipo de violencia, la primera, es la acumulación de tensión que se caracteriza por agresiones ante incidentes mínimos con reacciones emocionales de forma imprevista, la mujer intenta ignorar este tipo de violencia, minimiza las agresiones y adquiere una actitud sumisa frente a dicha situación, se indica que en esta fase, la mujer tiene cierto control sobre la situación, sin embargo poco a poco lo va perdiendo tras mostrarse pasiva frente a las exigencia de su pareja.

La segunda fase llamada de explosión o agresión, incluye agresiones de severidad grave con el fin de que la mujer “aprenda cierto tipo de lección”, el agresor es consciente que su propia respuesta es desmedida y justifica sus actos, las consecuencias en esta fase son significativas para la víctima, aunque inicialmente niega lo sucedido; por último, se encuentra la tercera fase, la de reconciliación o luna de miel; en esta, el hombre se muestra arrepentido y puede prometerle a su mujer no volver a agredirla, en este momento él cree que la mujer ya “aprendió” y se siente confiado de que no volverá a perder el control como en la fase anterior, así, él piensa que ella no volverá a comportarse de esta manera y él no la tendrá que violentarla de nuevo (Labrador et al, 2004). La mujer piensa, confía en él y en que el comportamiento de su pareja en esta fase es el que demuestra la personalidad de él, negando que los comportamientos de las otras dos fases anteriores representen lo que él es en realidad, es en esta fase cuando a la mujer le cuesta más trabajo dejar a su pareja, sin embargo es una fase en la cual la mujer puede pedir ayuda pues tiene más contacto con otras personas (Labrador et al, 2004).

Estos mismos autores indican que luego de esta tercera fase, es muy probable que inicie de nuevo el ciclo e incluso con mayor grado de severidad, por esto, sugieren que los comportamientos permisivos de la mujer incluso ante primeros sucesos, puede facilitar que se incremente de forma progresiva dicho ciclo conocido como escala de violencia (Labrador, et al, 2004).

A partir de una caracterización de las mujeres del municipio de Sopó, Rodríguez (2011) asegura que ellas manifiestan que han sido víctimas de violencia en el hogar por su pareja actual o anterior teniendo relaciones caracterizadas por violencia física empujones (33% de mujeres), patadas (13%), golpes con manos (25%), golpes con objetos (8%), ahorcamiento (7%), adicionalmente por violencia psicológica, pues aseguran que las han avergonzado (36%), las han ignorado (37%) las han hecho sentir miedo (26%), las han amenazado con matarlas (10%), y su pareja ha amenazado con matarse (8%), es así como se evidencia que han sido violentadas de forma física y verbal, y el 66% en general de estas mujeres no han denunciado estos hechos.

También se muestra en esta caracterización que la pareja actual o anterior de las mujeres soposeñas les ha quitado dinero (8%), las han manoseado sin su consentimiento (15%), han presionado al 12% para tener relaciones sexuales, han obligado al 10% a tener relaciones sexuales, al 17% de las mujeres su pareja les ha pedido que cambien su forma de vestir, las han vigilado (20%) y perseguido (10%), agredido con cuchillo (2%) (Rodríguez, 2011), hechos de violencia sexual, física y psicológica que evidentemente violan la libertad de estas mujeres y de los cuales, no se han denunciado en un 74%.

De acuerdo con lo anterior, dentro del marco legal colombiano, el Congreso General de la República ha estipulado leyes como la 1257 de 2008 (mujer) y la 294 de 1996 (violencia intrafamiliar), la primera de ellas, tiene como objeto la adopción de normas que permitan garantizar una vida libre de violencia, en el ámbito privado y público, el acceso a los

procedimientos administrativos y judiciales para su atención y protección, así como también el ejercicio de los derechos reconocidos en el ordenamiento jurídico interno e internacional. La ley 294 de 1996 enuncia un tratamiento integral de las diferentes modalidades de violencia que se puedan presentar dentro de la familia, y de esta manera, asegurar la unidad y armonía dentro de la misma.

De la misma manera, la Consejería Presidencial para la Equidad de la mujer (CPEM), elaboró la política denominada “Mujeres constructoras de paz y desarrollo”, la cual hace énfasis en ocho áreas como: salud sexual y reproductiva, violencia contra las mujeres, empleo y desarrollo, salud, educación y cultura, participación política, comunicación y fortalecimiento institucional, y finalmente, mujer rural.

A partir de todo lo anterior, es evidente entonces, cómo estos comportamientos y actitudes activas y de dominancia masculina, como los llamaría Bourdieu (2000) y Estrada (2001) van dirigidos hacia la pasividad y la sumisión de las mujeres, lo cual tiende a facilitar que se de cierto tipo de violencia de género y que precisamente es fundamental que las mujeres tomen un papel activo frente a esta situación, para frenar los daños físicos y psicológicos que la cultura patriarcal está produciéndoles.

Adicionalmente, la condición de ser víctimas de violencia conyugal y de género, puede desencadenar diversos tipos de respuesta, el más devastador de ellos, es el Suicidio, el cual abarca tanto ideas como conductas encaminadas a dar fin a la propia vida. El suicidio se presenta cuando los individuos han perdido el sentido de su vida y quieren terminar el sufrimiento que están padeciendo (Durkheim, 1987, citado por Guzmán, 2006), de esta manera, una mujer que ha sido víctima de violencia puede ser vulnerable ante el suicidio, pues puede no ajustarse adecuadamente al medio en el que vive al encontrar violencia desde su ambiente más inmediato, al posiblemente no contar con los factores protectores que podrían prevenirlo y al estar sumergida en una cultura en la cual no puede opinar.

Es importante tener en cuenta que el suicidio “como la única alternativa que ven para terminar con la situación de inmenso sufrimiento que están viviendo, como la única estrategia de solución del problema” (Labrador et al, 2004, p. 72), es por esta razón, que es indispensable orientar a este tipo de población en cuanto a la resolución de conflictos.

Factores de Protección

Como asegura Gómez (2008), los factores protectores, hacen referencia a los atributos, condiciones y características que facilitan una salud integral al individuo, mientras que los de riesgo, se refieren a las cualidades que aumentan la probabilidad de daño a la salud. Por ejemplo, si en una familia existe buena comunicación entre todos los miembros, la comunicación se convertiría en un factor protector, sin embargo, si pasados los años esta comunicación se convierte en un área problemática familiar, la comunicación sería un factor de riesgo para los miembros de ésta, igual sucedería con las relaciones de apoyo y afecto, etc.

Los factores protectores además pueden ser clasificados en Materiales o Naturales e Inmateriales o Sociales; los primeros abarcan los aspectos que actúan como defensa proporcionada al cuerpo del individuo, dentro de esta categoría, se encuentra la vivienda, el vestido, la higiene y la salud, la recreación, el empleo, el descanso, la educación, entre otros. La calidad de experiencias y relaciones y los aspectos propios del contexto hacen parte de la categoría de factores protectores inmateriales o sociales, en esta se encuentra la seguridad, los roles de miembros de la familia, el grado de capacitación de los padres, el acceso a la educación formal, la afectividad, los valores, la filiación, etc. (Amar, Abello y Acosta, 2003).

Estos factores protectores, a su vez, pueden pertenecer al ámbito personal (resiliencia) en donde podrían ser incluidos el sentido del humor, la autonomía, la creatividad, las habilidades comunicativas y de resolución de problemas, una autoestima elevada, la capacidad de pedir

ayuda y una mayor tolerancia a la frustración; al ámbito familiar, en donde se pueden ver reflejadas características como el apoyo incondicional de al menos una persona significativa y emocionalmente estable, la resignificación en momentos difíciles y las creencias de tipo religioso que favorezcan la unidad familiar; y al ámbito comunitario en donde sobresalen las oportunidades de participación y contribución a la comunidad, acceso a diferentes servicios como educación, salud, justicia, seguridad y una vida cultural (Florentino, 2008). Es indispensable entonces, contar con factores protectores suficientes que favorezcan la salud integral de la persona y que logren dar soporte a su vida permitiendo disfrutar los contextos positivos en los cuales pueden estar inmersas, y facilitarles el afrontamiento ante las situaciones problemáticas que se presentan en la cotidianidad.

Empoderamiento

Paralelamente a la prevención de estos problemas de salud pública y a la promoción de conductas saludables que también disminuyan esta problemática, es de vital importancia que la población vulnerable, en este caso la mujer, al estar en contacto con la violencia, sea capaz de controlar su vida frente a estos procesos que la pueden estar afectando, procurar una mayor organización y ayuda mutua con la sociedad (Young, 1997), facilitar el mejoramiento de su vida a nivel de salud y bienestar (Cattaneo & Chapman, 2010), y eliminar la idea que el hombre tiene más derechos que la mujer (ONU Mujeres, Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres). Este proceso es conocido como empoderamiento, con lo cual se promueven conductas saludables frente a la vida que fortalecen a la mujer en situación de vulnerabilidad.

Pérez, Vázquez & Zapata (2008) exponen los orígenes del empoderamiento femenino, el cual comprende dos movimientos primordiales, el primer movimiento se denomina mujeres

en el desarrollo, el cual tuvo su auge durante los años setenta donde se afirmaba que las mujeres eran un capital humano, el cual era desaprovechado; es por ello, que en este caso, se incorpora a las mujeres al desarrollo, sin tener en cuenta la carga de trabajo que ello les generaba, de esta manera, se empieza a observar la participación de las mujeres en las actividades productivas en los niveles inferiores del sistema económico y con un poco o nulo reconocimiento y es por esto, que a finales de los años ochenta, surge como consecuencia el enfoque de género en desarrollo, en el cual se aumenta la conciencia acerca de las desigualdades de género, etnia y clase, y se empieza a ver a las mujeres como parte fundamental de su grupo económico, así como también, el diseño de políticas en pro de las necesidades de la mujer; finalmente, es importante resaltar que este enfoque concibe a las mujeres como sujetos capaces de impulsar el cambio y postula el empoderamiento femenino como una estrategia para superar las limitaciones impuestas por el enfoque de las mujeres en el desarrollo.

Así mismo, Restrepo & Málaga (2002) mencionan la función del empoderamiento como aquella que puede llegar a crear condiciones o incrementarlas ya sea en grupos, comunidades o individuos, de manera que adquieren la capacidad para tomar decisiones adecuadas para lograr una mejora en las condiciones de vida y tener el control sobre la situación en la cual se encuentran, lo que llevará a una mejor calidad de vida así como también, una mejora en los niveles de salud, adicional a esto, es importante mencionar que las personas que pueden empoderar ya sea a un grupo, comunidad o individuo, son aquellas aptas para crear espacios para la participación y el crecimiento de los individuos. De la misma manera, Cattaneo & Chapman (2010), aluden al concepto de empoderamiento como vital para el mejoramiento de la vida humana, por lo cual abarca un sentido de control personal, el cual se relaciona de forma directa con una mayor salud y bienestar. En concordancia con ello, Wright, Pérez &

Johnson, (2010), consideran el empoderamiento como un proceso continuo en el cual se reflejan las necesidades de las mujeres maltratadas así como también las comunidades; vale la pena destacar que dichas necesidades varían de acuerdo a las diferencias en cuanto a la etnia, la cultura, el nivel socio económico, entre otras.

Otro autor, Pilonieta (2002), enfatiza en el empoderamiento como un proceso intencional, continuo e intersubjetivo de conversión de las personas en sujetos conscientes de sí mismos, así como también del entorno social y de las circunstancias, tomando como base la acción comprensiva, transformadora y crítica de las interacciones sociales que son propias.

El empoderamiento abarca un componente individual en donde la persona fortalezca aspectos individuales para actuar de forma asertiva ante las demandas del medio, sin embargo, es de vital importancia un componente social en donde se favorezca este proceso de empoderamiento. Es así, como Montero (2003) menciona los pasos del fortalecimiento, lo cual se considera un proceso complejo, así como también tiene total dependencia de los intereses, planes y tiempos de los cuales dispone la comunidad para realizar un adecuado trabajo con la comunidad, de acuerdo con ello, se proponen tres fases en el proceso de fortalecimiento, dentro de las cuales se evidencia el individuo como aquel que pertenece y se encuentra integrado al mundo; una segunda fase alude a la concientización donde la acción y la reflexión van unidos, de forma tal que los miembros de la comunidad posean la suficiente claridad con respecto a los conceptos presentados; y finalmente, se encuentra la tercera fase donde se diseñan recursos funcionales donde se evidencian roles colectivos o personales. Relacionado con lo anterior, otro de los procesos importantes y relevantes en la transformación sobre la realidad, es la concientización, en donde la Psicología de la Liberación interviene para que a través del diálogo sea posible el cambio en el momento en que la víctima reconoce los mecanismos que lo están oprimiendo (Burton, 2004).

Dado lo anterior, el objetivo general del presente proyecto, consiste en el diseño de un programa de empoderamiento para mujeres víctimas de violencia de género y conyugal, con el fin de fortalecer las habilidades individuales y sociales de la mujer Soposeña, para que logren controlar su vida, eliminen creencias erróneas acerca del género masculino y femenino, se perciban a si mismas capaces de tomar decisiones asertivas sobre lo que afecta su vida, y alcancen una mejor calidad de vida y de salud.

Los objetivos específicos que se plantean son los siguientes:

Determinar la dimensión y el impacto de la violencia de género y conyugal a nivel mundial, nacional y municipal.

Psicoeducar acerca de la violencia conyugal y género, su dinámica y consecuencias con el fin de plantear intervenciones orientadas a mitigar dicha problemática.

Identificar las temáticas principales a trabajar a través de una revisión teórico-empírica en bases de datos, para lograr un mejor afrontamiento por parte de las víctimas ante esta situación, y por tanto fortalecer su empoderamiento.

Diseñar sesiones de talleres teórico-prácticos en donde se logre psicoeducar a las mujeres en dicha problemática y se logre favorecer su empoderamiento frente a la violencia

Metodología

La elaboración de la propuesta de talleres para la prevención de la violencia conyugal y de género, surge como un resultado de una revisión bibliográfica en la cual se encontró información teórica y empírica que permite identificar la problemática de violencia contra la mujer, y de esta forma se encuentra la necesidad de abordar temáticas que fortalezcan el empoderamiento de las mujeres del Municipio de Sopó, especialmente aquellas que son

usuarias de la oficina de mujer y género debido a que ocurren casos en los cuales se agrede a la mujer y éstas no cuentan con la información suficiente para poder afrontar la situación y saber a qué instancias pueden recurrir. Así mismo, dicha propuesta sirve como base para consolidar e implementar la política pública de la mujer en el municipio de Sopó, de manera que todas las mujeres cuenten con una política que las protege a ellas y a sus derechos.

De esta manera, la propuesta está dirigida a mujeres mayores de edad víctimas de violencia de género y conyugal, el instrumento utilizado será el programa de empoderamiento, cuyas instrucciones de aplicación se encuentran detalladas en el ANEXO A.

Propuesta de Programa de Empoderamiento de la Mujer Soposeña, como estrategia de prevención de la Violencia Conyugal y la violencia de Género

Participantes: se escogió una población de mujeres mayores de edad, víctimas de violencia intrafamiliar pertenecientes al municipio de Sopó y a sus veredas cercanas, las cuales en su mayoría llevan procesos por esta situación en la Comisaría de familia y en la oficina de mujer y género de la Alcaldía por haber sido víctimas de violencia conyugal. De acuerdo con lo anterior, es relevante mencionar que por ninguna razón en los talleres se hará alusión a mujeres víctimas de violencia conyugal y de género, por el contrario, se dirá que es una propuesta de talleres dirigida a mujeres habitantes del Municipio de Sopó orientado al fortalecimiento de sus habilidades sociales e individuales y que fueron escogidas de forma aleatoria.

El medio por el cual se pueden contactar a las mujeres que participarán en las sesiones propuestas, es la base de datos de la oficina de la mujer y de género de la Alcaldía de Sopó, ya que las usuarias de los servicios de esta oficina podrían ser las personas más beneficiadas con

los talleres, también se puede lograr el contacto a través de bases de datos de la Comisaría de Familia de este municipio. Sin embargo, pueden participar todas las mujeres que así lo deseen. La participación en los talleres es completamente voluntaria y la información compartida goza de total confidencialidad.

Procedimiento

Se realizó la revisión en bases de datos y libros para determinar las temáticas a trabajar para lograr un empoderamiento en las mujeres víctimas de violencia, específicamente conyugal y de género, con esta información, se diseñó el programa llamado “Mujer, por ti y tus Derechos”, una propuesta de intervención de cuatro sesiones que hacen parte del programa de empoderamiento para la mujer soposeña, en las cuales se trabajarán importantes temáticas como reconocimiento de comportamientos, pensamientos y emociones, asertividad, autoestima, autoconocimiento, autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorrespeto, proyecto de vida y solución de problemas, y finalmente, derechos psicológicos y universales, ley 1257 y ley 294. Adicional a esto, se definieron las siguientes categorías para facilitar la medición del impacto de cada uno de los talleres:

Control personal (Cattaneo & Chapman, 2010): Para evaluar esta categoría, se propone fortalecer habilidades en solución de problemas y asertividad, esta última definida como “afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo y comunicación segura y eficiente” (Rodríguez y Serralde, 1991, citado por Gaeta y Galvanovskis, 2009, p. 404), esto con el fin de mejorar las relaciones de las mujeres con ellas mismas y con el medio, aspecto fundamental del empoderamiento de la mujer y relacionado directamente con el objetivo planteado para este taller (Ver Tabla 1).

Conciencia de si mismas frente al entorno social y de las circunstancias (Pilonieta, 2002): Esta categoría incluye la evaluación de la autoestima, la cual está relacionada con el amor, valor y dignidad de una persona hacia si misma (Beauregard, Bouffard, Duclos, 2005); la autoevaluación, que se da con el fin de valorar de forma negativa o positiva nuestros propios pensamientos, comportamientos y acontecimientos (Branden, 1996); el autoconocimiento, que implica un proceso de autoevaluación, por medio de la cual se es consciente de los defectos y cualidades propias (Fierro, (compilador) 1996); la autoaceptación, que se refiere a ser conscientes de nuestra forma de ser y sentir y aceptar tanto nuestras fortalezas como nuestras debilidades, es decir, tenernos confianza, amor y aceptación incondicional a nosotros mismos. (Branden, 1996, Ruskan, 1998, Sánchez, 2002); el autorespeto, que implica que expresemos y manejemos nuestras emociones, pensamientos y sentimientos sin sentirnos culpables de ello, y sin autoagredirnos (Castejón, Navas, 2009); y el autoconcepto, que está asociado con la autovaloración, en donde influye en gran medida la interacción social y las experiencias vividas (Castejón, Navas, 2009).

Todo lo anterior, se relaciona con la proyección de la imagen de las mujeres al mundo y el afrontamiento de diferentes situaciones de la vida (Ver Tabla 2); se pretende indirectamente lograr el mejoramiento del nivel de vida basada en aspectos de salud y bienestar (Cattaneo & Chapman, 2010), siendo un aspecto indispensable del empoderamiento de la mujer, según los autores citados.

Organización y ayuda mutua con la sociedad (Young, 1997) y toma de decisiones asertivas (Restrepo y Málaga, 2002): Se plantea realizar una reflexión sobre quien se es a partir de la historia personal de cada una de las mujeres, identificando el proyecto de vida de cada una, el cual se asocia con con base en sus gustos y habilidades y se ha definido como la misión en la vida que tienen las personas por jóvenes o mayores que sean, la cual al ser

descubierta, busca dirigir los esfuerzos para alcanzar objetivos de vida definidos (Cuenca, Rangel & Rangel, 2004). (Ver tabla 3).

Creencias acerca del género masculino y femenino (ONU mujeres, entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres): Incluye la explicación de los derechos humanos y psicológicos que protegen a las mujeres, los cuales son inherentes a todo ser humano sin ninguna distinción, de manera que todas las personas tenemos los mismos derechos los cuales se encuentran interrelacionados, son indivisibles e interdependientes (Ver tabla 4).

Tabla 1. Sesión 1 del programa de empoderamiento: Aprendiendo a reconocerte

Sesión 1: “Aprendiendo a reconocerte”

Objetivo	Incrementar el control personal a través de la facilitación de herramientas que aumenten el conocimiento del comportamiento humano, con el fin de que las mujeres reconozcan cómo su forma de actuar está influenciada por pensamientos y emociones.
Actividades- Duración	<p><u>Presentación General:</u> Se realiza una dinámica en la cual se les pedirá a las mujeres que se ubiquen en círculo, una de ellas empieza a decir su nombre, la siguiente debe decir el nombre de su compañera anterior y luego el suyo, la siguiente deberá decir el nombre de su primera compañera, de la segunda y el de ella, y así sucesivamente hasta la última participante, esta actividad se realiza con el fin de que nos conozcamos entre todas, y logremos generar un ambiente positivo inicial.</p> <p><u>Introducción:</u> En primera instancia, se realiza una actividad “Canasta de papeles” como presentación del taller, de las estudiantes y de las participantes. (10 minutos). En esta parte, se les da la bienvenida a las participantes y se les agradece la</p>

asistencia al taller. Luego, se forma un círculo y en el medio se coloca una canasta con papeles que contienen diferentes preguntas como ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre? ¿Cuál es su comida favorita? ¿Cuál es su canción favorita?, entre otras, de manera que se produzca un espacio de mayor confianza con el grupo.

Conversatorio: Explicación del comportamiento humano desde el modelo cognitivo conductual. (30 minutos). De acuerdo con Isabel (2007), explicaremos desde el modelo cognitivo conductual que nosotros nos comportamos de diversas formas debido a las emociones que experimentamos y a los pensamientos que tenemos, de esta manera, si modificamos nuestros pensamientos estaremos cambiando nuestras emociones y nuestro comportamiento. Es así como se hace evidente y claro que en las personas el concepto de conducta no puede entenderse si no es a través de la relación de reciprocidad entre pensamiento, sentimiento o emoción y acción, de tal manera que surge la triada entre el comportamiento cognitivo (lo que pensamos), el comportamiento afectivo-emocional (lo que sentimos) y el comportamiento motor u observable (lo que hacemos). Dichas cogniciones, emociones y conductas se contemplan como procesos psicológicos humanos que se superponen. La manera como interpretamos nuestro ambiente y sus circunstancias y las creencias que hemos desarrollado sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre el mundo en general, pueden resultar un fuerte detonante de nuestras frustraciones, perturbaciones emocionales, ente otras.

Adicionalmente, se explica el esquema “ABC”, el cual representa las reacciones emocionales y conductuales de las personas, partiendo de la teoría central de que las cosas que pasan no son las que producen las perturbaciones, sino la

opinión que las personas tienen sobre ellas.

Ejemplo: Acontecimiento Activador (A): Un alumno con negativismo desafiante se niega cuando insisto en que se concentre en su trabajo.

Creencias sobre A (B): “es terrible”, “soy un mal profesional porque no lo he sabido conducir correctamente en la situación”.

Consecuencia emocional y conductual (C): tristeza profunda o depresión. Isabel, P. (2007).

Video: “Los hechos y su interpretación”. (10 minutos)

Break: Se otorgará un descanso junto con un refrigerio (20 minutos).

Conversatorio: Explicación acerca de las diversas formas de interpretación de los eventos, y cómo se pueden girar las conversaciones o pensamientos negativos en torno a las interpretaciones. (40 minutos). De acuerdo con ello, se inicia el conversatorio preguntándole a las mujeres lo siguiente: ¿Qué son para ustedes los pensamientos? ¿Qué entienden por pensamiento? ¿Por qué se producen? ¿Cómo pueden influir en nuestras vidas? Y se obtiene una idea general.

Posteriormente, se realiza una explicación de los pensamientos como el resultado de experiencias vividas de las cuales se ha tenido algún aprendizaje, de creencias, de percepciones, y que es la manera de organizar el mundo. El pensamiento es la actividad mental que incluye interpretar, comprender recordar y procesar información. Formamos conceptos sin darnos cuenta, que le dan sentido al mundo y lo organizan, esto con el fin de resolver problemas, tomar decisiones y emitir juicios (Myers, 2005).

Luego de ello, Se les pregunta qué entienden por la siguiente

frase: “Lo que sucede” no es lo que me hace sentir y pensar de cierto modo, es la interpretación que hago sobre “esto que sucede”. Inmediatamente, se les muestra el video “¿Cómo pensamos? para lograr realizar un cambio de interpretación en cuanto a que no es el suceso como tal el que nos hace pensar, sentir y actuar de cierta forma, sino que es la forma en que interpretamos ese suceso.

Finalmente, se realiza la explicación de que hay diversas formas de interpretar incluso los mismos eventos, y entre estas, una forma son las malas interpretaciones que son llamadas pensamientos irracionales o deformadas y que pueden ser las siguientes (Oblitas, 2009):

*Abstracción selectiva: Se percibe sólo un aspecto de la situación y se excluye el resto. Se magnifican los aspectos negativos del evento, sacándolos del contexto positivo mayor; se dramatiza la situación.

*Falacia de justicia: Pensar que uno debe recibir de los otros lo que uno piensa subjetivamente que se merece. No se tiene en cuenta que los demás tienen una manera diferente de ver las cosas.

*Culpabilidad: Se trata de encontrar siempre al culpable de la situación dolorosa o difícil. La culpa puede colocarse en otros (los demás son responsables de su padecimiento o fracaso), o en sí mismo (creyéndose responsable de los sufrimientos de los demás).

*Los “debería”: la conducta tiene que ajustarse siempre a reglas inflexibles y correctas. De esta forma, la persona se hace sufrir a sí mismas y juzga duramente a los demás.

*La falacia de la recompensa divina: Creer que hay una justicia superior que va a darle a cada uno lo que se merece, según sus

acciones.

*Pensamiento polarizado: Es el pensamiento dicotómico, que clasifica la realidad en blanco o negro, en aceptable o despreciable, en bueno o malo, categóricamente. No se percibe la complejidad de los hechos ni la forma en que ciertos eventos aparentemente perjudiciales, muchas veces, en el tiempo, tienen consecuencias convenientes o favorables.

*Los “tener que”: La persona tiene que mostrar que posee la respuesta apropiada y correcta. Su actitud es defensiva, nunca se equivoca, no escucha otras opiniones e ignora lo que se encuentra fuera de sus esquemas.

Se les explica que se deben cambiar esos pensamientos irracionales pues son ideas que distorsionan nuestra realidad y por tanto nos limitan el alcance de nuestras metas, y en vez de utilizar esas frases absolutistas, debemos hablar de que preferiríamos ciertas cosas y que es probable que pase o no pase lo que pensamos, en lugar de utilizar términos como siempre o nunca, todo o nada. Y en vez de utilizar frases como “no puedo hacer esto porque me gusta hacerlo” usar frases como “hubiera preferido hacer otra cosa que me gustara”. (Oblitas, 2009).

Actividades: “Mi lista de ayer”(30minutos). Consiste en realizar una lista de las actividades que realizaron el día anterior, y al frente de cada una de las actividades descritas colocar los pensamientos y emociones que rodearon dicha actividad. Luego de ello, se propone que la que quiera pasar al frente y exponer al grupo su lista de actividades. El análisis de esta actividad consiste en hacerles saber que muchas de las actividades, emociones y pensamientos se ven enmarcados por malas interpretaciones y cómo podemos dar un giro a esas interpretaciones de manera que adquieran un sentido positivo,

especialmente enfatizando en el “elegir”.

Conversatorio: Explicación de las emociones, comportamientos y solución de problemas. (30 minutos).

Se define la emoción como la fuerza que dirige, mantiene y activa la conducta. *Funcionales o adaptativas: Las emociones preparan al organismo para que se de una reacción o comportamiento, por ejemplo si veo comida vencida siento asco y aversión y lo que esto hace es que no me la coma y la aleje de mi, por ejemplo el miedo, es una emoción que nos prepara para un probable evento peligroso y nos hace estar alerta para hacer algo al respecto para protegernos, etc

*Funciones sociales: Facilitar la interacción, permitir la comunicación de estados afectivos, etc, por ejemplo la alegría favorece los vínculos sociales, mientras que la ira puede producir interacciones de confrontación y evitación. (Cosacov, E; 2010).

Luego de ello, se escogen 6 personas al azar para que reconozcan cada una de las emociones presentadas en la imagen. Se les pedirá que escriban cual es la emoción que perdura la mayoría del tiempo y con qué idea se relacionan. Se les explica que el miedo, la tristeza, la ira y la aversión son emociones negativas, la sorpresa es neutra y la alegría es positiva, y que todas estas son funcionales en nuestro diario vivir y van ligadas a un pensamiento y a una conducta. (Palou, 2004).

En concordancia, se menciona que a continuación se va a trabajar el tema del comportamiento, recordando que se está trabajando un modelo en el cual se incluyen los pensamientos, emociones y comportamientos. Se les leen las características de asumir un comportamiento agresivo, uno pasivo y otro asertivo,

haciendo énfasis en que un comportamiento asertivo permitirá exigir nuestros derechos, respetarnos a nosotras mismas, solucionar los conflictos interpersonales a través de la negociación y ser mucho más feliz (Shelton & Sharon, 2004). Además se explica que los problemas se afrontan más fácilmente cuando se adopta un comportamiento asertivo, pues se evitan agresiones, se actúa sinceramente, se evitan posturas de ganador vs. Perdedor, se buscan soluciones en lugar de culpables, se llega a acuerdos y se negocia, entre otros.

Actividad: “Asertividad”. (20 minutos). Esta actividad tiene como objetivo reflexionar e interiorizar más acerca de los comportamientos vistos anteriormente. De acuerdo con ello, la actividad consiste en dividir al grupo en 3 subgrupos y cada una se le entregará una situación y deben asumir el rol que se les asigne (pasivo, sumiso o agresivo) ante la experiencia y socializarlo con el grupo.

Luego de ello, se entregarán unas frases y deben clasificarlas en cada uno de los tipos de comportamientos.

Materiales	Video Beam, Parlantes, Computador, Cartelera, Marcadores, Cinta, Hojas, Madera de barro para quemar los papeles, Esferos.
Cierre- Duración	<u>Video:</u> “Cree y atrévete”. (10 minutos). <u>Cuestionario:</u> Preguntas, aprendizaje y evaluación de la sesión. (20 minutos).

Tabla 2. Sesión 2 del programa de empoderamiento: Aprendiendo a quererme

Sesión 2: “Aprendiendo a quererme”

Objetivo	Brindar herramientas que fortalezcan la conciencia de si mismas, de su entorno y las circunstancias que las rodean
----------	--

	<p>fortaleciendo su ser integral y a la vez su calidad de vida, salud y bienestar.</p>
<p>Actividades- Duración</p>	<p><u>Introducción:</u> En primera instancia, se inicia este taller preguntándoles ¿Qué expectativas tienen de este taller? Y se deben escribir en unas carteleras las ideas que ellas mencionen, al final de la sesión se preguntará si logra cumplir sus expectativas lo trabajado en esta sesión, y qué retroalimentación le dan al mismo. Luego, se realiza una actividad “Canasta de papeles” como presentación del taller, de las estudiantes y de las participantes. (10 minutos).</p> <p><u>Conversatorio:</u> Explicación del concepto de autoestima y su fortalecimiento. (20 minutos). Se les explica que el autoestima es un sentimiento de valoración hacia nosotras mismas, es decir, hacia quienes somos, hacia nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu como rasgos que conforman nuestra personalidad, así como también, abarca la sensación de satisfacción e insatisfacción con nosotras mismas, ésta es multidimensional y multicausal, pues es construida a través de la interacción con el mundo, es decir, es un producto social (en donde influyen diversas influencias), lo cual genera una gran significación para la persona, ésta, puede ser aprendida, se puede mejorar y cambiar a lo largo del tiempo, puede aumentar o disminuir debido a eventos relacionados con el colegio, la familia, la comunidad y el mundo en general, adicionalmente produce un impacto importante en los contextos en los que se desarrolla la persona. Por lo tanto, la autoestima es el proceso de “Aprender a querernos, respetarnos y cuidarnos y constituye una actitud hacia uno mismo” (p. 84, Padrón y Hernández, 2004).</p> <p>Se explica que la autoestima está mediando nuestro comportamiento, incide en nuestro bienestar psicológico e</p>

implica una autoevaluación, adicionalmente, esta se ve reflejada en todas las dimensiones del ser humano como por ejemplo en el área social, conductual, emocional, educativo, intelectual, entre otros. (González, Valdez, Serrano, 2006). Se indica que la autoestima tiene un fundamento en el amor, valor y dignidad propia de una persona hacia si misma, indica que la clase es el autoconocimiento y por lo tanto implica que nos preguntemos lo que somos, lo que queremos, lo que sentimos, lo que decidimos, lo que elegimos, lo que pensamos, lo que no queremos, lo que nos diferencia de los demás, etc. (Beauregard, Bouffard, Duclos, 2005).

Se leen las características de una persona con baja autoestima, y se les pregunta qué otro tipo de características podrían tener las personas con baja autoestima, adicionalmente se les pregunta sobre qué consecuencias (negativas y positivas) creen que podría tener estas características y por qué podrían aparecer estos en nuestras vidas. Si su autoestima es baja, posiblemente se le hará difícil tomar decisiones sola, no defenderá sus derechos y podrá ser maltratada (Shelton, Sharon, 2004).

Se leen las características de una persona con alta autoestima, y se les pregunta qué otro tipo de características podrían tener las personas con autoestima elevada, adicionalmente se les pregunta sobre qué consecuencias (positivas y negativas) creen que podría tener estas características y por qué podrían aparecer estos en nuestras vidas.

Cuando el autoestima es alta, la comunicación y la autoconfianza se favorecen, pues esta permite que las personas se expresen con mayor facilidad y seguridad acerca de lo que piensan y sienten, también permite enfrentar problemas con éxito, pues las dificultades se interiorizan como oportunidades de aprendizaje, también determina la autonomía personal, pues

si es alta, la persona es más autónoma e independiente (Shelton, Sharon, 2004).

Se explica que los padres tienen un papel fundamental en el autoestima de los niños, para favorecer una buena autoestima, los padres deben tener un autoestima elevada, deben criarlos basándose en los valores del amor incondicional, del respeto, deben apoyar y favorecer metas a partir de reglas y expectativas adecuadas, así, lo que no deben hacer es contradecirlos, ridiculizarlos, maltratarlos, desconfiar de ellos (Menezo, 2001).

Se les explica que para aumentar el autoestima, debemos trabajar nosotros mismos en este proceso, y se les leen los ítems escritos en la diapositiva (Shelton, Sharon, 2004), adicionalmente se les resalta la importancia de tener habilidades sociales para fomentar un desarrollo positivo de la misma, de esta manera, se explica que existen habilidades sociales avanzadas, como básicas.

Habilidades sociales básicas: presentarse, escuchar, iniciar y mantener una conversación, dar las gracias, formular una pregunta, presentar a otras personas, hacer un elogio. Habilidades sociales avanzadas: convencer a los demás, participar, pedir ayuda, dar instrucciones, disculparse, seguir instrucciones Peñafiel, Serrano, 2010).

Finalmente, se les pide que logren explicar cómo creen que la autoestima elevada podría reflejarse en nuestros pensamientos, emociones y comportamientos.

Video: “Mi declaración de autoestima”. (10 minutos).

Break: Se otorgará un descanso junto con un refrigerio (20 minutos).

Conversatorio: Explicación sobre autoconocimiento,

autoconcepto, autoevaluación, autoaceptación y autorespeto como claves para aumentar el autoestima. (40 minutos).

Se explica que el autoconocimiento está relacionado con el proceso de conocimiento hacia nosotros mismos, el cual incluye valores, pensamientos, sentimientos, comportamientos, creencias, habilidades, etc, es decir, implica una autoevaluación, por medio de la cual seremos conscientes de nuestros defectos como de nuestras cualidades; junto con la autoaceptación y la autoconfianza produce en nosotros una mayor estabilidad emocional, tranquilidad, flexibilidad y creatividad. (Fierro, (compilador) 1996).

El autoconcepto, está asociado con la valoración hacia nosotras mismas, en donde influye en gran medida la interacción social y las experiencias vividas. Si hay bajo autoconcepto es muy probable que el concepto que tengan de si mismas sea negativo y esto producirá unas emociones negativas y unos comportamientos no asertivos. (Castejón, Navas, 2009).

La autoevaluación se da con el fin de valorar de forma negativa o positiva nuestros propios pensamientos, comportamientos y acontecimientos (Branden, 1996).

La autoaceptación se refiere a ser conscientes de nuestra forma de ser y sentir y aceptar tanto nuestras fortalezas como nuestras debilidades, es decir, tenernos confianza, amor y aceptación incondicional a nosotros mismos. (Branden, 1996, Ruskan, 1998, Sánchez, 2002).

Actividad: “Mi propio yo”. (10 minutos). Para la actividad, a cada mujer se les da una cartulina, en donde se deben dibujar a sí mismas, y deben escribir características positivas y negativas de ellas mismas en los aspectos emocionales, físicos, de salud, de relaciones sociales y familiares, de realización de

actividades, entre otros y exponerlo, de esta manera, cada participante deberá agregar una cualidad a cada participante y así mismo, al exponer cada participante sus características, se pueden hacer consientes otros aspectos que no se han tenido en cuenta para describirse a sí mismas, se les sugiere adicionalmente, que diariamente escriban una frase en primera persona con algunas cualidades que escojan por día, para recordarlas (taller modificado de Labrador, Paz, de Luis y Fernández-Velazco, 2004).

Reflexión personal: 20 minutos. Se trabajará el perdón hacia cada una de ellas, por lo cual, se les pedirá que en un momento de silencio reflexionen hacia su interior sobre algún acontecimiento que quieran dejar en el pasado y por el cual se perdonan a ellas mismas (Por ejemplo: malgenio y descuido a mi misma), luego, se les pide que abran los ojos, lo escriban en un papel y lo quemen, para luego darles un vaso con unas semillitas y cada vaso tendrá en la parte de abajo una cinta donde deberán escribir el antónimo de lo que escribieron y quemaron (Por ejemplo: buen genio y cuidado personal) y se les explicará que el significado de las semillas consiste en algo nuevo que va a empezar, ese renacimiento con ellas mismas y la planta que crecerá es responsabilidad de ellas, si no la cuidan, no germinará, igual como sucede si no se comprometen con ese cambio de lo positivo y lo negativo en sus vidas (taller modificado de talleres de Morán, A., Izarra, C., Trinidad, F., Calderón, F., Tejada, J., Rojas, M., Vigo, N., Cornejo, Y. 2005).

Materiales	Video Beam, Parlantes, Computador, Cartelera, Marcadores, Cinta, Hojas, Vaso de agua, Esferos.
------------	--

Cierre- Duración	<u>Comentarios:</u> Reflexión acerca de la sesión. (10 minutos).
------------------	--

Video: “Nunca dejes de volar”. (10 minutos).

Cuestionario: Preguntas, aprendizaje y evaluación de la sesión.
(20 minutos).

Tabla 3. Sesión 3 del programa de empoderamiento: Mi plan de vida

Sesión 3: “Mi plan de vida”

Objetivo	Brindar estrategias para la solución de problemas y toma de decisiones asertivas teniendo como base la construcción de un plan de vida que beneficie de forma individual a las mujeres, y a la sociedad en general.
Actividades- Duración	<p><u>Introducción:</u> En primera instancia, se realiza una actividad “Canasta de papeles” como presentación del taller, de las estudiantes y de las participantes. (10 minutos). Adicionalmente, se inicia con una reflexión sobre esta frase de Victor Frankl, y una lluvia de ideas acerca de lo que es un proyecto de vida y cómo se construye.</p> <p><u>Conversatorio:</u> Psicoeducación acerca de la temática de proyecto de vida. (20 minutos).</p> <p>Se explica que el proyecto de vida está conformado por los intereses que tiene cada persona, así como en el concepto ideal de lo que se espera y se quiere ser y hacer, siendo consciente de la realidad en la que está inmersa la persona y las posibilidades que tiene a nivel interno como externo (D’Angelo, 2000), luego se les indica que este proceso debe iniciar de manera personal, debido a que es motivado por los intereses de cada uno, por tanto, el realizarlo es responsabilidad de uno mismo, y se deben asumir por tanto las consecuencias ya sean positivas o negativas. Se les realizan las preguntas de ¿cuáles serían las consecuencias de no tener un proyecto de vida? Y ¿cómo construirían un proyecto de vida? Es importante tener en cuenta</p>

que como el proyecto de vida direcciona nuestros comportamientos hacia nuestro futuro, si no lo tenemos es muy probable que no sepamos la dirección a la que vamos, tampoco sabremos cuál sería nuestra razón de existencia, lo cual afectará nuestros pensamientos, emociones y comportamientos.

Planear el proyecto de vida de cada una, implica que se lleven a cabo acciones acordes a este, implica tener en cuenta los objetivos, los métodos y los recursos que tenemos (Vargas, 2005), implica que anticipemos posibles situaciones que intervengan y que si se presentan tomemos decisiones coherentes y asertivas para solucionar los problemas que puedan influir en nuestro proyecto de vida.

Actividad: “La escalera”. (20 minutos). Se les indica que deben hacer una gran escalera en una hoja en donde describirán todos los aspectos importantes de su vida, lo que han aprendido, lo que les ha gustado y lo que no les ha gustado, lo que esperan ser y hacer, estos aspectos deben anotarlos en cada uno de los escalones de su escalera, cada escalón son 5 años de su vida, por ejemplo en el primer escalón podrían poner: “En estos primeros 5 años de vida he aprendido a caminar, a hablar, a comer, a pedir ayuda, he aprendido las vocales, he aprendido a querer a mi familia y a mis amigos, me ha gustado mucho jugar a las escondidas y sentir que otros me quieren, no me gusta que mi familia pelee ni estar brava con mis amigos, espero ser un buen hijo y estudiante. Detrás de la hoja deberán escribir cuales son las cualidades de cada una, cuales han sido sus logros, cuales son las personas más valiosas en su vida, quienes las han influenciado de forma positiva, cuales son los principales intereses, habilidades y valores y a partir de todos esos recursos cómo pueden conseguir lo que se plantearon en el ultimo escalón de la escalera (lo que quiero ser y hacer).

“¿Cuál es mi realidad?” Luego se les dice a las mujeres que logren seguir planeando su futuro teniendo en cuenta su realidad a nivel personal, de pareja, de familia, espiritual, de amistad, profesional, y así mismo, incluir en su proyecto de vida, metas en estas dimensiones, según consideren pertinente para su vida, teniendo en cuenta su realidad.

Break: Se otorgará un descanso junto con un refrigerio (20 minutos).

Conversatorio: Solución de problemas. (30 minutos). Se les explica que inicialmente se debe definir la situación como problemática al impactar de forma negativa en nuestra vida, luego de esto, debemos interpretar esta problemática y buscar alternativas de solución, luego debemos encontrar por cada una de las alternativas planteadas las ventajas y desventajas que tendría llevarla a cabo, y posteriormente, escoger 1 o algunas de las alternativas más ventajosas para llevarla a la práctica y solucionar la situación problemática que se presentó (D’Zurilla Nezu, 1982, citado por Caballo, 2008).

Actividad: “Lista de problemas y soluciones”. (20 minutos). Se les explica que es normal que los seres humanos estemos expuestos a diversos tipos de problemas, pero que depende de nosotros mismos el encontrar soluciones frente a estos, se les pide que realicen una lista de 5 de los problemas que hayan tenido, luego de esto, se les pide que lo definan puntualizando en “¿Dónde? ¿Qué? ¿Quién? ¿Por qué? ¿Cuándo? (taller modificado de Labrador, Paz, de Luis y Fernández-Velazco, 2004), luego de esto, deben escribir todas las soluciones posibles para este problema, sean posibles de ejecutar o no, posteriormente, cada una debe pasar al frente y leer su ejercicio, las demás participantes deben aportar alternativas de solución y la participante que está en frente debe agregarlas a su lista,

luego de esto, debe indicar cuales serían las ventajas y las desventajas por cada alternativa y escoger a partir de este ejercicio, cual o cuales serían las alternativas adecuadas para solucionar dicha problemática planteada.

Actividad: El problema de la oveja y el lobo (30 minutos). Se inicia la actividad de la Oveja, el lobo y el pasto, en donde se les explica que el objetivo del ejercicio es que logren solucionar un problema (pasar de uno en uno el lobo, la oveja y el pasto al otro lado del puente, sin dejar solos al lobo y a la oveja, porque el primero se come a la segunda, ni a la oveja y el pasto porque le primera se come al segundo), la idea es que cada una a modo individual lo plasme en una hoja, y lo desarrollen de forma individual, luego de esto, se escoge a alguna mujer para que pase al frente y lo desarrolle en el computador, el propósito es que logre pensar en todas las posibles soluciones a esta problemática y que si es necesario las otras mujeres participantes le den pistas para que ella logre encontrar la solución.

Materiales	Video Beam, Parlantes, Computador, Cartelera, Marcadores, Cinta, Hojas, Esferos.
------------	--

Cierre- Duración	<u>Comentarios:</u> Reflexión acerca de la sesión. (10 minutos).
------------------	--

Video: “Camina hacia el futuro”. (10 minutos).

Video: “Ser como el río que fluye” (10 minutos).

Cuestionario: Preguntas, aprendizaje y evaluación de la sesión. (20 minutos).

Tabla 4. Sesión 4 del programa de empoderamiento: Mujer por ti, y tus derechos

Sesión 4: “Mujer, por ti y tus derechos”.

Objetivo	Brindar información acerca de los derechos psicológicos y universales y de las leyes que las protegen, profundizando en la ley 294 y 125, así mismo, se informará acerca de las entidades a las cuales pueden acudir en caso de violación de los derechos.
Actividades- Duración	<p><u>Introducción:</u> En primera instancia, se realiza una actividad “Canasta de papeles” como presentación del taller, de las estudiantes y de las participantes. (10 minutos).</p> <p><u>Conversatorio:</u> Exposición de los derechos psicológicos y universales (Derechos Humanos Universales, 2012). (20 minutos). De acuerdo con Caballo (1997), los derechos humanos parten de la idea de una igualdad entre todos y debemos tratarnos como tal. En ninguna relación, nadie tiene privilegios exclusivos ya que los objetivos y necesidades de cada uno de nosotros tienen que ser valorados igualitariamente. Es así como Caballo (1997), orientado hacia la Psicología, define un derecho humano básico como algo a lo que todas las personas tienen derecho a ser (independiente), hacer (pedir lo que se quiere) y tener (sentimientos y opiniones propias).</p> <p>De acuerdo con Caballo (1997), los derechos humanos básicos consisten en:</p> <p>Derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva (incluso si la otra persona se siente herida) mientras no se viole los derechos humanos básicos de los demás.</p> <p>Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.</p>

Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.

Derecho a expresar y experimentar tus propios sentimientos.

Derecho a detenerte, a pensar antes de actuar.

Derecho a cambiar de opinión.

Derecho a pedir lo que quieres (teniendo en cuenta que la otra persona tiene derecho a decir que no).

Derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz.

Derecho a ser independiente

Derecho a decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.

Derecho a pedir información.

Derecho a cometer errores y ser responsable de ellos.

Derecho a sentirte a gusto contigo misma.

Derecho a tener opiniones y expresarlas.

Derecho a hacer cualquier otra cosa, sin violar los derechos de otra persona.

Derecho a tener tus propias necesidades y que sean tan importantes como las de las demás personas.

Actividad: “Reconociendo mis derechos” De la lista de derechos humanos básicos mencionada anteriormente, se le pide a las mujeres que escojan un derecho que sea importante para ellas y que no lo apliquen en su vida diaria. Ahora, se les pide que cierren los ojos, se coloquen en una posición cómoda, tomen una respiración lenta por la nariz y suéltela lentamente por la boca. Ahora, imaginen que tienen el derecho que escogiste de la lista, imagina cómo cambia tu vida después de

aceptar este derecho, cómo actuarías, cómo te sentirías contigo misma y con las personas que te rodean. Ahora, imagina que no tienes ese derecho, imagina cómo cambiaría tu vida con respecto a lo que era hace un momento. Cómo actuarías ahora, cómo te sentirías contigo misma y con las personas que te rodean. Ahora, se les pide a las mujeres que se reúnan en parejas y compartan el derecho que escogieron y su experiencia frente al ejercicio. (Caballo, 1997).

Conversatorio: Derechos Humanos Universales. (20 minutos).

Se explican los derechos humanos universales. En primer lugar, todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros. Toda persona tiene todos los derechos y libertades, sin distinción de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona (Derechos Humanos Universales, 2012).

A continuación, se les explica a las mujeres que nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes. Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Así como que toda persona tiene derecho a un recurso efectivo ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley (Derechos Humanos Universales, 2012).

Se enfatiza en que todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye el de no ser molestado a causa de sus opiniones, el de investigar y recibir

informaciones y opiniones, y el de difundirlas, sin limitación de fronteras, por cualquier medio de expresión (Derechos Humanos Universales, 2012).

En cuanto a los derechos y la educación, es importante tener en cuenta lo siguiente, (Derechos Humanos Universales, 2012):

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.
2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.
3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos

Break: Se otorgará un descanso junto con un refrigerio (20 minutos).

Conversatorio: Información acerca de la ley 1257 (Ley 1257, 2012). (20 minutos).

En esta parte, se inicia introduciendo la ley 1257, la cual es de vital importancia para las mujeres ya que mediante dicha ley, se dictan normas de sensibilización, prevención y sanción de

formas de violencia y discriminación contra las mujeres. Además de ello, tiene por objeto la adopción de normas que permitan garantizar para todas las mujeres una vida libre de violencia, tanto en el ámbito público como en el privado, el ejercicio de los derechos reconocidos en el ordenamiento jurídico interno e internacional, el acceso a los procedimientos administrativos y judiciales para su protección y atención, y la adopción de las políticas públicas necesarias para su realización.

De esta forma, se define la violencia contra la mujer como entiende cualquier acción u omisión, que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial por su condición de mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o en el privado.

Se les explica a las mujeres que la 1257, incluye diversos tipos de daños a la integridad de la persona como:

1. Daño Psicológico
2. Daño físico
3. Daño o sufrimiento sexual
4. Daño patrimonial

La ley 1257 integra el daño psicológico y lo define como: Consecuencia proveniente de la acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas, por medio de intimidación, manipulación, amenaza, directa o indirecta, humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal. La ley 1257, define el daño físico como el riesgo o disminución de la integridad corporal de una persona.

Daño o sufrimiento sexual: Consecuencias que provienen de la acción consistente en obligar a una persona a mantener contacto sexualizado, físico o verbal, o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. Igualmente, se considerará daño o sufrimiento sexual el hecho de que la persona agresora obligue a la agredida a realizar alguno de estos actos con terceras personas.

Daño patrimonial: Pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, derechos o económicos destinados a satisfacer las necesidades de la mujer.

Conversatorio: Información acerca de la ley 294 (Ley 294, 2012) (20 minutos):

Se explican las generalidades de la ley 294: Mediante esta ley, se dictan normas para prevenir, remediar y sancionar la violencia intrafamiliar.

La familia se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla.

Toda forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad, y por lo tanto, será prevenida, corregida y sancionada por las autoridades públicas.

En cuanto a los beneficios de la ley 294, se encuentran:

La oportuna y eficaz protección especial a aquellas personas que en el contexto de una familia sean o puedan llegar a ser víctimas, en cualquier forma, de daño físico o síquico, amenaza, maltrato, agravio, ofensa, tortura o ultraje, por causa del

	comportamiento de otro integrante de la unidad familiar.
	La igualdad de derechos y oportunidades del hombre y la mujer.
	Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud, la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y el amor, la educación, la cultura, la recreación y la libre expresión de sus opiniones.
	<u>Break</u> : Se otorgará un descanso junto con un refrigerio (20 minutos).
<hr/> Materiales	Video Beam, Parlantes, Computador, Cartelera, Marcadores, Cinta, Hojas, Esferos.
<hr/> Cierre- Duración	<u>Comentarios</u> : Reflexión acerca de la sesión. (10 minutos).
	<u>Actividad</u> : Entrega de reconocimientos por participación en el programa. Además se brindará un espacio para compartir un café. (40 minutos).
	<u>Cuestionario</u> : Preguntas, aprendizaje y evaluación de la sesión. (20 minutos).

Discusión

La propuesta de talleres para el empoderamiento, ha sido creada con la intención de brindarle herramientas a las mujeres del municipio de Sopó vulnerables por ser víctimas de violencia de género y conyugal para que se permitan modificar patrones de respuesta inadecuados frente a su situación y adoptar otra actitud frente a la misma, aplicando estrategias orientadas al análisis de su propio comportamiento basándose en la influencia de sus emociones, pensamientos y conductas, a la adecuada solución de problemas, toma de decisiones y asertividad, al crear consciencia de sus fortalezas y debilidades, orientando sus metas hacia un proyecto de vida más estructurado y real. Estos factores a intervenir fueron analizados desde la información teórica que se encuentra en la literatura y en las últimas

investigaciones publicadas, y fueron escogidos por tener una alta relación con la violencia conyugal y de género. De esta forma, una de las ventajas de la presente propuesta de talleres de empoderamiento consiste en que en ningún momento se hará referencia a las mujeres como víctimas de violencia de género y conyugal, de forma tal que no se generará una revictimización, lo cual podría crear una categorización dentro del grupo de mujeres participantes; sino que, por el contrario, se hará alusión a fortalecer la convivencia pacífica.

Adicionalmente otra de las ventajas de esta propuesta, se encuentra el poder aportar al Municipio de Sopó una intervención psicosocial frente a una problemática de prevalencia importante, que también apoya de manera significativa la iniciativa de crear una política diseñada especialmente para la mujer, que se inició con la caracterización de Rodríguez (2011) mencionada en esta propuesta de intervención, y de esta forma fomentar este tipo de propuestas en diferentes lugares, llegando a la creación de políticas sociales a nivel nacional que lleven al empoderamiento de la mujer en Colombia. Es importante mencionar que la propuesta de talleres de empoderamiento se llevó a cabo con asesoría de la psicóloga encargada de la oficina de Mujer y Género de la Alcaldía de Sopó, sin embargo, la Alcaldía del Municipio de Sopó decidió cambiar la estructura administrativa de este cargo, por lo cual esta oficina no se encuentra en funcionamiento, por ende, para desarrollar la propuesta de talleres, se puede acudir a la comisaría de familia del Municipio quienes pueden apoyar la propuesta, con el fin de disminuir las cifras relacionadas con violencia conyugal y de género.

Otro de los beneficios evidenciados a partir de la propuesta del programa, consiste en que es un proyecto innovador para el Municipio de Sopó debido a que no existe un programa de empoderamiento para la mujer en esta situación, adicionalmente, se encontró esta misma falencia, al realizar la búsqueda de programas similares en bases de datos nacionales e internacionales, pues enfatizan en temas como la violencia, su prevención y consecuencias, pero no orientadas hacia el empoderamiento.

Sin embargo, es importante realizar la aplicación del mismo en este municipio, ya que debido a situaciones ajenas al proyecto de investigación se imposibilitó la consecución de esta fase propuesta y no fue posible tampoco medir el impacto y la pertinencia del mismo para dicha población. Se sugiere que se cree, se adapte o se estandarice un instrumento confiable y válido que permita conocer el grado de empoderamiento de las mujeres participantes del

programa antes y después de la aplicación de éste, de forma que se logre comprobar que el objetivo de los talleres coincida con el planteamiento y las actividades realizadas.

Finalmente, para evaluar el impacto del programa de empoderamiento, se sugiere aplicar un instrumento que tenga en cuenta las categorías definidas para cada una de las sesiones, las cuales se alinean con los objetivos propuestos, de manera que se logre corroborar si se está llevando a cabo un proceso de empoderamiento en las mujeres, evaluar el impacto del programa en la población definida.

Referencias

- Amar, J., Abello, R. & Acosta, C. (2003). Factores protectores: Un aporte investigativo desde la Psicología Comunitaria de la Salud. *Psicología desde el Caribe*, 11, 107 – 121.
- Amor, P. & Bohorquez, I. (S.F). Mujeres víctimas de maltrato doméstico. *Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Educación a Distancia*, 10, 1-16.
- Álvarez, A & Martín, B. (2004). Violencia de Género. *Revista de Seguridad Pública*. 30, 59-66.
- Arámbula, A. & Bustos, C. (2008). Participación política de la mujer en América Latina. *Servicios de investigación y análisis. Subdirección de política exterior*, 07-08, 1-47.
- Barcaz, E. (2009). *Violencia contra la mujer: Características epidemiológicas*. España: El cid Editor.
- Benito, V. (2009). *Migraciones andinas, género y desarrollo*. España: Editorial Club Universitario.
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Anagrama.
- Burton, M. (2004). La Psicología de la liberación: Aprendiendo de América Latina. *Polis: Investigación y análisis sociopolítico y psicosocial*, 1, 4, 101 – 124.
- Carreño, P. (2010). Descripción del comportamiento de la violencia intrafamiliar. Colombia 2010. *Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses: Forensis*, 100-121
- Cattaneo, L. & Chapman, A. (2010). The Process of empowerment: A model for use in research and practice. *American Psychologis*, 65, 7, 646-659.
- Comisaria de Familia de Sopó (2011).
- Congreso General de la República. Recuperado del 29 de Marzo de 2012 de: http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2008/ley_1257_2008.html
- Consejería Presidencial para la Equidad de la mujer (CPEM). Recuperado el 29 de Marzo de 2012 de: <http://www.humanas.org.co/html/doc/varios/Beijing.pdf>
- Consejo de Europa. Recuperado el 24 de Abril de 2011 de: http://ec.europa.eu/justice_home/daphnetoolkit/files/others/booklets/05_daphne_booklet_5_es.pdf
- Cuenca, E., Rangel, B. & Rangel, M. (2004). *Psicología*. México: Thomsom Editores.

- Kane, J. (2008). Violencia familiar. Recuperado el 11 de Marzo de 2011 de: http://ec.europa.eu/justice_home/daphnetoolkit/files/others/booklets/05_daphne_booklet_5_es.pdf
- Dalberg, L., Mercy, J., Krug, E. & Zwi, A. (2002). El informe mundial sobre la violencia y la salud. *Biomédica: Revista del Instituto Nacional de Salud*, 22, 327-336.
- Derechos Humanos Universales. Recuperado el 6 de Mayo de 2012 de: <http://www.un.org/es/documents/udhr/>
- Estrada, (2001). *El patriarcado, fuente reguladora de la estructura simbólica de la cultura*. Bogotá: Corporación viva la ciudadanía.
- Florentino, M. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicológica*, 15, 1, 95 – 113.
- Gaeta, L., & Galvanovskis, A. (2009). Asertividad: Un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e investigación en Psicología*. 14, 2, 403-425.
- García, C. (2001). Dando prioridad a las mujeres: Recomendaciones éticas y de seguridad para la investigación sobre la violencia doméstica contra las mujeres. Recuperado el 11 de Marzo de 2011 de http://whqlibdoc.who.int/hq/2001/WHO_FCH_GWH_01.1.pdf
- García, N. (2007). *La igualdad de la mujer y la violencia de género en la sociedad informada*. Madrid: Dykinson.
- Gómez, E. (2008). Adolescencia y familia: Revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10, 2, 105 – 122.
- Guzmán, Y. (2006). Educación en riesgo suicida, una necesidad bioética. *Persona y Bioética*. 10, 27, 82 – 98.
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. Recuperado el 24 de Abril de 2011 de: http://www.medicinalegal.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=205%3Acada-dia-140-mujeres-son-agredidas-por-sus-parejas-en-colombia&Itemid=144

- Krawchik, R., Mías, D. & Querejeta, A. (2006). Depresión, suicidio y conductas destructivas en niños y adolescentes el discurso de la violencia. *a Infancia, Adolescencia y Familia*, 1, 002, 275 – 286.
- Labrador, F; Paz, de Luis, P & Fernández-Velazco, R (2004). *Mujeres víctimas de la violencia doméstica. Programa de actuación*. Madrid: Ediciones pirámide.
- Ley 1257. (2012). Recuperado el 6 de Mayo de: http://www.secretariassenado.gov.co%2Fsenado%2Fbasedoc%2Fley%2F2008%2Fley_1257_2008.html&ei=epO-T6_4GIPJgQfJ56mvDw&usg=AFQjCNHRIyezZXe9oZcAciPB0NFMGHoQgw&sig2=JLEHScsCW_bWZhLvqW0oXQ
- Ley 294. (2012). Recuperado el 6 de Mayo de: http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1996/ley_0294_1996.html
- Londoño, C., Valencia, S. & Vinaccia, S. (2006). El papel del psicólogo en la salud pública. *Psicología y Salud*. 16, 002, 199-205
- Montero, M. (2003). *Teoría y práctica de la psicología comunitaria: la tensión entre comunidad y sociedad*. Buenos Aires: Paidós.
- Municipio de Sopó (2011). Recuperado el 7 de Noviembre de 2011 de: www.sopocundinamarca.gov.co
- ONU Mujeres, Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres. Recuperado el 24 de Abril de 2011 de: http://www.unwomen.org/es/focus-areas/?show=Objetivos_de Desarrallo del Milenio
- Orlando, M., Andrew, M. & Buvinic, M. (2005). Violencia, crimen y desarrollo social en América Latina y el Caribe. *Red de papeles de la población*, 43, 167-214.
- Pérez, M., Vázquez, V. & Zapata, E. (2008). *Empoderamiento de las mujeres indígenas de Tabasco: el papel de los fondos regionales de la CDI*. México: Escuela nacional de antropología e historia.
- Pilonieta, A. (2002). Dispositivos del empoderamiento para el desarrollo psicosocial. *Universitas Psychologica*. Bogotá. 1, 002, 39-48.
- Plazaola, J; & Ruíz, I. (2004). Violencia contra la mujer en la pareja y consecuencias en la salud física y psíquica. *Red de investigación de salud y género*, 12, 461-467.

- Restrepo, H. & Málaga, H. (2002). *Promoción de la salud. Cómo construir una vida saludable*. Bogotá: Panamericana.
- Rodríguez, P. (2011). *Caracterización de la mujer soposeña*. Alcaldía municipal de Sopó.
- Sigales, S. (2006). Catástrofe, víctimas y trastornos: hacia una definición en Psicología. *Anales de Psicología*, 22, 001, 11-21
- Tello, F. & Vega, S. (2009). La participación política de las mujeres en los gobiernos locales latinoamericanos: barreras y desafíos para una efectiva democracia de género. Recuperado el 22 de Mayo de 2012 de: http://www.americalatinagenera.org/es/index.php?option=com_content&task=view&id=905&pub_id=1707
- Werner, R., Pelicioni, M. & Chiattonne, H. (2001). La psicología de la salud Latinoamericana: Hacia la promoción de la salud. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2, 153-172.
- Wright, C., Pérez, S. & Johnson, D. (2010). The mediating role of empowerment for African American women experiencing intimate partner violence. *Psychological Trauma: Theory, research, practice and policy*, 2, 4, 266-272.
- Young, K. (1997). *El potencial transformador en las necesidades prácticas: empoderamiento colectivo y el proceso de planificación*. Bogotá: Tercer Mundo. 99-118.

Referencias Programa de Empoderamiento

- Beauregard, L., Bouffard, R. & Duclos, G. (2005). Autoestima para quererse más y relacionarse mejor. Narcea: España.
- Branden, N. (1996). Los seis pilares de la autoestima: España: Paidós.
- Caballo, V. (1997). Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos. España: Siglo XXI.
- Caballo, V. (2008). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. España: Siglo Veintiuno de España Editores S.A.
- Castejón, J., Navas, L. (2009). Aprendizaje, desarrollo y disfunciones. Implicaciones para la enseñanza en la educación secundaria. España: Editorial Club Universitario.
- Cómo pensamos. Video. Recuperado el 11 de Junio de 2011 de: <http://www.youtube.com/watch?v=CC-EOz0rB5o>

Cree y atrévete. Video. Recuperado el 11 de Junio de 2011 de:
<http://www.youtube.com/watch?v=TPNqSo8nuEE>

Cosacov, E. (2010). *Introducción a la Psicología*. Argentina: Brujas.

D'Angelo, O. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista cubana*. 17, 3, 270-275.

Derechos Humanos Universales (2012). Recuperado el 6 de Mayo de 2012 de:
<http://www.un.org/es/documents/udhr/>

Fierro, A. (compilador) (1996). *Psicología de la personalidad*. Barcelona: Paidós Ibérica

González, J., Valdez, N. & Serrano, J. (2006). Autoestima en jóvenes universitarios. *Revista científica multidisciplinaria de la Universidad Autónoma del Estado de México*. 10, 2. 173-179.

Isabel, P. (2007). ¡No puedo más! Intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes. Wolters Kluger: España.

Labrador, Paz, de Luis & Fernández-Velazco, (2004). *Mujeres víctimas de la violencia doméstica*. Madrid: Ediciones pirámide.

Lega, L., Caballo, V., & Ellis, A. (2009). *Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual. Siglo XXI*: España.

Ley 1257. (2012). Recuperado el 6 de Mayo de 2012 de:
http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/2008/ley_1257_2008.html&ei=epO-T6_4GIPJgQfJ56mvDw&usq=AFQjCNHRIyezZXe9oZcAciPB0NFMGHoQgw&sig2=JLEHScsCW_bWZhLvqW0oXQ

Ley 294. (2012). Recuperado el 6 de Mayo de:
http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley/1996/ley_0294_1996.html

Los hechos y su interpretación. Video. Recuperado el 11 de Junio de 2011 de:
<http://www.youtube.com/watch?v=CC-EOz0rB5o>

Menezo, D (2001). *La psicología de l autoestima*. Ediciones Paidós Ibérica: Barcelona

Mi declaración de autoestima (video). (Recuperado el 15 de Junio de 2011 de
<http://www.youtube.com/watch?v=7JySsTIm340>

Morán, A., Izarra, C., Trinidad, F., Calderón, F., Tejada, J., Rojas, M., Vigo, N., Cornejo, Y. (2005). *Autoestima, equidad para la mujer y desarrollo social. Manual de trabajo*. Caritas del Perú: Perú.

Mujer, el valor te lo das tú! (historia) (Recuperado el 15 de Junio de 2011 de <http://www.mujerensociedad.com/reflexiones-de-mujer/932/>)

Nunca dejes de volar. (Video). Recuperado el 11 de Junio de 2011 de http://www.youtube.com/watch?v=vNnZ3D5I27M&feature=player_embedded

Oblitas, L. (2009). Psicología de la salud y la calidad de vida. México: Cenage learning.

Oveja, lobo y pasto. Ejercicio. Recuperado el 5 de Enero de 2012 de: <http://www.matematicasbachiller.com/juegos/pastor.html>

Padrón, R. & Hernández, J. (2004). La autoestima en la educación. Revista Límite. 11, 82-95.

Palou, S. (2004). *Sentir y crecer*. Barcelona: Graó.

Peñañiel, E. & Serrano, C. (2010). Habilidades sociales. Ediltex: España.

Ruskan, J. (1998). Autoterapia Emocional. Ediciones Robinbook: Barcelona

Sánchez, J. (2002). Psicología Social aplicada. Pearson Educacion: Madrid

Shelton, N. & Sharon, B. (2004). Haga oír su voz sin gritar. Asertividad. Madrid: FC editores

Vargas, R. (2005). Proyecto de vida y planteamiento estratégico personal. Recuperado el 15 de Marzo de 2012 de

<http://www.capitalemocional.com/libros/Proyecto%20de%20Vida.pdf>

Referencias imágenes programa de empoderamiento

[Imagen abstracta]. Recuperado el 20 de Julio de 2011, de <http://coachandyou.blogspot.com/2010/09/microcreditos-para-mujeres.html>

[Imagen alta autoestima] recuperado el 20 de Julio de 2011 de: <http://imagenyautoestima.blogspot.com/2011/03/cuando-tu-autoestima-esta-baja-te.html>

[Imagen de descanso]. Recuperado el 30 de Abril de 2012, de: <http://cpvilladequer.blogspot.com/2011/04/buen-descanso.html>

[Imagen aumento]. Recuperado el 20 de Julio de 2011, de <http://www.consejosgratis.es/modelo-de-carta-para-pedir-aumento-de-sueldo/>

[Imagen autoaceptación] recuperado el 20 de Julio de 2011 de: <http://karenrm261294.wordpress.com/2011/03/22/la-autoestima/>

[Imagen autorespeto] recuperado el 20 de Julio de 2011 de: http://www.asi-sea.com/profiles/blogs/2317751:BlogPost:308058?xg_source=activity

[Imagen baja autoestima] recuperado el 20 de Julio de 2011 de: <http://bajaautoestima1.wordpress.com/>

[Imagen bebé] Recuperado el 25 de Abril de 2012 de: <http://www.imagenesdebebes.com/-Soy-guapa/157>

[Imagen Convivencia] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de: <file:///C:/Data/Ana.Avila/Mis%20Documentos/Downloads/download.htm>

[Imagen Daño Físico] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de: <http://www.edusex.cl/blog/?cat=14>

[Imagen Daño Patrimonial] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de: <http://melisa-detodounpoco.blogspot.com/2010/03/grave-dano-patrimonial-en-lota-cayeron.html>

[Imagen Daño Psicológico] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de: http://www.psicologa.mex.tl/180882_TENDENCIAS-SUICIDAS.html

[Imagen Daño Sexual] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de: <http://lamula.pe/2012/01/25/ministerio-publico-valorara-dano-psicologico-en-victimas-de-la-violencia/barrademujeres>

[Imagen Definición de violencia] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de: <http://radiocentrobovri.com.ar/web/?p=6616>

[Imagen Derecho a la libre expresión] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de: <http://dianakbedoyamarin.blogspot.com/2011/02/derecho-la-libre-espresion.html>

[Imagen Derecho a la vida] Recuperado el 3 de Mayo de 2012 de: <http://maicao.olx.com.co/derecho-a-la-vida-derecho-a-la-libertad-funbonainde-org-derechos-humanos-iid-37720400>

[Imagen descenso] Recuperada el 20 de Julio de 2011 de: http://www.cotizalia.com/cache/2008/06/07/96_bolsa_seguir_cayendo_aunque_trasvase_fondos.html

[Imagen de descanso]. Recuperado el 30 de Abril de 2012, de: <http://cpvilladequer.blogspot.com/2011/04/buen-descanso.html>

[Imagen enseñando]. Recuperado el 20 de Julio de 2011, de <http://estudios-cursos.com/dificultades-en-la-educacion-de-ninos-y-jovenes/>

[Imagen Familia] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de: http://aplicaciones.colombiaaprende.edu.co/comunidad_gestion/node/72

[Imagen gato y león] recuperado el 20 de Julio de 2011 de: <http://portafoliodmayra.wikispaces.com/Autoevaluaci%C3%B3n+del+estudiante>

[Imagen gritando] Recuperado el 20 de Junio de 2011 de: http://victorysilcana.blogspot.com/2010_01_01_archive.html

[Imagen Igualdad] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
<http://irati.pnte.cfnavarra.es/multiblog/iibarrog/diversidad/igualdadcoeducacion/>

[Imagen Igualdad] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
<http://lahuertas.wordpress.com/actualidad/>

[Imagen mano] Recuperado el 20 de Junio de 2011 de:
<http://sinotegustatuvidacambialaya.wordpress.com/acerca-de/20091012210948-puedes-cambiar-tu-vida/>

[Imagen mariposa]. Recuperado el 20 de Julio de 2011, de
<http://infinitum.metroblog.com/archive/2009/03>

[Imagen mujer] recuperado el 15 de Junio de 2011 de: <http://florenciamoragas.blogspot.com/>

[Imagen Mujer con computador]. Recuperado el 20 de Julio de 2011, de
<http://abrirnegocio.com/7192/mujer-emprendedora-la-nueva-economia/>

[Imagen Mujer con muchos brazos] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
<http://edukame.com/2012/03/08/el-dia-de-la-mujer-trabajadora/>

[Imagen mujer en el espejo] recuperado el 20 de Julio de:
<http://bajaautoestima1.wordpress.com/2010/11/03/el-secreto-para-mejorar-la-baja-autoestima-parte-1-se-amiga-de-ti-misma/>

[Imagen Mujer independiente] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
<http://www.mujerestilo.com/trabajo?page=5>

[Imagen mujer libre] Recuperado el 25 de Abril de 2012 de:
http://es.123rf.com/photo_223933_feliz-mujer-libre-en-el-cielo-de-fondo.html

[Imagen mujer mundo] Recuperado el 20 de Junio de 2011 de:
<http://buceandoenelinfinito.blogspot.com/2009/02/la-duena-del-mundo.html>

[Imagen mundo] Recuperado el 20 de Junio de 2011 de
<http://www.fundacionibera.com.ar/es/ampliar.php?ampliar=82>

[Imagen No a las formas de violencia] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
http://elite942.inmotionhosting.com/~zonace5/index.php?option=com_content&view=article&id=3064:a-proposito-de-la-ley-contra-la-violencia-y-la-discriminacion-de-la-mujer&catid=109:cartaslectores&Itemid=132

[Imagen No a las formas de violencia] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
<http://radiocentrobovri.com.ar/web/?p=6616>

[Imagen niña bailarina] recuperado el 20 de Julio de 2011 de:
http://co.fotolog.com/vegu_mandy/22350008/

[Imagen mujer niño] Recuperado el 20 de Abril de 2012 de:
<http://www.estoyradiante.com/2011/06/llegan-las-vacaciones-viva-la-conciliacion/>

[Imagen niño doctor] recuperado el 20 de Julio de 2011 de:
http://venezuela.jblshop.com/disfraz-de-doctor-baby-costume-carnaval-medico-nuevo-bebe_jbl28427795.php

[Imagen Mujer opinando] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
<http://vivelastereo.com/devocionales/?m=201106>

[Imagen Mujer opinando] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
<http://estrellacoeduca.blogspot.com/2011/09/una-mujer-inaugura-el-debate-general-de.html>

[Imagen Mujer pensativa] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
http://www.miflotador.com/nombres_bebes.htm

[Imagen mujer pensando]. Recuperado el 30 de Abril de 2012, de:
<http://rdav1.blogspot.com/2010/08/piense-acerca-de-lo-que-esta-pensando.html>

[Imagen mujer pensando]. Recuperado el 30 de Abril de 2012, de:
<http://www.noticierodigital.com/forum/viewtopic.php>

[Imagen Mujer varias manos] Recuperado el 25 de Abril de 2011: <http://hannasol55-pensandodiferente.blogspot.com/>

[Imagen Mujer y dignidad] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
<http://mujeresenigualdaddemontilla.blogspot.com/2009/12/dia-de-la-constitucion.html>

[Imagen Mujer y expresión de sentimientos] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
<http://chicastips.com/historias-de-amor-2/560.html>

[Imagen Mujer y sentimientos] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
http://www.google.com.co/imgres?q=mujer+y+sentimientos&hl=es&gbv=2&biw=1280&bih=662&tbn=isch&tbnid=P8LZuhqrI7XeZM:&imgrefurl=http://es.123rf.com/photo_8696340_sentimientos-entre-hombre-y-mujer.html&docid=6Ru76P47Gk-3hM&imgurl=http://us.123rf.com/400wm/400/400/sad444/sad4441101/sad444110100112/8696340-sentimientos-entre-hombre-y-mujer.jpg&w=400&h=267&ei=wuWnT4zGHIO1gweZzdzWAQ&zoom=1&iact=hc&vpx=180&vpy=157&dur=898&hovh=183&hovw=275&tx=134&ty=98&sig=111861701765600076921&page=1&tbnh=139&tbnw=195&start=0&ndsp=17&ved=1t:429,r:0,s:0,i:66

[Imagen papel quemándose] Recuperado el 25 de Abril de 2012 de:
http://es.123rf.com/photo_2812771_closeup-de-la-quema-de-papel-en-bandeja-de-ceniza-vidrioso-y-mentir-quemado-partido-en-fondo-gris.html

[Imagen proyecto de vida] Recuperado el 15 de Marzo de 2012 de:
<http://piripituflauteavalores.blogspot.com/2012/01/proyecto-de-vida.html>

[Imagen tomando decisiones] recuperado el 3 de Mayo de 2012 de:
<http://www.mujerdeelite.com/articulos/873/sabes-tomar-decisiones>

[Imagen vaso germinando semillas] Recuperado el 25 de Abril de 2012 de:
<http://www.infojardin.com/foro/showthread.php?t=164413&page=48>

[Imagen yo me quiero] recuperado el 20 de Julio de:
http://www.google.com.co/imgres?imgurl=http://www.ecofamilia.com/blog/wp-content/uploads/yo-me-quiero.jpg&imgrefurl=http://www.ecofamilia.com/blog/como-aumentar-y-mejorar-tu-autoestima/&usq=ek-jDEQH4RfY5oxiT7YoCpUTZLY=&h=375&w=500&sz=73&hl=es&start=5&sig2=cCZaFIfykr4gLsVrVZgk4w&zoom=1&tbnid=TkSxGJyu6DGKwM:&tbnh=98&tbnw=130&ei=NQEnTu37DaPm0QGCzP36Cg&prev=/search%3Fq%3Dalta%2Bautoestima%26um%3D1%26hl%3Des%26qscr1%3D1%26nord%3D1%26rlz%3D1T4ADFA_esCO411CO411%26biw%3D1366%26bih%3D489%26tbm%3Disch&um=1&itbs=1