



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Máster Universitario en Intervención Social en las Sociedades
del Conocimiento

Plan de intervención social con mujeres víctimas del conflicto armado por medio de estrategias psicoeducativas

Trabajo fin de estudio presentado por:	Vanessa Gutiérrez Lara
Tipo de trabajo:	Proyecto de Intervención Social
Director/a:	Dra. Elizabeth Alvarado González
Fecha:	22 de marzo 2023

Resumen

En Colombia las mujeres han experimentado la violencia derivada del conflicto armado de manera diferenciada por su condición de género. En el Trabajo de Fin de Máster que aquí se presenta, se ha diseñado una intervención social dirigida al restablecimiento del bienestar psicológico de las mujeres víctimas del conflicto armado.

Esta propuesta ha sido diseñada para que toda mujer que se considere víctima del conflicto armado pueda participar sin importar su nivel académico, ya que no se requiere leer o escribir para poder adquirir las herramientas psicoeducativas que aquí se presentan. Esta propuesta cuenta con un enfoque de género y enfoque participativo, en donde la gran mayoría de actividades serán de carácter experiencial.

La intervención contempla una evaluación inicial que permita identificar la resiliencia de las participantes, una intermedia que permitirá conocer la satisfacción frente al proceso y una evaluación final en donde se identificarán las estrategias de afrontamiento con las que cuentan las mujeres al finalizar la intervención de modo que se logró medir el impacto logrado.

Palabras clave: Conflicto armado, violencia contra las mujeres, bienestar psicológico, psicoeducación.

Abstract

In Colombia, women have experienced violence derived from the armed conflict in different ways. In the master's thesis presented here, a social intervention aimed at restoring the psychological well-being of women victims of armed conflict has been designed.

This proposal has been designed so that any woman who considers herself a victim of the armed conflict can participate, regardless of her academic level, since it is not necessary to read or write to be able to acquire the psychoeducational tools presented here. This proposal has a gender and participatory approach, where most of the activities will be of an experiential nature.

The intervention includes an initial evaluation to identify the resilience of the participants, an intermediate evaluation to determine their satisfaction with the process, and a final evaluation to identify the coping strategies that the women have at the end of the intervention in order to measure the impact achieved.

Keywords: psychological wellbeing, armed conflict, violence against women, psychoeducational tools.

Índice de contenidos

1.	Introducción	8
1.1.	Justificación.....	11
1.2.	Objetivos del TFE	12
1.2.1.	Objetivo General.....	12
1.2.2.	Objetivos Específicos	12
2.	Marco teórico.....	13
2.1.	Violencia contra la mujer	13
2.1.1.	Violencia en el conflicto armado	13
2.1.2.	Continuum de violencias	18
2.2.	Intervención social.....	21
2.2.1.	Intervención social con enfoque de género.....	21
2.2.2.	Aproximación al concepto de bienestar psicológico.....	22
2.2.3.	Mujer como agente de cambio en la reconstrucción del tejido social	25
2.3.	Marco Normativo.....	27
2.3.1.	Referentes normativos Internacionales	27
2.3.2.	Referentes normativos nacionales.....	27
2.3.2.1.	Constitución Política.....	27
2.3.2.2.	Leyes.....	28
2.3.2.3.	CONPES.....	29
3.	Diseño metodológico	30
3.1.	Árbol de problemas	30
3.2.	Objetivos del proyecto.....	32
3.2.1.	Objetivo General.....	32
3.2.2.	Objetivos Específicos	32

3.3. Beneficiarios.....	32
3.4. Actividades y tareas	33
3.4.1. Estructura del programa de intervención	33
3.4.2. Actividades	36
3.4.2.1. Fase previa	36
3.4.2.2. Fase de Intervención	38
3.5. Organigrama	51
3.6. Cronograma	52
3.7. Recursos.....	53
3.7.1. Recursos materiales.....	53
3.7.2. Recursos económicos	54
3.8. Evaluación	55
3.8.1. Medición fase inicial	57
3.8.1.1. Encuesta de Resiliencia.	57
3.8.2. Medición fase intermedia.....	59
3.8.2.1. Encuesta de Satisfacción.	59
3.8.3. Medición fase final.	59
3.8.3.1. Inventario de Estrategias de afrontamiento.	59
4. Conclusiones.....	62
5. Limitaciones y Prospectiva	63
Referencias bibliográficas.....	64
Anexo A. Cuento “La asertividad de Ruth”	68
Anexo B. Cuestionario de Resiliencia	69
Anexo C. Encuesta de satisfacción	70
Anexo D. Encuestas de estrategias de afrontamiento	71

Índice de figuras

Figura 1. Consecuencias psicológicas en víctimas de violencia de género	24
Figura 2. Árbol de problemas	31
Figura 3. Según la escala de la Llama, ¿Cómo me siento?	39
Figura 4. Organigrama	52
Figura 5. Cronograma	53
Figura 6. Escala de siete gestos.	58
Figura 7. Escala de cinco gestos.	61

Índice de tablas

Tabla 1. Hechos victimizantes desagregados por sexo.	14
Tabla 2. Formas de tenencia de la tierra forzada a abandonar o despojada.....	20
Tabla 3. Recursos económicos.....	54
Tabla 4. Matriz de evaluación.....	56
Tabla 5. Tabla de Distribución de Factores de Escala de Resiliencia de Wagnild & Young.....	57
Tabla 6. Medición de la Escala de Resiliencia	58
Tabla 7. Claves de corrección para el Inventario de las Estrategias de Afrontamiento.....	60

1. Introducción

En Colombia el conflicto armado ha existido desde hace más de seis décadas. Debido a este, y según el Registro Único de Víctimas (RUV) existen 9.379.858 personas reconocidas como víctimas de actores armados en el territorio colombiano, el 50.2% de esta población son mujeres, es decir, 4.711.913 mujeres se encuentran registradas como víctimas del conflicto entre actores armados en el territorio colombiano.

Si bien los hombres representan una cifra significativa de las víctimas, ha sido mayor el porcentaje de las mujeres. Estas han tenido que sufrir los vejámenes de la guerra de manera multidimensional y de formas diferentes a como lo vivieron los hombres, especialmente cuando se habla de violencia sexual, para Ojeda. (2021), “Aunque niños y hombres adultos también pueden ser violentados sexualmente, la mayoría de las veces los ataques se dirigen contra mujeres y niñas.” (p.4). Lo anterior se evidencia en los datos del Registro Único de Víctimas, según el cual 21.926 mujeres fueron víctimas de delitos contra su libertad y su integridad sexual.

Estas violencias se dan como consecuencia de las posturas patriarcales que conciben el cuerpo de la mujer como un territorio de guerra, usándola para generar daño a sus familias, o hiriéndolas por el simple hecho de ser mujer. El caso colombiano no es la excepción, según Osorio et al. (2018) “el conflicto armado interno afecta a la mujer de una manera diferencial, a través de mecanismos o instrumentos de guerra que responden a características patriarcales propias de la sociedad colombiana” (p. 50). Como consecuencia de la cultura machista, que se encuentra enquistada en Colombia las mujeres han tenido que vivir violencias desde antes del conflicto armado, las cuales se agudizan durante la guerra y se siguen perpetuando en la posguerra.

Durante el conflicto armado, las regiones vivieron la violencia de diferentes formas. En las grandes ciudades sucedían atentados que los más afortunados sólo veíamos en televisión, la violencia se apoderó de todo el territorio nacional, pero se vivió de formas muy diferentes. Siendo la violencia mucho más brutal en las regiones más apartadas, donde había una mayor ausencia del estado y en donde la población fue víctima no sólo de los grupos armados ilegales, sino también del Estado y sus fuerzas militares.

Las acciones de los grupos armados se han realizado en su gran mayoría en las zonas rurales del país. Las masacres, las incursiones armadas, la siembra de minas antipersonas y los controles territoriales se han desplegado, con algunas excepciones, en veredas, corregimientos y pueblos alejados de los grandes centros urbanos y han afectado especialmente a pobladores campesinos, indígenas y afrodescendientes, quienes han puesto más de 70% de las víctimas en un país mayoritariamente urbano. (Bello, 2016, p. 142).

En la zona del Magdalena medio, especialmente en algunos municipios de Santander, la lucha entre grupos guerrilleros, paramilitares y guerrilla dejan a la población en medio del fuego cruzado. Sumado a esto, todo individuo que apoye alguno de los diferentes actores armados es perseguido por los grupos enemigos y se genera un ambiente de tensión y desconfianza constante.

En este contexto, las mujeres empiezan a ser perseguidas por ser madres, hermanas, hijas o parejas de hombres que militan en algún grupo o, por la simple sospecha de ser aliadas del enemigo. Debido al rol de género, los grupos armados entran a sus casas para ser “atendidos”, buscar comida y abusar sexualmente de las mujeres, quienes por temor a perder la vida se ven obligadas a cumplir con algunas tareas de cuidado.

Sin embargo, la cultura machista impide que la comunidad vea estos escenarios como realmente son, y en lugar de ver a las mujeres como víctimas de los grupos, ellas son juzgadas y revictimizadas; y en el peor de los casos, se comunica al enemigo que ellas son cómplices aumentando así su vulnerabilidad y terminan siendo estigmatizadas por su propia comunidad y perseguidas por los otros grupos armados.

Todo esto, evidencia como las violencias perpetradas por los grupos armados hacia las mujeres han sido muy diferentes a las violencias que recibieron los hombres. La gran mayoría de asesinados en el conflicto armado han sido hombres, dejando esposas, madres e hijos que tienen que afrontar duelos dolorosos y en algunos casos inconclusos.

Muchos de estos hombres fueron desaparecidos, dejando a sus familias sin un cuerpo con el cual hacer el duelo. Estas familias no han tenido la oportunidad de conocer la verdad, de entender cuáles fueron los hechos que alejaron a sus seres queridos de su lado, por lo tanto,

en la mayoría de los casos, estas personas se ven imposibilitadas para encontrar un bienestar emocional.

Las rupturas del tejido social ocasionado por el conflicto armado, no sólo se remonta a las violencias que vivieron sus víctimas, puesto que han sido rupturas que se han ido perpetuando en el tiempo. En el año 2015 se realiza el acuerdo de paz con la Guerrilla de las FARC, sin embargo, otros grupos armados como el ELN y organizaciones criminales como las Águilas Negras siguen reproduciendo la violencia y dejando más víctimas por su paso.

Por lo anterior, se crean rupturas en el tejido social, se crean entornos que pueden resultar hostiles y se apropia la idea del enemigo interno. Aunque las nuevas generaciones no enfrenten el conflicto armado, en la mayoría de los casos tienen que convivir con los fantasmas de la guerra que persiguen a sus padres y/o familiares. El sentido de comunidad se ve resquebrajado, la desconfianza se instala en la sociedad y cuesta volver a construir lazos sólidos.

Adicionalmente, está la normalización de la violencia en todo el país, de acuerdo con Bello (2016) los más los más de 50 años de conflicto armado en Colombia han hecho que se genere una normalización de los actos violentos y de la presencia de víctimas. Al llevar, más de tres generaciones que han nacido y crecido, que han tenido que coexistir con las dinámicas de violencia se naturaliza la violencia (p. 145).

Aunque, no en todos los escenarios se ve reflejada estas rupturas ya que, hay algunas comunidades que han tenido la resiliencia de sobreponerse, de afrontar el dolor de forma colectiva y dignificar a sus víctimas por medio de la memoria, la constante no ha sido esta. Porque la salud mental de los colombianos se ha afectado y sin salud mental no es posible construir paz.

En el presente documento se hace una propuesta de intervención para mujeres víctimas del conflicto armado, en el cual se busca **crear estrategias psicoeducativas, que permitan que las mujeres puedan lograr la normalización de su bienestar psicológico y puedan crear un entorno seguro en su comunidad para así ser replicadoras de estas estrategias.**

1.1. Justificación

Colombia ha sido un país que para sobrevivir a las adversidades aprendió a evitar, e ignorar las emociones incómodas y en muchos casos a insensibilizarse. La población aprendió a ver el conflicto con una connotación negativa y, por lo tanto, no se afronta, se evade. Sumado a esto, la cultura predominantemente católica adoptada desde la época de la colonia se enraíza con gran fuerza en la sociedad como estrategia para conservar la esperanza y como aliciente emocional.

Incluso, hoy en día, observamos que para las víctimas del conflicto armado es muy difícil buscar apoyo psicológico. Para las víctimas del conflicto armado en Colombia, según Hewitt et al. (2016) “las estrategias de afrontamiento más empleadas son la religión y esperar que las cosas se arreglen solas” (p. 126). Lo cual conlleva a incrementar el dolor y a situaciones revictimizantes, en donde el conflicto puede seguir reproduciéndose debido a la necesidad de venganza por esas emociones de dolor, rabia y frustración que no han sido manejadas con el apoyo adecuado y por la negación frente al conflicto.

Es tan fuerte la relación que se ha establecido culturalmente entre salud mental y religión que en muchas ocasiones el apoyo que se brinda no es el adecuado, incluso cuando es brindado por profesionales de la salud. Como se evidencia en el siguiente testimonio, realizado por una mujer víctima del conflicto armado, en la ciudad de Barrancabermeja:

Yo le conté a él, tampoco me puso mucho cuidado, pues, él me preguntó que qué era lo que me pasaba por las bajas notas. Yo le conté, me acuerdo que le conté hasta llorando, me mandaron para donde el psicólogo que era un sacerdote, y él me dijo que no, que a rezar, que para qué... o sea, él se fue como con su cuento de religión. (Ruta Pacífica de las Mujeres, 2013, p. 534).

Se observa que existe un vacío, tanto desde las instituciones como desde los profesionales, que impide brindar herramientas emocionales a las mujeres en los territorios alejados. De igual manera, el actuar del Estado no ha sido suficiente puesto que muchas mujeres que son víctimas del conflicto armado no logran acceder a un acompañamiento profesional que les permita alcanzar una estabilidad psicológica.

Es imperativo trabajar para que construyamos una sociedad resiliente, empática, que humanice al otro; construir como comunidad para salir adelante juntos, saber coexistir como

sociedad, no permitirnos caer en los juegos de la psicología de masas, dándonos cuenta cómo la indiferencia se enquistaba en nuestra sociedad para no asumir el dolor de los daños que ha ocasionado la violencia, porque solo enfrentándolos es como podremos superarlo.

De acuerdo con Freud (2005) los seres humanos somos miembro de una colectividad y en algunos casos, cuando hay un fin, podemos organizarnos en masa (p. 6). Es decir, somos seres sociales, de allí la importancia de saber convivir con otros.

Es necesario que las comunidades se unan en torno a lo que los identifica, que su identidad cultural sea una herramienta para lograr reconstruir lo que la violencia ha quebrado. Pero también es necesario unirnos en torno al dolor, para sanar de forma colectiva, para que aquellos individuos que cuentan con mayor resiliencia y con buenas estrategias de afrontamiento apoyen a su comunidad y les enseñen a reconocerse en su dolor para superarlo. Como afirman Echeverri et al. (2018) “la participación en el sujeto de reparación colectiva potencializa la salud mental de las personas en la relación que se encontró entre apoyo social (en este caso comunitario) y el bienestar psicológico”. (p. 371)

1.2. Objetivos del TFE

1.2.1. Objetivo General

Diseñar una propuesta de intervención social **con enfoque de género** para reconstruir el tejido social a través de estrategias psicoeducativas con mujeres víctimas del conflicto armado en Barrancabermeja

1.2.2. Objetivos Específicos

- Realizar la revisión documental de las afectaciones que se han generado a las mujeres víctimas del conflicto armado en Colombia.
- Contribuir con la normalización del bienestar emocional de las mujeres víctimas del conflicto armado en Barrancabermeja.
- Formular estrategias psicoeducativas que permitan que se entretengan redes de apoyo entre las mujeres víctimas del conflicto armado en Barrancabermeja.

2. Marco teórico

La presente propuesta sienta sus bases en la intervención social, con el fin de brindar herramientas a las mujeres que les permitan reestablecer y/o incrementar su bienestar psicológico, su autoimagen y su liderazgo, permitiendo que puedan ser replicadoras de bienestar en sus comunidades. Por lo tanto, se presentan a continuación las bases conceptuales sobre los cuales se desarrollará la propuesta de intervención social.

2.1. Violencia contra la mujer

En una primera instancia, es necesario conocer el contexto sobre la violencia contra la mujer en Colombia. Como hemos venido mencionando, la violencia contra las mujeres se da de una forma diferente a la que tuvieron que vivir los hombres, por lo tanto, es importante entender cuáles han sido las construcciones culturales que han desencadenado las violencias que ha tenido que afrontar la población femenina.

En un primer momento se analizarán las violencias surgidas en el contexto del conflicto armado y reproducidas por los actores armados, y posteriormente se presenta el Continuum de las violencias hacia las mujeres.

2.1.1. Violencia en el conflicto armado

En Colombia el flagelo del conflicto armado ha dejado un gran número de víctimas. Las violencias se han dado de diferentes maneras y en diferentes proporciones dependiendo del género de la víctima. Para el caso colombiano, Jaimes et al. (2019) el conflicto ha sido un fenómeno complejo y dinámico en donde se condensan diversas motivaciones ya que ha sido una guerra donde han existido intereses y realidades que cambian dependiendo las regiones en donde se dan y la población (p. 33).

Las mujeres son atacadas por sus relaciones interpersonales, al ser hijas, hermanas, madres, esposas. Son vistas como blancos militares de los diferentes actores armados como lo expone en su testimonio una víctima en Barrancabermeja, el cual presentamos a continuación, las mujeres son castigadas por sus vínculos emocionales o por simplemente existir:

A raíz de ese desplazamiento que hubo aquí en Barranca donde sale toda mi familia, una de mis hermanas estaba recién parida, había parido el 3 de enero y el 24 de febrero es cuando le caen a asesinarla, y le buscaban la bebé que tenía para asesinarla porque decían que esa niña era un huevo de guerrillero (Ruta Pacífica de las Mujeres, 2013, p. 56).

Como lo afirman Sánchez et al. (2018), los grupos paramilitares buscaban controlar el comportamiento de la población, especialmente de las mujeres, quienes debían comportarse de acuerdo con el modelo tradicional y patriarcal que restringe el actuar de la mujer al ámbito privado, al cuidado del hogar y la crianza y a la obediencia de la autoridad masculina y paramilitar (p. 61-62).

Según el Registro Único de Víctimas, en el 2020 se encontraban reportadas 4.486.364 mujeres sobrevivientes del conflicto armado colombiano. Estas mujeres tuvieron que enfrentarse a hechos como la tortura, el desplazamiento y delitos contra la libertad y la integridad sexual.

A continuación, se presenta la Tabla 1 la cual contiene las cifras correspondientes a los diferentes hechos victimizantes que debieron sufrir hombres y mujeres en Colombia en el marco del conflicto armado.

Tabla 1. Hechos victimizantes desagregados por sexo.

Hecho	Mujer	Hombre
Homicidio	494.026	552.892
Desaparición Forzada	85.930	96.264
Tortura	4.532	6.114
Delitos contra la libertad y la integridad sexual	29.704	2.438
Desplazamiento	4.154.121	3.904.811

Fuente: Registro Único de Víctimas, 2020.

Como se observa en las cifras, el principal hecho victimizante ha sido el desplazamiento forzado, seguido por el homicidio, la desaparición forzada, los delitos contra la libertad y la

integridad sexual y finalmente la tortura. Sin embargo, llama la atención la diferencia entre los hechos victimizantes vivenciados por las mujeres en relación con los delitos contra la libertad y la integridad sexual, frente a las cifras de hombres víctimas.

Las violencias que están relacionadas con la afectación a la integridad sexual de las mujeres son doce veces mayores que la de los hombres. Pero, es muy probable que la cifra sea mucho mayor, puesto que según el Auto 092 del 2008 de la Corte Constitucional, los efectos de la violencia sexual sobre el ejercicio de los derechos fundamentales de sus víctimas se perpetúan en las distintas secuelas que aquélla puede conllevar, las cuales limitan las denuncias y búsqueda de justicia frente a este delito.

Así mismo y de acuerdo con la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas (2019), se debe tener presente que “la violencia sexual en contra de la población civil fractura y destruye los lazos o vínculos de confianza hacia sí misma y hacia el otro, dejando en sus víctimas sentimientos de soledad, tristeza, impotencia y rabia, entre otras” (p. 7).

De igual forma, Ojeda (2021) sostiene que la violencia sexual tiene impacto no solo sobre el cuerpo de las víctimas, también se generan afectaciones sobre la dignidad de ellas (p.3). Por lo tanto, se genera una vulneración a la mujer no sólo en la esfera física, sino también en la psicosocial, generando rupturas en el tejido social.

Sin embargo, las mujeres no solo han estado expuestas a estas vulneraciones. Según la Corte Constitucional, las mujeres, debido a su condición de género y en el marco del conflicto armado, se encuentra expuesta a diez riesgos:

- (i) el riesgo de violencia sexual, explotación sexual o abuso sexual; (ii) el riesgo de explotación o esclavización para ejercer labores domésticas y roles considerados femeninos en una sociedad con rasgos patriarcales, por parte de los actores armados ilegales; (iii) el riesgo de reclutamiento forzado de sus hijos e hijas por los actores armados al margen de la ley, o de otro tipo de amenazas contra ellos, que se hace más grave cuando la mujer es cabeza de familia; (iv) los riesgos derivados del contacto o de las relaciones familiares o personales -voluntarias, accidentales o presuntas- con los integrantes de alguno de los grupos armados ilegales que operan en el país o con miembros de la Fuerza Pública, principalmente por señalamientos o retaliaciones efectuados a posteriori por los bandos ilegales enemigos; (v) los riesgos derivados de

su pertenencia a organizaciones sociales, comunitarias o políticas de mujeres, o de sus labores de liderazgo y promoción de los derechos humanos en zonas afectadas por el conflicto armado. (Corte Constitucional, Auto 092 de 2008).

Adicionalmente, por medio del Auto 092 de 2008, la Corte Constitucional menciona que para la mujer existe el riesgo de ser perseguida o asesinada como mecanismo de coerción; el riesgo de que sea asesinado o desaparecido su proveedor económico o que se dé la desintegración de su grupo familiar o sus redes de apoyo material. Con este último punto, se genera una fuerte afectación a la estabilidad económica de las mujeres.

Finalmente, dentro de los diez riesgos mencionados por la Corte Constitucional encontramos el riesgo de ser despojada de sus tierras y su patrimonio (especialmente los bienes inmuebles en zonas rurales) esto debido a la concepción patriarcal; el riesgo de sufrir discriminación y la acentuación de la vulnerabilidad de las mujeres indígenas y afrodescendientes; por último, se menciona el riesgo de perder a su proveedor económico a causa del desplazamiento forzado.

Son innumerables, el número de testimonios que existen en Colombia, que soportan lo mencionado por la Corte Constitucional y que exponen las diversas violencias cometidas por los actores armados en el marco del conflicto armado.

A través de las diferentes investigaciones que se han realizado en Colombia, se conocieron diversos testimonios de víctimas del conflicto que exponen la forma en la que los grupos armados utilizaban el cuerpo de la mujer para generar terror en la población. Tal y como lo presenta la Ruta Pacífica de las Mujeres (2013), una mujer de la ciudad de Barrancabermeja narra:

Llegaron y se metieron por la ciénaga de Río Viejo y mataron ocho personas, entre ellas cayó una compañera que estaba haciéndole de comer a los trabajadores, porque estaban echándole una cosecha de maíz, y fue cuando empezaron a matar a esa compañera, brutalmente le partieron los pezones, le arrancaron los pezones, le metieron los pezones en la boca, le cortaron la lengua y le arrancaron las uñas (p. 56).

Cabe notar que, al mencionar grupos armados no solo nos referimos a los grupos ilegales, infortunadamente el ejército también hizo parte de torturas, violaciones y diversas clases de abuso contra la población. Esto hizo que algunos territorios fueran víctimas de los diversos actores armados, este fue el caso de la ciudad de Barrancabermeja.

Algunos testimonios de mujeres mencionan haber presenciado dichas vulneraciones como se presenta a continuación:

A la muchacha la tuvieron en un plantón 24 horas, de día y de noche, con ocho meses de embarazo la violaron, 14 soldados de esa base la violaron. La muchacha no quiso denunciar, no quiso decir nada, la mamá fue a la base con la niña que tenía, una niña de cuatro añitos y les dijo que, por favor, no fueran a matar a la muchacha, que la entregaran, que ella se la llevaba. La muchacha estaba desmayada en sangre. Ella la trajo y se la llevó, inmediatamente la echó en una chalupa y se la llevó al médico (Ruta Pacífica de las Mujeres, 2013, p.47).

Al presentarse estos actos violentos protagonizados por el ejército, se genera un incremento en la sensación de desconfianza por parte de las mujeres, puesto que esta entidad debe ser la encargada de velar por la protección de la ciudadanía y no aumentar las trasgresiones hacia una población que ya había sido fuertemente vulnerada.

Como se mencionaba anteriormente, estas violaciones y agresiones de carácter sexual generan una afectación directa a la dimensión psicosocial de las mujeres, al ser una agresión física que busca degradar la dignidad de las mujeres.

Según el Grupo de Memoria Histórica, 2013, citado por Echeverri, et al. (2018), son múltiples las emociones que experimentan las víctimas después de haber sufrido el hecho violento que evidencian una afectación a la salud mental. Emociones que van desde miedo, angustia, rabia, impotencia y culpa. De igual forma, los impactos psicológicos más comunes que presentan las víctimas son alteraciones del sueño, depresión, angustia y somatizaciones (p. 363).

En conclusión, se puede afirmar que “a las mujeres sobrevivientes, la guerra marcó sus cuerpos, su intimidad, sus relaciones sociales, su salud, sus estados de ánimo, sus deseos de vivir y de amar” (CEVCNR, 2022). Muchas vivirán con el recuerdo de las torturas y vejámenes que han tenido que vivir, podrán perdonar, pero seguirá estando en su memoria lo vivido, puesto que el flagelo de la guerra les ha quitado mucho, pero también, han sido muchas las que han encontrado la forma de sobreponerse para velar por el bienestar de sus hijos, de su familia o de ellas mismas.

2.1.2. Continuum de violencias

Después de realizar un recorrido por las violencias que atravesaron a las mujeres durante el conflicto armado, entramos a analizar la perpetuación de esas violencias en el postconflicto.

Hemos visto una y otra vez que la violencia contra las mujeres no se termina cuando se acaba la guerra. Y a su vez, vemos como en los conflictos armados contemporáneos la violencia contra las mujeres es una continuación del control y la violencia que se ejerce sobre las mujeres en tiempos de paz. (Ruta Pacífica de las Mujeres, 2013, p. 40).

Por lo tanto, es importante entender a que nos referimos con Continuum de violencias. “El Continuum de las violencias ayuda a entender cómo la violencia específica de la guerra entronca con las violencias presentes en la relación de dominación entre hombres y mujeres vigentes en épocas de paz”. (Ruta Pacífica de las Mujeres, 2013, p. 40).

Es decir, las violencias propias del patriarcado conllevan a que la violencia en un conflicto armado se focalice en las mujeres puesto que “son ellas las que históricamente han mantenido, y siguen manteniendo, las condiciones de humanidad entendidas como los estándares mínimos de calidad de vida (cobijo, alimentación, higiene, educación, etc.) necesarios para sostener a las personas”. (Ruta Pacífica de las Mujeres, 2013, p. 42). Por lo tanto, las mujeres terminan siendo violentadas al exigírseles que brinden cuidados a los grupos armados tanto legales como ilegales.

Adicionalmente, cuando los trasgresores son agentes del Estado, las mujeres se ven atravesadas por diversas violencias que van desde lo institucional, hasta el rechazo de una sociedad indolente.

De acuerdo con Díaz (2020) las mujeres que son víctimas de agentes del Estado, no solo cargan con las consecuencias y el estigma de ser mujeres víctimas de violencia, también son criminalizadas, deben enfrentar cuestionamientos y no se les da credibilidad a sus testimonios debido a la impunidad y el encubrimiento por parte de las entidades estatales, lo que conlleva a un aumento de la sensación de impotencia, frustración. (p. 199)

Evidencia de lo anterior son los testimonios de mujeres a quienes se les intimidaba para evitar que realizaran las denuncias, o se les persuadía (desde las mismas entidades gubernamentales) de mentir con respecto al autor de los hechos violentos, con el fin de no enlodar el nombre del Ejército. Así como lo demuestra el siguiente testimonio:

La Defensoría dice que no denuncien que las violó el ejército, usted puede decir que la violó la guerrilla o hasta los paras, pero del ejército no, nunca, y si no, no le reciben la denuncia porque el Estado es muy permisivo y todo lo va tapando, todas las pilatunas que el ejército hace en las partes rurales y lo demás se queda en el silencio, además que muchos de los hechos de violencia sexual han sido por la fuerza pública porque hay mucho miedo, entonces más bien no denuncian por miedo (Guerrero, 2019).

Es imperativo mencionar que cuando se refieren a la Defensoría se está hablando de la Defensoría del Pueblo, es decir, “la entidad encargada de defender, promocionar, proteger y divulgar los derechos humanos, las garantías y libertades de los habitantes, frente a actos, amenazas o acciones ilegales, injustas, irrazonables, negligentes o arbitrarias de cualquier autoridad o de los particulares”, tal y como reza en su página institucional.

Como se puede observar “los relatos expuestos revelan la realidad padecida por las mujeres víctimas del continuum de las violencias sociopolíticas, cuyas lógicas se incrustan a lo largo de sus vidas, convirtiéndolas en objeto de apropiación de los actores armados estatales y paraestatales” (Guerrero, 2019, p. 199).

Como consecuencia de esas violencias patriarcales que estaban enquistadas en Colombia desde antes del conflicto, algunas mujeres decidieron hacer parte de los grupos armados, con la intención de huir de la violencia que vivían diariamente en sus hogares. En el Informe Final de la CEVCNR (2022) se expone, con respecto a las mujeres como actores armados, que

Muchas fueron reclutadas o se unieron a una organización armada para huir del hambre, el maltrato o la exclusión. Unas creyeron que así construirían un mejor país, y por ello dieron sus vidas, perdieron a sus familias, o renunciaron a sus hijos y a sus proyectos personales. Otras fueron torturadas, encarceladas y exiliadas (p. 15).

De igual forma, vemos como las barreras de acceso a la propiedad o tenencia de la tierra, que ya estaban instauradas en la cultura se agudizan en el conflicto armado. Por tal motivo, se evidencia que las mujeres fueron víctimas del desplazamiento en una mayor medida que los hombres, como se expuso anteriormente en la tabla 1.

A continuación, se presentan las cifras del 2010 obtenidas por medio de la Encuesta Nacional de Verificación de los Derechos de la Población Desplazada, donde se observa que de la

población víctimas de desplazamiento forzado, el 64.2% que contaban como propietarios de sus tierras eran hombres, mientras que solo el 26.5% de las mujeres eran propietarias.

Tabla 2. Formas de tenencia de la tierra forzada a abandonar o despojada

Formas de tenencia de la tierra forzada a abandonar o despojada	Total de grupos familiares desplazados		
	Hombres %	Mujeres %	Hombres y Mujeres
<i>Propietario(a)</i>	64.2	26.5	9.3
<i>Poseedor (a)</i>	58.9	26.7	14.5
<i>Ocupante de Baldío</i>	70	8.9	21.1
<i>Ocupante de Hecho</i>	55.4	25	19.6
<i>Heredero (a)</i>	56.3	32.5	11.2

Fuente: Encuesta Nacional de Verificación de los Derechos de la Población Desplazada, octubre de 2010. CID – Universidad Nacional.

De igual forma se evidencia que de las víctimas que poseían tierras heredadas solo el 32.5% corresponde a mujeres que habían heredado tierras, frente a los hombres que representan el 56.3%. En términos generales se observa que las mujeres tienen una menor tenencia de la tierra y en el caso de las mujeres que han sido víctimas de desplazamiento, el no ser titulares de la tierra que debieron abandonar ha generado grandes problemas para la restitución de las mismas.

Como se menciona en el Informe Final de la Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (2022), las mujeres perdieron sus tierras y nunca pudieron recuperarlas, porque no tenían títulos que las acreditaran como propietarias. (p. 14). Situación que las deja en un estado de mayor vulnerabilidad puesto que no se les está reconociendo su derecho al patrimonio.

Estas mujeres que han vivido el desplazamiento forzado refieren que, han sido víctimas por parte de la sociedad de rechazo y marginalización. También quedan expuestas a sufrir por la inseguridad y amenazas. “Las dificultades de reintegración social, la pérdida de estatus, la

discriminación y el racismo marcan las vidas de muchas de las víctimas posteriormente” (RPM, 2013, p. 203).

2.2. Intervención social

Según Hewitt et al. (2016) la falta de atención psicosocial y de rehabilitación es muy alta en población víctima del conflicto. Por lo tanto, surge la urgente necesidad de brindar herramientas psicoeducativas que permitan que las mujeres puedan transitar su dolor de una forma más sana, que puedan afrontarlo y construir o reconstruir sus redes sociales para apoyar en la reconstrucción del tejido social. Para lo cual nos apoyaremos en la intervención social.

2.2.1. Intervención social con enfoque de género.

Como ha quedado claro en el transcurso de este trabajo es necesario realizar una intervención social con enfoque de género, puesto que, se pretenden modificar realidades de las participantes quienes han sido víctimas por su género, es decir, por su condición de mujer.

Desde la construcción cultural basada en el patriarcado, en Colombia, la Ruta para las Mujeres (2013) afirma que algunas atribuciones femeninas y masculinas son las que establecerán el valor de ser hombre o mujer, por ejemplo, la mujer se concibe como emocional y el hombre como racional. Dichas atribuciones brindan superioridad a lo masculino generando una jerarquía y, por lo tanto, dejando a las atribuciones femeninas subordinadas (p. 46). Por lo tanto, las inequidades entre hombres y mujeres van a estar presentes durante el conflicto armado y en ausencia de este.

En este sentido, es necesario tener claridad sobre a que nos referimos cuando hablamos de género, y para tal fin, usaremos el concepto que maneja la Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas (2019):

El Género es una construcción social y hace referencia al tipo de relaciones que se establecen entre hombres y mujeres de una sociedad en particular, con base en unas características, prácticas, actitudes, formas de ser y de estar en el mundo. Son, en fin, aquellos roles, oportunidades y posibilidades que el grupo social asigna a cada uno de los sexos (p. 44).

Por lo tanto, aplicar una intervención social con enfoque de género nos permitirá “conocer y aprehender la realidad desde un sujeto diferenciado: mujer y hombre, potenciando el empoderamiento de las mujeres como estrategia que fortalezca su autonomía personal, social y política” (Faraldo, 2007, p.11)

De igual forma, Mut (2018), nos menciona que desde el “enfoque de género en la intervención social se deben asumir los siguientes objetivos: 1) analizar, reflexionar y reducir los efectos del sexismo en las usuarias de los servicios sociales a través de la potenciación de la autonomía” (p. 65).

Adicionalmente, se debe propender por la eliminación de la discriminación, trabajar teniendo en cuenta las necesidades y capacidades de las mujeres “y no continuar con el mantenimiento de roles, así como la eliminación de las actitudes discriminatorias interiorizadas” (Mut, 2018, p.65). Es decir, se debe trabajar en deconstruir las ideas patriarcales que conllevan a la creencia de que las mujeres no tienen los mismos derechos, o tienen limitaciones frente a los derechos que tienen los hombres.

Así mismo, es necesario que se haga un abordaje interseccional que tenga en cuenta las violencias que se exponen cuando se juntan con el género otras identidades como raza, credo, religión, estatus socio económico, clase social, etc. Debido a que esta fue una constante en el conflicto armado colombiano, ya que la mayor parte de las mujeres víctimas del conflicto se encuentran en situación de carencia económica. Tal y como lo afirma Díaz (2020) “Hay que ver la pobreza en que vive la mayoría de las mujeres víctimas. Lo que uno ve es que no hay nada, que las mujeres siguen sin nada” (p. 200)

A continuación, se presenta el testimonio de una mujer víctima en Opogadó en la cual se ven reflejadas esas violencias interseccionales: “A veces pienso que fue por mandado de Dios o prueba que Dios le da a uno... también creo que me pasó por el hecho de ser pobre, negra y mujer”. (RPM, 2013)

2.2.2. Aproximación al concepto de bienestar psicológico

Debido a que el presente documento propone un plan de intervención en mujeres víctimas del conflicto armado por medio de estrategias psicoeducativas, las cuales pretenden

contribuir al bienestar psicológico, es necesario mencionar que se entenderá por Bienestar psicológico.

Para lo cual, se tendrá en cuenta la definición que aportan Victoria & González (2000), en la cual el bienestar psicológico es:

un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social (p. 588).

Sin embargo, encontramos otros autores que afirman que el bienestar psicológico no sólo es un indicador de la relación interna, o la relación consigo mismo, sino que también es un reflejo de la relación con otros. Como, por ejemplo, Oramas et al. (2013), afirman que “El bienestar psicológico constituye, pues, un indicador positivo de la relación del sujeto consigo mismo y con su medio.” (p. 36)

Ya se vislumbra, que uno de los principales componentes del bienestar psicológico es el autoconcepto. Sin embargo, Oramas et al. (2013) también mencionan que es necesario tener en cuenta que se incluyen algunas variables como la autoconciencia, la autoestima y la autoeficacia.

Como se ha podido evidenciar, una de las principales secuelas de la violencia, a nivel psicológico es la culpa, la sensación de que se hizo algo para merecer lo que se vivió y la víctima se siente responsable por los hechos de los cuales fue víctima. Dentro de las formas de afrontamiento algunas mujeres deciden ignorar lo que vivieron “en general, las mujeres hablan del sufrimiento de otros, de lo que dejaron: la tierra, las plantas, los animales” CEVCNR (2022), pero evitan hablar del dolor propio.

Por lo tanto, con esta propuesta se pretende que se mejore el autoconcepto que tienen las víctimas, reforzar la autoestima y que los diálogos internos sean saludables y amorosos. Autores como Oramas et al. (2013) nos mencionan que las actitudes referentes al autoconcepto o al self, son el reflejo del conocimiento que poseemos de nosotros mismos mediatizado por la interacción social (p.35).

En el caso de las mujeres que han sido víctimas del conflicto armado, este autoconcepto se ve deteriorado por las relaciones y las interacciones violentas a las cuales han sido sometidas y

que se perpetúan en el tiempo, aún después del conflicto armado, como consecuencia de su condición de mujeres. Adicionalmente, encontramos que existen otro tipo de consecuencias psicológicas que afectan directamente su bienestar psicológico.

En el siguiente cuadro, se presentan las consecuencias psicológicas desde la esfera comportamental, cognitiva y afectiva en mujeres que han sido víctimas de violencia de género.

Figura 1. Consecuencias psicológicas en víctimas de violencia de género

Consecuencias psicológicas
Comportamental
<ul style="list-style-type: none"> • Alarma e hipervigilancia constante • Aislamiento y consiguiente evitación de sus redes sociales (Tanto familia como amigos/as) • Poca motivación o interés, llegando a esquivar la realización de actividades • Disminución de habilidades sociales (comunicación e comienzo/conservación de las relaciones interpersonales. • Problemas a la hora de resolver problemas (Asertividad). Propensión a tener sentimientos de inseguridad, apatía o conductas violentas repentinas. • Tendencia a sufrir conductas adictivas (Consumo psicofármacos, alcohol y otras sustancias) • Aumento en la realización de conductas impulsivas, relacionadas con la alimentación, la limpieza, las compras o ludopatía. • Victimización de otras personas. • Realización de comportamientos que pueden provocar un daño físico excesivo
Cognitivas
<ul style="list-style-type: none"> • Valoración propia de carácter negativo y cambios en las creencias propias, sobre otras personas o el mundo • Minimización del maltrato recibido y de las consecuencias del mismo. • Ideas de: muerte; suicidio; y, desconfianza • Disminución de la atención, concentración y memoria. • Problemas a la hora de recordar hechos o acontecimientos. • Afán por obviar pensamientos sobre las experiencias vividas. • Recuerdos intrusivos de las agresiones sufridas.

<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de sentido o motivo por el que vivir. Catastrofismo y negatividad
Emocionales y afectivas
<ul style="list-style-type: none"> • Disforia persistente, ansiedad, ataques de pánico. Depresión. Alteraciones del sueño. • Dependencia, fragilidad afectiva e inseguridad. • Baja autoestima y autoconcepto. Sensación de vergüenza. Atribución propia de la culpa. • Bloqueo emocional. • Ataques de ira y rabia o, por el contrario, conductas de inhibición total. • Tentación suicida.

Fuente: Guerrero, E. (2019).

Como se observa en el cuadro anteriormente expuesto, el impacto que genera la violencia de género, que para este estudio hace referencia a las violencias que han vivido las mujeres durante el conflicto armado, es en todas las áreas de la vida y es tan profundo que puede incluso llegar a poner en riesgo la integridad y la vida de las víctimas.

Por esto, a pesar de que estas mujeres pudieran sufrir una afectación a su bienestar psicológico, es necesario generar estrategias que permitan la adaptación y reestablezcan el bienestar. Según Castro (2009) “ante el impacto de eventos altamente estresantes las personas simplemente se adaptan y vuelven a su nivel de bienestar previo” (p. 50).

Dentro de este proceso de restablecimiento del bienestar psicológico, es imperativo reconocer que “el dolor debe tener espacios de expresión, de manera que, mediante el relato, pueda tener lugar la construcción de la experiencia dolorosa” (UARIV, 2019, p. 40). Para validar la emoción y poder avanzar hacia la mejoría.

2.2.3. Mujer como agente de cambio en la reconstrucción del tejido social

De esta manera, se pretende también crear un impacto positivo en la interacción de las mujeres con los demás individuos y por tanto en su entorno social. Y es ahí donde viene a jugar un papel importante la reconstrucción del tejido social, ya que como afirman Jaimes et al. (2019), el tejido social:

se convierte en ese lazo que une a los diferentes habitantes de una comunidad o barrio con el fin de alcanzar algún propósito en común que les permita seguir sobreviviendo o mejorar sus relaciones, es decir, este tipo de tejido contribuye enormemente al fortalecimiento de la cohesión social de una comunidad (p. 34).

En la presente propuesta se ve a la mujer como agente de cambio, dándoles herramientas para que puedan comunicar los dolores que cargan y que de alguna forma u otra cargamos como sociedad, y se abre la posibilidad de crear estrategias que propendan por la gestión de las emociones y el bienestar emocional, para que finalmente se materialice por medio de la construcción de redes sociales que generen apoyo.

El apoyo social es fundamental en el proceso de sanación y en el caso del conflicto armado, según Echeverri et al. (2018) el apoyo social “permite crear una sensación de tranquilidad y confianza que puede ser muy importante no solo en los momentos de afrontamiento de las situaciones estresantes sino luego de ocurridos los hechos a los que han sido sometidos las víctimas” (p. 370).

Como se mencionaba anteriormente, las mujeres son tejedoras de vida y han encontrado la manera de sobreponerse al dolor y al sufrimiento, no sólo como forma de resistencia o con la intención de protegerse y proteger a sus hijas, hijos o sus familias, según la Ruta para las Mujeres (2013) las mujeres víctimas han mostrado tener la fuerza para empezar de nuevo a pesar de las pérdidas (p. 83). Es decir, desde las diferentes investigaciones que se han hecho y los testimonios que se han recolectado, se ha podido evidenciar la resiliencia de las mujeres víctimas del conflicto armado.

El rol de la mujer en la creación de redes solidarias que generen apoyo mutuo ha permitido exponer las capacidades de liderazgo y el importante rol que ellas juegan. Como se observa en RPM (2013), las mujeres víctimas

logran unirse para construir acciones en barrios, comunidades indígenas o afrodescendientes, grupos de estudio, organizaciones sociales femeninas o mixtas, para apoyar en la alimentación y protección de sus hijos e hijas, promover su propio cuidado personal y colectivo, y para evitar ser de nuevo violentadas (p.86).

Los daños que ha dejado el conflicto armado en el tejido social de los diferentes territorios del país son inconmensurables. Para la ardua tarea de reconstruirlo, se necesita deconstruir la

cultura patriarcal, pero también se necesita materner una sociedad que se siente indefensa, insegura, temerosa, por lo cual, el rol de las mujeres es fundamental.

2.3. Marco Normativo

2.3.1. Referentes normativos Internacionales

Desde la esfera internacional existen una serie de normas a través de convenciones, pactos, declaraciones, etc., que son de carácter vinculante y, al ser firmadas por el Gobierno colombiano deben cursar un trámite para que se integren al bloque de constitucionalidad. Es decir, deben cursar el correspondiente trámite legislativo, para posteriormente promulgarse como Ley.

Por lo tanto, encontramos la Ley 51 de 1981, por medio de la cual se aprueba la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer; la Ley 248 de 1995, por medio de la cual se aprueba la Convención Internacional para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra la Mujer.

2.3.2. Referentes normativos nacionales

Con el fin de seguir una estructura lógica, es imperativo mencionar que en Colombia la principal norma en la estructura piramidal del sistema normativo es la Constitución Política, ya que en el presente trabajo estamos hablando del marco normativo de la violencia de género en el marco del conflicto armado. Debido al nivel jerárquico de la Carta Magna todo el actuar del Estado, bien sea por normas, leyes, decretos, políticas públicas, etc., deben ser acordes con esta, nunca una norma podrá estar en contravía.

2.3.2.1. Constitución Política.

En la Constitución se contemplan una serie de derechos fundamentales que deben ser respetados y protegidos, y los cuales son importantes mencionar cuando se habla de protección a la mujer. El primer derecho fundamental y el más importante se consagra en su Artículo 11 es el derecho a la vida, al cual todo ciudadano tiene derecho. Cuando pensamos en violencia de género, especialmente en el marco del conflicto armado, es evidente la importancia que debe tener la protección de este derecho.

Sin embargo, no todas las violencias que se presentan durante el conflicto armado generan un daño físico y no todas las violencias son físicas. El impacto de la violencia puede llegar a invadir diversas esferas. Por lo tanto, encontramos otros derechos que se encuentran directamente afectados cuando se presentan casos de violencia contra las mujeres, contenidos en la Constitución como lo son:

- Artículo 13: Derecho a la igualdad
- Artículo 15: Derecho a la intimidad y el buen nombre
- Artículo 16: Derecho al libre desarrollo de la personalidad
- Artículo 20: Derecho a la libertad de expresión
- Artículo 21: Derecho a la honra
- Artículo 25: Derecho al trabajo
- Artículo 29: Derecho al debido proceso
- Artículo 43: Derecho a la igualdad entre mujeres y hombres
- Artículo 44: Derechos de los niños
- Artículo 67: Derecho a la educación

2.3.2.2. Leyes

Por su parte, cuando hablamos específicamente del conflicto armado colombiano, encontramos que se expiden una serie de normas que pretenden reconocer a las mujeres víctimas del conflicto armado como lo son: la Ley 1448 de 2011, por medio de la cual El Estado colombiano tiene en cuenta las características diferenciales que generaron diversos tipos de violencia en el marco del conflicto armado como lo son: la edad, el género, la orientación sexual y la situación de discapacidad y, así mismo, busca crear medidas de asistencia, atención y reparación con enfoque diferencial.

Poco tiempo después nace la Ley 1719 de 2014 por medio de la cual se busca garantizar el acceso a la justicia de las víctimas de violencia sexual, en especial la violencia sexual con ocasión del conflicto armado y como es bien conocido, las mujeres fueron las principales víctimas de estos horrores generados por la guerra.

Por su parte, en el Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014, contenido en la ley 1450 de 2011, en su artículo 177, adoptó la Política Pública de Equidad de Género y se contempló la formulación de un plan que garantice los derechos de las mujeres víctimas del desplazamiento forzado. El Plan de Desarrollo es la carta de navegación del gobierno, en este se hace el compendio de las acciones que van a direccionar el mandato del presidente durante sus cuatro años de gobierno.

2.3.2.3. CONPES

Encontramos también documentos expedidos por el Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES), quien funge como órgano asesor del Gobierno en temas relacionados con el desarrollo económico y social de Colombia. Dentro de estos documentos están:

- CONPES 3726 de 2012, en el cual se brindan lineamientos generales para el plan de ejecución de metas, presupuesto y mecanismo de seguimiento para el Plan Nacional de Atención y Reparación Integral a las Víctimas – PNARIV
- CONPES 3784 de 2013 en el cual se dan los lineamientos de Política Pública para la Prevención de Riesgos, la Protección y Garantía de los Derechos de las Mujeres Víctimas del Conflicto Armado y con el cual se pretende garantizar el acceso a la atención, asistencia y reparación de las víctimas.

3. Diseño metodológico

3.1. Árbol de problemas

Es necesario realizar un análisis de la situación objeto de estudio, para lo cual se utilizó la metodología de árbol de problemas. Como afirman Martínez y Fernández (2008), esta técnica permite identificar el problema central y organizar la información donde se relacionan las causales con la problemática y los efectos que esto produce. (p. 2)

De acuerdo, con lo mencionado en los acápites anteriores las mujeres que fueron víctimas de la violencia vieron afectado su bienestar psicológico debido a los hechos violentos que se vieron obligadas a vivir.

Después de haber vivido en carne propia las violencias que las han atravesado durante su vida, “la exposición a eventos conexos con la violencia incrementa el riesgo de presentar ansiedad, depresión y cuadros postraumáticos” (Venegas et al., 2017, p. 5). Sin embargo, como se ha venido explicando, la afectación al bienestar psicológico va más allá, afectando las interacciones, el autoconcepto y la autoestima.

A continuación, se presenta el problema principal de estudio, las causas y las consecuencias relacionadas con este. En la figura 1 podemos observar que el problema es la alteración o afectación del bienestar psicológico de las mujeres víctimas de la violencia en el marco del conflicto armado.

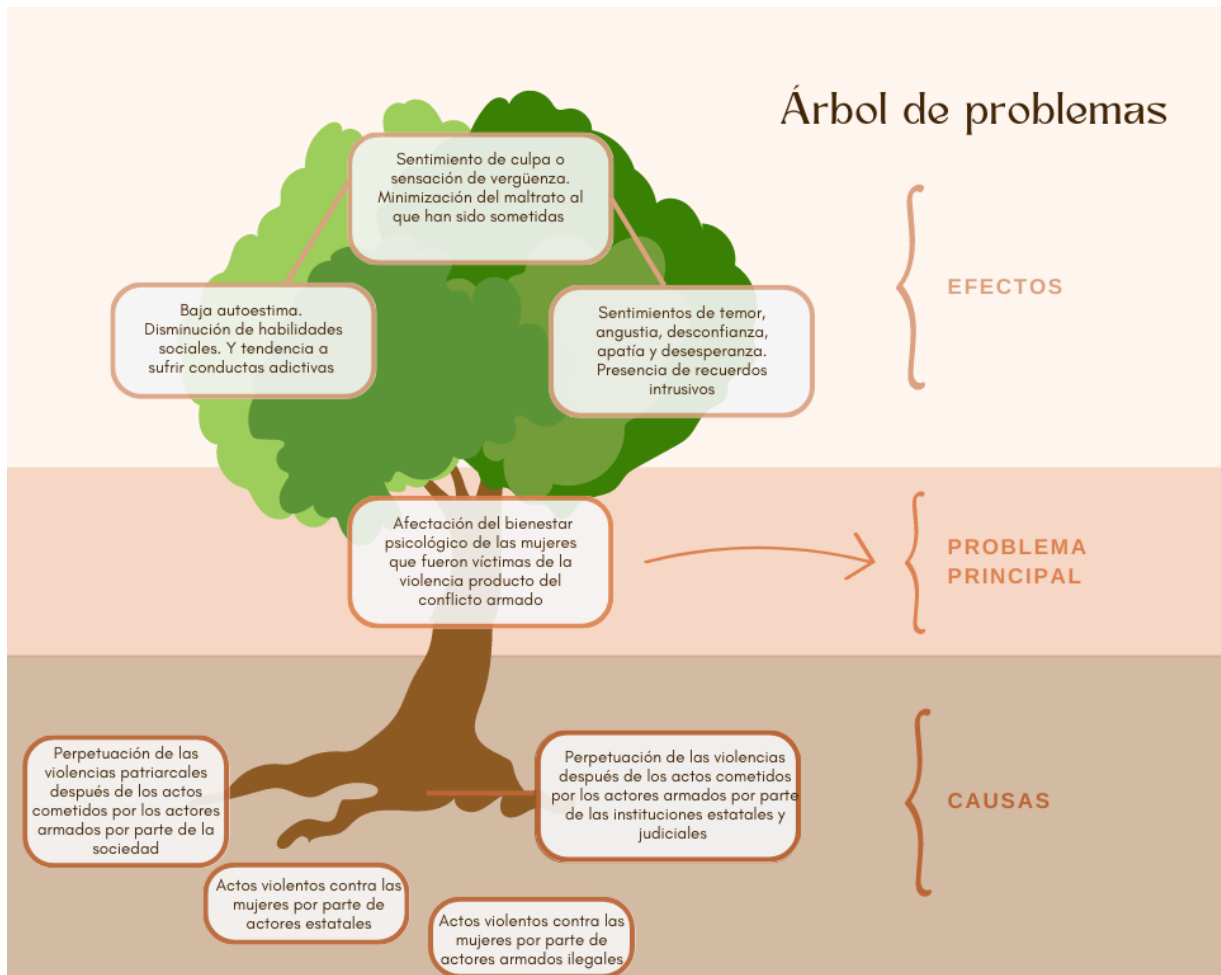
Dicha afectación sobre el bienestar psicológico está dada por los actos violentos que se dieron tanto por parte de los actores armados legales e ilegales, pero también, por parte de la perpetuación de las violencias ejercidas por los actores institucionales, que deslegitiman la versión de las víctimas, generan barreras para el acceso a la justicia, la verdad y la reparación.

Finalmente, se observa que la perpetuación de la violencia por parte de una sociedad indolente genera un impacto y un daño en la estabilidad psicológica de la víctima ya que, como afirma Bello (2016):

Las víctimas son en gran número personas humildes y anónimas, que no fueron noticia, que no causaron conmoción ni indignación al país, porque no portaban el rango o el estatus de los personajes que logran movilizar a los medios, a la clase política o a la

justicia. Se puede decir que, lastimosamente, las víctimas les han dolido a sus familias, allegados y comunidades, pero no al país. (p. 143).

Figura 2. Árbol de problemas



Fuente: elaboración propia.

Es decir, la afectación del bienestar psicológico de estas mujeres está originado por diversos actores, incluso quienes no fueron actores armados, como lo son las instituciones y la comunidad en general desde donde se replicaron conductas racistas, clasistas, aporofóbicas que segregaron aún más a esta población y que revictimizaron a las víctimas.

En otros escenarios, en los gubernamentales, las conductas negligentes y de omisión impidieron que las mujeres pudieran hacer denuncias o acceder a la justicia, quedando sin reparación, sin reconocimiento como víctimas. Por este motivo, la presente propuesta de

intervención está dirigida a mujeres que se consideren víctimas del conflicto armado, aún si no han sido reconocidas por el estado o por alguna institución como tal.

3.2. Objetivos del proyecto

3.2.1. Objetivo General

Brindar herramientas psicoeducativas a mujeres víctimas del conflicto armado en la ciudad de Barrancabermeja, Santander (Colombia) con el fin de generar replicadoras de bienestar psicológico que ayuden a reconstruir el tejido social.

3.2.2. Objetivos Específicos

- Generar espacios que estimulen el bienestar psicológico de las mujeres víctima del conflicto armado.
- Guiar el proceso de catarsis y reconstrucción del tejido social, a través del reconocimiento de las emociones que ha generado la vivencia del conflicto armado
- Brindar herramientas psicoeducativas que permitan una mayor comprensión sobre las respuestas emocionales que conlleven a la aceptación de estas para que sean posteriormente aplicadas en las comunidades.

3.3. Beneficiarios

Dentro de la población beneficiaria se abarcarán específicamente a mujeres habitantes de la ciudad de Barrancabermeja que hayan sido víctimas de algún hecho violento durante el conflicto armado, que sientan el deseo y la motivación por adquirir herramientas para mejorar su bienestar emocional, sin distinción alguna de clase, etnia, procedencia, ocupación, etc.

Es importante mencionar que para poder ser partícipes de la intervención social lo más importante es el deseo, para que estos procesos se puedan desarrollar de forma eficiente deben ser 100% volitivos.

Por lo tanto, para quien desee participar no es necesario estar reconocido por ninguna institución como víctimas del conflicto armado, sólo se necesita que las mujeres se

identifiquen como tal y deseen afrontar lo sucedido para poder darle un manejo que les conduzca a procesos catárticos y de sanación emocional.

De igual forma, no es necesario que el hecho violento se vivenciara en la ciudad de Barrancabermeja, pero si es necesario que las participantes residan en la ciudad de Barrancabermeja durante el desarrollo del proyecto.

Sin embargo, es necesario que las mujeres que deseen participar sean mayores de edad, es decir, cuenten con 18 años o más, y no existe límite de edad. Por último, es necesario mencionar que no existe ninguna clase de requisito con respecto al nivel académico, es decir, no es una necesidad saber leer y escribir.

3.4. Actividades y tareas

3.4.1. Estructura del programa de intervención

Dentro del proceso de la intervención social, se deberá desarrollar una fase previa/preparatoria, en la cual se dará el primer acercamiento con las comunidades, para poder captar la atención de las mujeres que deseen ser partícipes de esta intervención. Sin embargo, en este apartado se presenta la metodología que se desarrollará durante la intervención y más adelante, en el apartado donde se presentan las actividades se expondrá el desarrollo de la fase previa/preparatoria.

METODOLOGÍA
<p>Con respecto a la implementación de la intervención, se realizarán actividades basadas en la teoría del Aprendizaje Significativo, es decir, serán las participantes quienes construyan su propio conocimiento a través de actividades y el capacitador será el puente entre los participantes y el conocimiento.</p> <p>Por lo tanto, es necesario que se dé un trabajo activo y dinámico, que se realice trabajo en equipo que permita que las participantes interactúen y den a conocer sus percepciones y experiencias para lograr un mayor enriquecimiento de los conocimientos y fortalecer las habilidades de empatía, tolerancia, escucha activa y liderazgo.</p>

En cada módulo se brindará información y posteriormente se realizarán actividades participativas y en algunos casos de modo vivencial para lograr una mayor apropiación de los conocimientos y promover la participación de todas las asistentes.

ESTRUCTURA DE CONTENIDOS

MÓDULO	SUBTEMAS	OBJETIVO DE APRENDIZAJE	OBJETIVO DE TRANSFERENCIA
<i>Módulo 1</i>	Identificación de emociones	Brindar herramientas que permitan identificar los sentimientos propios y de los demás.	Comprender la importancia de identificar las emociones que sentimos
<i>Módulo 2</i>	Gestión de las emociones	Conocer estrategias para gestionar las emociones de forma saludable	Comprender la importancia de saber gestionar las emociones de forma adecuada para aumentar el bienestar psicológico
	Asertividad	Brindar conocimientos sobre asertividad	Comprender la importancia de ser asertivo y como desarrollarla está habilidad.

<i>Modulo 3</i>	Reforzando la autoestima	Conocer la importancia de la autoestima	Identificar las estrategias que nos permiten fortalecer nuestra autoestima
	Aprender a poner límites sanos.	Conocer la importancia que tienen los límites en las relaciones interpersonales	Identificar cuáles son los límites personales al momento de interrelacionarnos con otras personas
<i>Modulo 4</i>	Aprendiendo de la escucha activa	Brindar conocimientos sobre la escucha activa y la importancia que tiene a la hora de apoyar a otros	Identificar el impacto que dejó en nuestra cultura la colonia, cuáles son los principales rasgos de la opresión y la segregación.
	La importancia de la empatía	Brindar conocimientos sobre la empatía	Identificar las principales

PERFIL SUGERIDO DEL CAPACITADOR

Profesional en carrera afín a las ciencias sociales con experiencia en intervención social y con conocimientos en enfoque de género con habilidades para trabajar con mujeres y víctimas, que posea características como confianza, entusiasmo, creatividad, empatía, análisis de grupos, buen manejo de grupo y capacidad para comunicarse.

3.4.2. Actividades

3.4.2.1. Fase previa

En la fase previa se presentará el proyecto por medio de la organización sin ánimo de lucro, Somos CaPAZes, a convocatorias de cooperación internacional, con el fin de obtener los recursos económicos necesarios para el desarrollo de la presente intervención social. Posteriormente, se debe realizar el acercamiento con las comunidades, agremiaciones y/o asociaciones de población víctima del conflicto armado.

Para dicho acercamiento, se contactarán a lideresas quienes serán el puente entre las mujeres que participarán y la organización. Así mismo, para este acercamiento se desarrollará un trabajo colaborativo con la organización CREDHOS (Corporación Regional para la Defensa de los Derechos Humanos), la cual se gesta en la ciudad de Barrancabermeja en el contexto del conflicto armado y en consecuencia lleva trabajando más de tres décadas con víctimas del conflicto armado, es decir, ya existe un relacionamiento con estas comunidades.

Es necesario recordar que debido a las situaciones traumáticas que debieron vivir las personas víctimas del conflicto armado, en algunas ocasiones, puede ser difícil lograr este primer acercamiento, y de allí la importancia, de contar con un aliado estratégico como CREDHOS, el cual facilita el acceso a estas comunidades.

Posterior al acercamiento con las comunidades y las lideresas, se debe realizar un primer encuentro con las posibles participantes, en donde se expondrá el objetivo de la intervención, los beneficios que les traerá y las habilidades que podrán desarrollar durante las diferentes actividades. Será imperativo mencionar que está abierto a toda mujer víctima del conflicto armado sin importar su nivel académico, ya que está diseñado para que se puedan realizar todas las actividades sin necesidad de leer o escribir.

Actividad 1: Rompe hielo

Objetivo:

Generar un ambiente de confianza y acercamiento

Tiempo:

30 minutos.

Procedimiento:

Se les pedirá a las asistentes que piensen en cómo se han sentido durante el día, ¿Cuál ha sido la emoción más frecuente? Y a partir de ahí se les pedirá que escojan un color que represente esa emoción. Posteriormente, se les pedirá a las participantes que se presenten diciendo su nombre y el color que han elegido.

A medida que las participantes se van presentando se les preguntará al resto de mujeres que emoción creen que representa cada color y finalmente, la persona que se presentó dirá que emoción era.

Reflexión:

Se les invita a las asistentes a analizar si algún color es bueno o malo. Posteriormente se les explicará que, así como los colores no tienen ninguna connotación positiva o negativa, nuestras emociones tampoco la tienen. Algunas nos pueden generar incomodidad, otras nos pueden hacer sentir mucho bienestar, pero lo realmente importante es aprender a identificarlas para gestionarlas, es decir, saber darles el manejo más adecuado.

Actividad 2: Socialización del proyecto.

Objetivo:

Brindar información sobre los beneficios y las ventajas de participar en el proyecto.

Tiempo:

60 minutos.

Procedimiento:

Se les explicará a las mujeres la importancia de reconocernos como personas afectivas y con sentimientos y emociones. Por lo tanto, es necesario que sepamos identificar nuestras emociones para poder gestionarlas. De igual forma, como mujeres estamos expuestas a diversas violencias durante el transcurso de nuestra vida y estas situaciones pueden generarnos culpa, dolor y malestar emocional.

Se les comunicará que durante el desarrollo de este proyecto las participantes desarrollarán habilidades como asertividad, escucha activa, resiliencia y algunas estrategias de afrontamiento que les permitirán mejorar sus relaciones interpersonales, su autoimagen, incrementar su autoestima y aumentar su liderazgo en sus comunidades.

De igual forma, durante la sesión informativa es importante que se realicen compromisos para que las personas que empiecen a participar en el proyecto asuman el compromiso de llevarlo a feliz término y de ser posible, sean replicadoras en sus comunidades de las herramientas aprendidas y así mismo, reafirmen los aprendizajes por medio de la experiencia.

Finalmente, se les mencionará que se contará con un auxilio de transporte diario para que puedan asistir a cada sesión, el cual se desembolsará solo a las mujeres que asistan, y se contará con hidratación y refrigerio.

3.4.2.2. Fase de Intervención

A continuación, se presentan las diferentes actividades que se llevarán a cabo durante los cuatro módulos que componen esta propuesta, los cuales son en su mayoría experienciales y participativos.

Modulo 1

Actividad 1: Rompe hielo

Objetivo:

Crear una atmosfera de confianza y seguridad por medio de la presentación de las participantes y de igual manera, invitarlas a identificar como se sienten y la importancia de reconocer nuestras emociones y las de las personas que nos rodean.

Tiempo:

45 minutos.

Procedimiento:

Por medio de un video Beam se proyectará la imagen que se presenta en la Figura 3, con la cual se espera que cada participante identifique como se siente este día y posteriormente,

haga su presentación indicando su nombre, el número de la imagen con el que se identificó y por qué.

Es importante que el facilitador sea quién empiece la presentación, siguiendo las instrucciones anteriormente mencionadas para que esta sirva como ejemplo y de igual forma, permita que se evidencie desde el inicio que el capacitador también se autoanalizará y no se les pedirá a las participantes que realicen ninguna actividad que el capacitador no esté dispuesto a hacer.

Figura 3. Según la escala de la Llama, ¿Cómo me siento?



Reflexión:

Se les invita a reflexionar a las participantes sobre la importancia de no tomarse de forma personal los comportamientos de los demás. De igual forma saber cómo nos sentimos y cómo

se sienten los demás nos permite tener entornos armoniosos. Adicionalmente, y como parte de la reflexión se guiarán las siguientes preguntas: ¿ustedes imaginaron que a su compañera se sentía así? ¿creen que si una persona tiene una actitud distante con ustedes es porque ustedes lo han ocasionado?

Actividad 2. Diario

Objetivo:

Guiar a las participantes para que puedan llevar un registro de sus emociones, para que posteriormente sea más fácil la gestión de estas emociones.

Tiempo:

1 hora.

Procedimiento:

Se les pedirá a las mujeres que busque una pareja. Después de ubicarse con su compañera se les pedirá que piensen en el día anterior y que comparta las respuestas a las siguientes preguntas, ¿Qué hicieron? ¿a dónde fueron? ¿con quién se vieron? ¿Qué comieron?

Después de compartir las respuestas, se les pedirá que vuelvan a sus lugares. Ahora se les pide que piensen como se sintieron el día de ayer en los diferentes momentos y sucesos que vivieron durante el día.

Finalmente, si los tocará elegir solo una emoción para determinar cómo se sintieron ¿Cuál sería? ¿Cuál fue la emoción que predominó en el día?

A continuación, se les pedirá que anoten como se sintieron el día de ayer, puede ser con palabras o hacer un dibujo que represente la emoción.

Reflexión:

Durante el ejercicio pudieron observar que hay cosas que nos pueden traer emociones que nos hacen sentir plenos y contentos, pero también emociones que nos incomodan o nos causan malestar. Identificar que situaciones no nos hacen sentir bien nos puede ayudar a reconocer como podemos sentirnos mejor o buscar un mayor bienestar.

Finalmente, se les invita a las participantes a realizar este ejercicio todos los días, por lo menos, durante una semana y registrarla por medio de un diario donde podrán escribir como se sienten o dibujar una imagen que refleje la emoción, también se contará con grabadoras que podrán ser usadas para registrar estas emociones de forma verbal.

Actividad 3. ¿Cómo me siento?

Objetivo:

Lograr identificar las emociones que sentimos y como se presentan en el cuerpo.

Tiempo:

45 minutos.

Procedimiento:

Se pondrá música suave de fondo y se les pedirá a las participantes que cierren los ojos, que se sientan relajen ya que están en un espacio seguro y que sigan las indicaciones que escucharán.

Se guiará una meditación en la cual se les pedirá que tomen respiraciones profundas y exhalen lentamente. Posteriormente, se hará un escaneo del cuerpo para ver cómo se sienten, empezando por los pies, las piernas, el abdomen, los brazos, el torso, los hombros, el cuello y la cabeza. ¿En dónde siento tensión? Se les pide respirar e ir relajando poco a poco.

Se les pedirá que piensen en un lugar que les de seguridad y paz, que lo visualicen. ¿Qué es? ¿un río, un bosque, un lago, el mar? Se les pide que imaginen que van caminando por el lugar. ¿qué olores sienten? ¿Qué sonidos hay en ese lugar? ¿Qué imágenes vienen a su cabeza? ¿Qué objetos ven?

Se les pide quedarse ahí un momento, después de unos minutos se les pide que vayan volviendo poco a poco, que vuelvan a sentir su cuerpo, y poco a poco ir abriendo sus ojos.

Reflexión:

Se les pedirá que compartan ¿Cómo se sintieron? ¿Cuál fue el lugar que vieron? ¿Qué cosas les daba paz? ¿Sabían que tenían esas tensiones en su cuerpo? ¿Cómo se sienten ahora?

Cómo se darán cuenta cada persona tiene cosas diferentes que le dan paz, identificar qué es lo que me permite sentir tranquilidad es una herramienta que van a poder usar cada vez que lo consideren necesario. De igual forma, se les recomienda a las participantes que hagan ejercicios de relajación cuando se sientan tensionadas. Si no cuentan con mucho tiempo o el espacio adecuado, pueden concentrarse en respirar

Modulo 2

Actividad 1. Afrontando las emociones que no me gustan.

Antes de empezar la actividad es importante que se abra un espacio donde las participantes puedan comunicar como estuvo su semana, si pudieron poner en práctica lo aprendido en el módulo pasado y si tuvieron que enfrentarse a situaciones retadoras o incómodas y cómo las manejaron.

Objetivo:

Brindar herramientas que permitan gestionar las emociones que pueden resultarnos difíciles de navegar.

Tiempo:

40 min

Procedimiento:

Se le entrega un papel a cada participante con un animal dibujado. Ninguna participante podrá mostrarlo. Existen dos papeles iguales. Cada mujer deberá hacer el sonido del animal para así lograr encontrar su pareja.

Después de haber consolidado las parejas se les pedirá que piensen en un día, recientemente, en el que no se sintieran muy bien o en el que estuvieran teniendo una emoción retadora o que no les guste sentir. Después de identificar el evento y el contexto en que surgió esta emoción se les pedirá que compartan con su compañera las siguientes respuestas ¿Qué sentí? ¿Qué pensaba? ¿Cómo me percibía a mí misma? ¿si fuera otra persona y me pidieran describirme como me describiría?

Si las participantes refieren que se sentían ansiosas o tenían angustia o pensamientos negativos se les pedirá pensar en la siguiente pregunta: ¿Qué hechos tengo que muestran que lo que pensaba no era así?

Por último, se repite la actividad permitiendo que la otra compañera comparta sus experiencias.

Reflexión:

El facilitador guía la reflexión con las siguientes preguntas: ¿Cómo me sentí? ¿Qué aprendí sobre mí que no sabía antes?

En muchas ocasiones las emociones nos dominan y nos cuesta observar todos los hechos que evidencian que lo que nuestra cabeza nos dice no es así, por eso es importante que apliquemos lo que se ha aprendido hasta el momento. Es necesario parar, respirar y observar de forma objetiva la situación para saber si es real o no lo que nos dice nuestra cabeza.

De igual forma, debemos ver que nuestras emociones no son malas, incluso las que nos pueden generar incomodidad cuando aparecen hay algo que nos quieren mostrar. Muchas veces cuando sentimos ansiedad es porque hay algo que nos está queriendo decir nuestro cuerpo y por eso es importante escucharnos y preguntarnos ¿Qué me quiere enseñar esta emoción? ¿estoy durmiendo lo necesario? ¿estoy alimentándome bien? ¿Qué límites no estoy pidiéndole a la gente que me rodea que respeten?

Actividad 2. La importancia de ser asertiva

Objetivo:

Enseñar el concepto de la comunicación asertiva y la importancia que tiene, puesto que permite que nuestras opiniones sean tenidas en cuenta y podamos sernos fieles a nosotras mismas.

Tiempo:

2 horas

Procedimiento:

El facilitador empieza mencionando que el fin de la actividad es aprender sobre asertividad, para lo cual les contara el cuento “La asertividad de Ruth” en el cual se explica este concepto y se les pide toda su atención debido a que, posteriormente a la lectura del cuento deberán identificar cuáles son las diferentes formas de comunicarse y cuál es la que usamos más frecuentemente en nuestra cotidianidad.

El cuento de autoría De las Heras (s.f.) ha sido tomado con fines pedagógicos y permitirá ilustrar de forma clara y sencilla el concepto de asertividad. (Anexo A).

Reflexión:

¿En qué momento de tu vida te hubiera gustado decir no y no lo hiciste? ¿De qué forma reaccionaste: pasiva o agresiva?

Se explica que existe tres formas de comunicarnos, la pasiva, la agresiva y la asertiva. Se exponen estos conceptos

Se les pide a las participantes que hagan parejas, escojan una de las tres formas de comunicarnos y creen en 10 minutos una representación de esa situación y posteriormente, la actuaran frente a sus compañeras quienes deberán identificar qué tipo de comunicación se presenta en cada una de las representaciones, comunicación asertiva, pasiva o agresiva.

Finalmente, se abre el espacio para que las participantes analicen cuál forma es mejor para comunicarse y en que escenarios pueden usarlas.

Actividad 3. ¿Cómo puedo ser más asertiva?

Objetivo:

Aprender diferentes estrategias para aumentar la asertividad en la vida diaria.

Tiempo:

2 horas

Procedimiento:

Se les pide a las participantes que busquen una compañera. Posteriormente se les asigna aleatoriamente una técnica para aumentar la asertividad y se les pide crear un caso en el cuál representarán una situación en la que se use dicha técnica. Las técnicas que se asignaran son:

- **Disco Rayado:** el cual consiste en mantener tu postura dando la misma respuesta, de forma insistente, pero con calma y un tono de voz tranquilo.
- **Banco de Niebla:** a través de esta técnica damos la razón a las situaciones que sabemos que son ciertas, pero no permitimos que nos afecten nuestra parte emocional.
- **Técnica del Acuerdo Asertivo:** con esta técnica se busca admitir que la otra persona tiene razón en algunos puntos, por ejemplo, si se ha cometido un error este se admite, pero no se permite que existan malos tratos o afirmaciones sobre lo que soy.
- **Técnica del Aplazamiento Asertivo:** es útil cuando no podemos ser claros o no sabemos cómo nos sentimos, por eso solicitamos hablar del tema nuevamente a futuro.
- **Técnica de la Pregunta Asertiva:** Busca guiar la conversación por medio de preguntas para identificar si la persona nos está criticando, manipulando o quiere dar un consejo.

Reflexión:

Se menciona a las participantes que es importante tener en cuenta que la asertividad se perfecciona con la práctica, de ahí la importancia que siempre recuerden las diferentes estrategias para tener un trato cordial con las personas que están en su entorno pero sin dejar de ser fiel a uno mismo. Es muy importante respetarse, hacerse respetar y enseñar a otros a respetar nuestros límites.

Modulo 3

Actividad 1. Carta a mí misma.

Objetivo:

Lograr que las participantes reconozcan sus cualidades y aumenten la autoestima, resaltando las batallas que han afrontado y los logros obtenidos.

Tiempo:

1 hora

Procedimiento:

Se les pide a las asistentes que piensen en las respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué me gusta de mí?
- ¿De qué cosas me siento orgullosa?
- ¿Qué me hace especial?
- ¿Cuáles han sido mis mayores logros?

Posteriormente, se les pide a las participantes que realicen una carta para ellas mismas en la cual se agradezcan y reconozcan, todas las cualidades que tienen, los logros que han obtenido en sus vidas y batallas que han afrontado. Para la realización de la Carta se les invita a ser creativas y ponerle mucho amor. Puede ser una carta escrita, un dibujo, un collage con recortes de revista, un poema, una canción o cualquier expresión que les nazca genuinamente.

Reflexión:

Se les pide a las participantes que guarden la carta y que la tengan siempre presente, si en algún momento se sienten tristes, frustradas o necesitan recargar energía, siempre podrán recurrir a ella para recordar las cosas positivas que tienen y que han logrado en sus vidas.

Es importante que resaltemos cuales han sido nuestros logros, solo nosotras sabemos cuanto nos ha costado afrontar nuestros momentos difíciles y reconocer como hemos crecido y aprendido en las diferentes etapas de nuestra vida.

Actividad 2. Mapa de sueños

Objetivo:

Identificar cuáles son las cosas que nos motivan y cuáles son nuestros sueños

Tiempo:

2 horas

Procedimiento:

Se les pedirá a las participantes que piensen cuáles son sus metas y sus sueños a corto, mediano y largo plazo, en las diferentes esferas (social, familiar, laboral, comunitario, etc). Posteriormente, se les entregará una cartulina y tendrán a su disposición revistas, tijeras, marcadores, etc. Con lo que se les pedirá que plasmen esos sueños y esas metas que tienen, por medio de un collage.

Finalmente, se abrirá el espacio para quién desee compartir su mapa de sueños, recordando que este es un espacio seguro en el cual podemos dar a conocer los sentimientos y los anhelos que tenemos.

Reflexión:

Es importante, tener en cuenta nuestras metas y poder visualizarlas porque a través de ellas nos recordamos que hemos recorrido un camino y podemos seguir logrando nuestros sueños. Sin importar que tan difíciles puedan ser algunos días siempre tendremos sueños y esperanzas y esos deben ser nuestro motor. Se les pide a las participantes llevarse su collage a su casa y dejarlo en una parte visible para ellas, al llegar a casa podrán poner fotos familiares o seguir alimentando su mapa de sueños.

Actividad 3. ¿cuáles son mis límites?

Objetivo:

Aprender a identificar cuáles son mis límites y como comunicarlos de manera asertiva.

Tiempo:

1 hora

Procedimiento:

Se les pide a las participantes que recuerden aquellas cosas que han vivido que les causaron incomodidad, específicamente tres situaciones que tuvieron que vivir el último año.

Se les entregan cartulinas de colores y se les pide que identifiquen cuál fue el límite que no se respetó en la situación y cómo pueden reaccionar si se vuelve a presentar una situación similar.

Posteriormente, en la cartulina, con ayuda de marcadores, revistas, tijeras y pegante, van a realizar un compromiso con ellas mismas y lo plasmaran de la forma en que más les guste. Si desean hacerlo de manera verbal, contarán con grabadoras en las cuales pueden hacer el compromiso para respetar sus propios límites

Reflexión:

En muchas ocasiones nos da miedo poner límites y esto afecta directamente nuestro bienestar. Se direccionarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendí hoy sobre mis límites?
- ¿Con qué compromiso me voy el día de hoy para conmigo misma?

Actividad 4. Como resolver conflictos

Objetivo:

Aprender a comunicar mis límites y/ o resolver conflictos de forma asertiva.

Tiempo:

1 hora

Procedimiento:

Se les pregunta a las participantes si recuerdan el concepto de asertividad.

De igual forma, se les preguntará que percepción tienen del conflicto, si este es positivo o negativo y cuál creen que es la relación entre poner límites y tener un conflicto. Después de reforzar este concepto, se les pide hacer parejas. Es importante hacer la reflexión de como debo poner límites y la forma correcta de hacerlo, por lo tanto, se pedirá que se sigan estos pasos:

1. Estar tranquilo y calmado, tomar aire profundo y respirar tranquilamente.
2. Sabe comunicar mis emociones frente a la situación. Para esto se presentarán frases como:
 - Tú me haces sentir mal, versus, cuando tú me dices eso yo me siento mal.
 - Tú siempre me gritas, versus, no me gusta cuando me gritas.

Y se le pedirá que expongan que diferencias observan entre las dos formas de comunicar lo mismo y cuál consideran que es la mejor.

De igual manera se les recomendará que cuando comuniquen su postura busquen soluciones. Por ejemplo: si tú me pides prestado el libro me gustaría que me lo entregues cuando lo acordamos.

Posteriormente, se les pedirá a las participantes que formen grupos de 3 o 4 personas. A la mitad de los grupos se les indicará que deben crear un escenario en el cuál se pone límites o se resuelve un conflicto de forma asertiva y la otra mitad, deberán resolverlos de forma pasiva o agresiva para dramatizarla frente a sus compañeras.

Reflexión:

Se les invita a las participantes a reflexionar ¿Cuáles son los efectos de saber comunicarme? ¿Por qué es importante esperar a estar tranquilo y calmado al momento de poner límites o resolver un conflicto?

Es importante recordarles a las participantes que los conflictos siempre van a existir y son una oportunidad para aprender y crecer, pero debemos aprender a resolverlos para evitar reaccionar de formas agresivas o violentas con el fin de impedir que se incremente la situación conflictiva.

Modulo 4

Actividad 1. Escucha activa

Objetivo:

Aprender que es la escucha activa y porque es importante hacer uso de ella con otras personas en nuestro entorno.

Tiempo:

40 minutos

Procedimiento:

Se les pedirá a las participantes que hagan grupos de dos personas, pero debe ser alguien diferente a las compañeras que ha tenido en los ejercicios anteriores. En estos grupos se les pedirá que identifiquen cuál es la pareja A y quién es la B. Se les dará la indicación que las mujeres que son A contarán una historia triste, puede ser propia o de alguien conocido, y la pareja B deberá contar una historia alegre.

Cada una contará con 5 minutos para contar su historia.

Reflexión:

Para la reflexión se preguntará a la pareja B que dijo la pareja A y luego se le preguntará a la pareja A si eso fue lo que contó. Luego se preguntará, ¿si escuche lo que me decía? ¿tenía mi atención en la historia de mi compañera o estaba pensando en que historia contar?

Finalmente, se les pedirá que respondan:

- ¿qué es lo más importante para ellas cuando han buscado a alguien para comunicar que no se sienten bien?
- ¿Por qué para ellas es importante saber escuchar?
- ¿Por qué los líderes deben saber escuchar?

Actividad 2. Entendiendo la empatía

Objetivo:

Lograr aumentar la empatía de las participantes y darles a conocer la importancia de esta para construir en comunidad.

Tiempo:

2 horas

Procedimiento:

Se les pedirá a las mujeres que piensen en un suceso que las hizo muy feliz y uno en el que se sintieron tristes. Por todo el espacio se van a poner pliegos de papel en el piso y se les pedirá que cada una de las participantes se ubique frente a uno de ellos. Deberán pararse sobre el papel y pintar sus propios pies en el centro. En la parte derecha deberán pegar alguna imagen de las revistas, que represente el momento triste y en la parte izquierda una imagen que represente el momento de felicidad.

Finalmente, se les pedirá que se muevan de lugar, y se paren sobre el papel de sus compañeras imaginando que se sentía en ese momento de tristeza y en el de felicidad. Jugaran a ponerse en los zapatos de las otras mujeres.

Reflexión:

Cuando nos ponemos en los zapatos de los otros y tratamos de entender por qué se sienten como se sienten dejamos de juzgar. La reflexión se orientará a responder las siguientes preguntas:

- ¿En qué papel me sentí más triste? ¿Por qué?
- ¿en cuál me sentí más feliz? ¿Por qué?
- ¿Qué descubrí de este ejercicio?
- ¿Tengo cosas en común con mis compañeras?
- ¿En algún momento me sentí incomoda? ¿por qué?

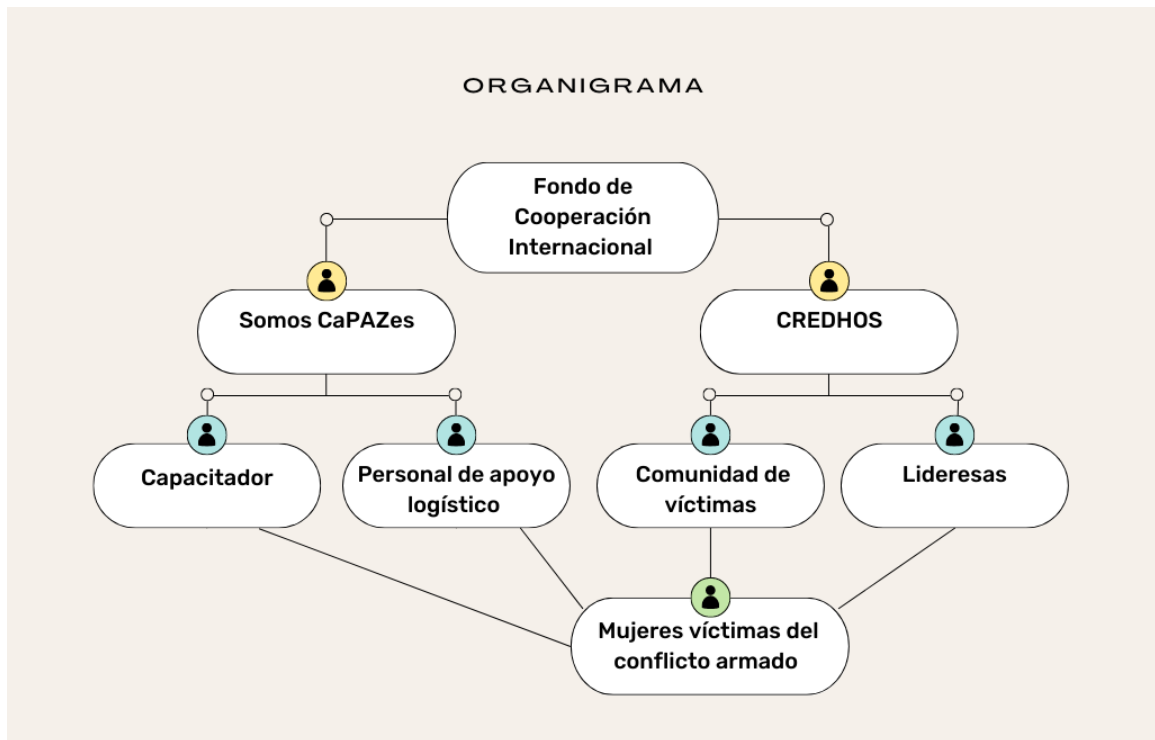
Si alguna refiere incomodidad, se debe indagar de donde viene, si existen prejuicios que nos lleven a sentirnos incómodos o si, por el contrario, tenemos recuerdos o situaciones en común que no queremos afrontar.

3.5. Organigrama

A continuación, se presenta de forma gráfica la estructura que se tendrá en cuenta la intervención social con los diferentes actores que harán parte. Como se mencionaba anteriormente, en el apartado de las actividades a desarrollar en la fase previa por medio de cooperación internacional se obtendrán los recursos económicos para llevar a cabo la implementación de esta propuesta.

De manera mancomunada, las organizaciones Somos CaPAZes y CREDHOS harán el acercamiento con la comunidad para finalmente poder llegar a las mujeres víctimas del conflicto armado.

Figura 4. Organigrama



Fuente: Elaboración propia

3.6. Cronograma

Para el desarrollo de esta propuesta, es necesario contar con un mínimo de 12 semanas en las cuales se realizará tanto la fase preparatoria como la implementación, la evaluación y retroalimentación.

Para cada módulo se debe contar con un mínimo de dos sesiones. Se recomienda una sesión semanal, ya que esto permitirá que durante la semana posterior a cada sesión se pueda implementar lo aprendido y se pueda hacer un acompañamiento y reconocimiento de los avances de las participantes.

Figura 5. Cronograma

		CRONOGRAMA											
		Semana											
Fase	Actividad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Preparatoria	Primer contacto con lideresas	■	■										
	Acercamiento con las mujeres víctimas			■	■								
	Reunión con participantes para establecer acuerdos y compromisos				■								
	Preparación logística		■	■	■	■							
Implementación	Aplicación de encuestas de Resiliencia						■						
	Módulo 1							■					
	Módulo 2								■				
	Aplicación de encuestas de satisfacción									■			
	Módulo 3										■		
	Módulo 4											■	
Evaluación y Retroalimentación	Evaluación de Estrategias de afrontamiento												■

Fuente: Elaboración propia

3.7. Recursos

3.7.1. Recursos materiales

Serán necesarios algunos implementos que se deberán tener en cuenta al momento de llevar a cabo la logística:

- Video Beam o proyector
- Parlantes
- Extensión
- Pliegos de papel Kraft
- Marcadores

- Pinturas
- Colores
- Hojas de colores y hojas blancas
- Fichas Nemotécnicas
- Grabadoras
- Sillas
- Mesas
- Revistas, tijeras y pegante

3.7.2. Recursos económicos

Con respecto a los recursos económicos se necesitarán 28'180.000 COP para la ejecución del proyecto. A continuación, se presentan los valores desglosados por cada elemento que se requerirá durante la implementación de la intervención.

De acuerdo con los tiempos que se tienen programados para esta intervención, es decir, tres meses, el costo del capacitador se ha multiplicado por tres, para obtener el valor total de los recursos que serán necesarios durante la ejecución total del proyecto. De igual forma, el acompañamiento del personal de apoyo se requerirá por dos meses y serán necesarios dos personas.

Tabla 3. Recursos económicos

ELEMENTO	UNIDADES	VALOR	TOTAL
Alquiler del espacio por sesión	8	\$ 200.000,00	\$ 1.600.000,00
Capitador	1 x 3	\$ 4.000.000,00	\$ 12.000.000,00
Personal de apoyo	2 x 2	\$ 2.000.000,00	\$ 8.000.000,00
Papelería		\$ 700.000,00	\$ 700.000,00
Parlantes	1	\$ 700.000,00	\$ 700.000,00
Extensión	1	\$ 80.000,00	\$ 80.000,00

grabadoras	10	\$ 150.000,00	\$ 1.500.000,00
Video Beam	1	\$ 800.000,00	\$ 800.000,00
Refrigerios	25 x 8	\$ 6.000,00	\$ 1.200.000,00
Auxilio de transporte	25 x 8	\$ 8.000,00	\$ 1.600.000,00
TOTAL			\$ 28.180.000,00

Fuente: Elaboración propia

Es importante mencionar que en el elemento de alquiler del espacio se incluyen la adecuación del espacio para un total de 30 personas, es decir, el alquiler incluye sillas, mesas, aire acondicionado y punto de hidratación.

En el elemento de papelería, se han tenido en cuenta los siguientes implementos: tijeras, pegante, Pliegos de papel Kraft, marcadores, pinturas, colores, hojas de colores y hojas blancas, impresiones del material, fichas Nematécnicas y certificaciones.

Finalmente, se requerirán refrigerios para 25 personas durante las 8 sesiones que se desarrollarán y se ofrecerá un auxilio de transporte para que las mujeres puedan asistir a cada sesión.

3.8. Evaluación

En el presente apartado se exponen las diferentes estrategias que se van a realizar para hacer la evaluación del proyecto. Estas se realizarán en tres momentos, una evaluación ex ante, la cual se realizará en la fase preparatoria, una evaluación intermedia que permitirá identificar si existen aspectos por mejorar y finalmente una evaluación ex post que permitirá medir la incidencia de la presente propuesta.

Para la formulación de la evaluación se tuvieron en cuenta los criterios de Eficacia, Pertinencia y Satisfacción como se presenta en la matriz de evaluación en la Tabla 4

Tabla 4. Matriz de evaluación

Pregunta de evaluación	Criterio	Indicadores	Estándar	Instrumento de recogida de datos	ítem
¿Se ha cumplido con el objetivo de brindar estrategias psicoeducativas que permitan una mayor comprensión sobre las respuestas emocionales que conlleven a la aceptación de estas para que sean posteriormente aplicadas en las comunidades?	Eficacia	Se han desarrollado capacitaciones dirigidas a brindar herramientas para la identificación de emociones y una correcta gestión emocional.	Se desarrollaron por lo menos 4 sesiones dirigidas a la identificación de emociones y gestión emocional	Inventario de estrategias de afrontamiento	Extraer cuales son las estrategias de afrontamiento que adoptan las mujeres.
¿Ha sido pertinente el diseño del proyecto con respecto a la resiliencia de las mujeres?	Pertinencia	Porcentaje de las participantes que tienen un resultado muy bajo o bajo en la encuesta de resiliencia	Se considera que ha sido pertinente el diseño cuando más del 30% de las participantes tienen un resultado inferior a muy bajo o bajo en la encuesta de resiliencia	Realización del cuestionario de Resiliencia a las participantes de la intervención	Resultado del cuestionario de Resiliencia
¿Están satisfechas las participantes con el proyecto?	Satisfacción	La media de satisfacción de las participantes.	Se considera que las participantes están satisfechas cuando la media supera el 75%	Pregunta de la encuesta de satisfacción	Pregunta de la encuesta de satisfacción ¿Te sientes satisfecha con los procesos que se han desarrollado?

Fuente: Elaboración propia

3.8.1. Medición fase inicial

3.8.1.1. Encuesta de Resiliencia.

Se realizará una encuesta en la fase inicial del proceso que nos permitirá identificar cuáles son los niveles de resiliencia de las participantes. La encuesta que se encuentra en el Anexo B, está basada en la Escala de resiliencia de Wagnild y Young y está compuesta por 14 ítems tipo Likert que van de 1 a 7 siendo 1 totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo.

Los 14 ítems buscan medir dos factores. En el primer factor, se medirán las competencias personales y en el segundo factor se medirá la aceptación que tienen los participantes de sí mismos. De igual forma se evaluarán características propia de la resiliencia como se presenta, a continuación, en la Tabla 5.

Tabla 5. Tabla de Distribución de Factores de Escala de Resiliencia de Wagnild & Young.

	Dimensiones	ítems	Características
Factor I	Competencia personal	1 – 2 – 5 – 6 – 7 – 9 – 10 – 11 – 12 – 13 - 14	Auto-confianza, independencia, decisión, ingenio y perseverancia
Factor II	Aceptación de uno mismo	3 – 4 – 8	Adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable

Fuente: Creación propia con datos de Sánchez y Robles (2015).

Como se puede observar, cada pregunta o ítem del cuestionario busca evaluar un factor y así mismo, nos puede brindar información de cómo se califican las participantes en áreas más específicas como la Auto-confianza, independencia, decisión, ingenio, perseverancia, adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable.

De acuerdo con la escala de resiliencia de Wagnild y Young los niveles de resiliencia se medirán de acuerdo con la puntuación obtenida y se tendrá en cuenta la siguiente medida:

Tabla 6. Medición de la Escala de Resiliencia .

Puntuación	Nivel
14 a 30	Muy Bajo
31 a 48	Bajo
49 a 63	Normal
64 a 81	Alta
82 a 98	Muy Alta

Fuente: Elaboración propia con datos de González, 2020.

Como la intervención está diseñada para cualquier mujer, independientemente de su nivel académico, las participantes podrán decidir si quieren realizarla las encuestas de forma escrita o de forma verbal, para lo cual se contarán con fichas de colores y con gestos como se muestra en la siguiente imagen.

Figura 6. Escala de siete gestos.

Se contarán con 14 fichas de cada gesto y color, es decir, 98 fichas en total. En la encuesta escrita la escala irá de 1 a 7, para la encuesta verbal se contarán con siete gestos que representan el nivel de agrado frente a la afirmación. El gesto de malestar rojo representa totalmente en desacuerdo y el gesto sonriente de color verde oscuro representa totalmente de acuerdo.

Se dispondrán 14 filas, cada una con sus 7 fichas, en una mesa. A medida que se lee la pregunta a la participante, ella debe escoger de la mesa, la ficha que más se adecue a su respuesta y la introducirá en una caja o bolsa de tela. Las fichas estarán marcadas por detrás con los números del 1 al 14, para que posteriormente en el procesamiento de la información se pueda conocer

cuál fue la respuesta en cada pregunta. Finalmente, se le entregará la bolsa o caja que contiene todas las respuestas al encuestador.

3.8.2. Medición fase intermedia.

3.8.2.1. Encuesta de Satisfacción.

Se realizará una encuesta en la mitad del proceso de intervención que permita conocer la satisfacción de las participantes, la utilidad de la intervención, los principales aprendizajes y las recomendaciones que puedan surgir, con el fin de ajustar los contenidos o adaptar nuevas estrategias que permitan aumentar el impacto (Anexo C). Contará con 6 preguntas, 5 abiertas y 1 cerrada, en las cuales las participantes podrán dar a conocer sus opiniones.

Dicha encuesta se podrá realizar de manera verbal o escrita. Si se desarrolla de forma verbal se contará con un miembro del equipo para la realización de las encuestas.

3.8.3. Medición fase final.

3.8.3.1. Inventario de Estrategias de afrontamiento.

Se realizará una encuesta tipo Likert, que permitirá medir las estrategias de afrontamiento a una situación incómoda, por parte de las participantes, por medio de 40 preguntas la cual se puede observar en el Anexo D.

Esta encuesta ha sido diseñada por Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, (1989). Adaptación por Cano, Rodríguez y García, (2006). Con esta encuesta se pretende identificar como las mujeres manejan las situaciones de estrés después de haber recibido las herramientas psicoeducativas.

Dentro de la estrategias de afrontamiento se evalúan la capacidad de resolución de conflictos, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social.

A continuación, se presenta la tabla que contiene claves para tener en cuenta la corrección, aquí se logran identificar cuales preguntas del cuestionario están relacionadas con cada una de las estrategias de afrontamiento.

Tabla 7. Claves de corrección para el Inventario de las Estrategias de Afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento	Número de la pregunta				
Resolución de problemas	01	09	17	25	33
Autocrítica	02	10	18	26	34
Expresión emocional	03	11	19	27	35
Pensamiento desiderativo	04	12	20	28	36
Apoyo social	05	13	21	29	37
Reestructuración cognitiva	06	14	22	30	38
Evitación de problemas	07	15	23	31	39
Retirada social	08	16	24	32	40

Fuente: Cano et al., 2007.

Al igual que en la encuesta de la fase inicial, las participantes podrán decidir si quieren realizarla las encuestas de forma escrita o de forma verbal, para lo cual se contarán con fichas de colores y con gestos como se muestra en la siguiente imagen (40 fichas de cada color), que permitan que las mujeres respondan a las preguntas sin tener que dar una respuesta verbal.

En la encuesta escrita encontramos que el número 0 significa Nada; 1 representa un poco; 2 es bastante; 3 significa mucho y 4 es totalmente. De igual forma el gesto molesto y el color rojo representará Nada, el color naranja y el gesto triste será un poco, el color amarillo y el gesto indiferente significará bastante, el color verde brillante y el gesto de una sonrisa representará mucho; y finalmente, el color verde oscuro y el gesto alegre representará totalmente.

Figura 7. Escala de cinco gestos.



La mecánica de las encuestas verbales será la siguiente: las mujeres tendrán sobre una mesa 40 filas con las fichas de colores los cinco colores, es decir, 200 fichas, a medida que el encuestador realice las preguntas, ellas tomarán la ficha con el gesto que las identifique.

En la cara posterior, cada ficha estará marcada con los números del 1 al 40, para que posteriormente, en el procesamiento de la información de la encuesta podamos saber cuál fue la respuesta a cada pregunta. La ficha elegida será introducida en una caja o una bolsa de tela y será entregada al encuestador.

4. Conclusiones.

En Colombia se da la necesidad de trabajar por el restablecimiento del bienestar emocional de las mujeres que han sido víctimas del conflicto armado y quienes son diariamente atravesadas por violencias machistas instauradas en la cultura colombiana.

La carga de los roles socialmente impuestos, les impiden destinar el tiempo necesario para el autocuidado y sumado a esto, la culpa y la revictimización ocasionada por la vivencia de hechos traumáticos generan un impacto en la autoestima de las mujeres y en su autopercepción.

Por lo tanto, surge la necesidad de crear propuestas como la que se ha presentado a lo largo de este documento, donde se logre empoderar a la mujer y brindar herramientas que propendan por el aumento de su bienestar emocional y psicológico, la cual se recomienda implementar en los diferentes territorios, especialmente los más alejados.

También es importante permitir que las mujeres jueguen un rol protagónico en la reconstrucción del tejido social, ya que, (Jaimes et al., 2019) durante el conflicto armado a las mujeres se les ha maltratado su dignidad y han tenido que silenciar su voz. (p. 36). Por eso, con esta propuesta se busca que las mujeres identifiquen sus emociones, se permitan sentir las y aprendan a gestionarlas, que puedan escuchar su voz interior, reconozcan sus límites y creen entornos pacíficos donde ellas y otros puedan ser escuchadas.

Por medio del proceso de trabajo colectivo entre mujeres se crean lazos y se desarrollan habilidades que permiten reafirmar su rol en la sociedad y crear redes de apoyo que incrementen su resiliencia, pero para tal fin, es necesario que las mujeres puedan desarrollar habilidades como la empatía y la escucha activa.

Procesos como este proyecto son necesarios para poder sanar y construir como sociedad, para crear una cultura de paz, en la cual todos y todas puedan tener participación, ya que las diferencias enriquecen todos los procesos, permiten ampliar la perspectiva y nos llevan a ser más tolerantes y coexistir con el otro de forma armoniosa.

5. Limitaciones y Prospectiva

Dentro de las limitaciones que existen en la presente propuesta encontramos que gran parte de las mujeres víctimas del conflicto armado tienen situaciones de carencia económica lo cuál puede ser un factor para que se ponga en riesgo la asistencia y permanencia en la intervención social.

Si bien, se ha planeado la gestión de recursos para el apoyo en el transporte y refrigerio, también es cierto que la mayoría de participantes son madres, cuidadoras y cabeza de hogar. Por lo tanto, en muchos casos deberán escoger entre cumplir su rol o asistir a las actividades, con el fin de facilitar el acceso y la participación, se estructuró una intervención en la cual, las mujeres deben asistir presencialmente a 8 sesiones, que tendrán una duración de medio día, en el transcurso de 9 semanas.

Adicionalmente, para evitar el ausentismo en las actividades, se buscará mantener la motivación de las participantes por medio de la certificación de la adquisición de habilidades al finalizar el proyecto.

Igualmente, encontramos dentro de las limitaciones que no se cuenta con información sobre proyectos que se realizarán exclusivamente a mujeres víctimas del conflicto en esta temática. Por lo tanto, no existe información que nos permita proyectar los resultados de la intervención. Sin embargo, es evidente la necesidad de poder trabajar el bienestar psicológico en las mujeres que han tenido que vivir alguna situación traumática debido al conflicto armado.

Finalmente, y debido a que no se cuenta con el acompañamiento de un profesional en psicología o psiquiatría, se vio la necesidad de no revivir el momento traumático, sino que, por el contrario, reforzar los momentos memorables en la vida de las mujeres, con el fin de fortalecer su autoestima y motivando su liderazgo.

Referencias bibliográficas

- Bello, M. N. (2016). Colombia: la guerra de los otros. Nueva sociedad, (266), 140-146.
https://static.nuso.org/media/articles/downloads/9._TC_Bello_266.pdf
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, 23(3), 43-72.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Cano, F., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Actas Españolas de Psiquiatría, 35 (1), 29-39.
- Congreso de Colombia. (10 de junio de 2011). Ley 1448. Por la cual se dictan medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno y se dictan otras disposiciones. Obtenido de Diario Oficial del Congreso: http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1448_2011.html
- Comisión para el Esclarecimiento de la Verdad, la Convivencia y la No Repetición (2022). Hay futuro si hay verdad – Informe Final: Mi cuerpo es la verdad. Experiencias de mujeres y personas LGBTIQ+ en el conflicto armado. <https://comisiondelaverdad-co.ezproxy.biblored.gov.co/sites/default/files/2022-07/Informe%20final%20Mi%20Cuerpo%20Es%20La%20Verdad%20mujeres%20LGTBIQ.pdf>
- De las Heras, Beatriz. (S. f.). Claudia y su Asertividad. <https://www.cuentosyrecetas.com/ser-assertivo-claudia-y-su-assertividad/>
- Díaz-Bonilla., P. A. (2020). El continuum de la violencia sociopolítica como necropolítica de género en Colombia. Nómadas, (53), 195-211. DOI: <https://dx.doi.org/10.30578/nomadas.n53a11>.
- Echeverri, L., Moreno, J. C., Carrasco, N. E., Ferrel Ortega, F. R. & Ferrel Ballestas, L. F. (2018). El apoyo social percibido por las víctimas del conflicto armado en Colombia. El Ágora USB, 18(2). 362-373. DOI: <http://dx.doi.org/10.21500/16578031.3387>
- Faraldo, R. (2007). Claves de la intervención social desde el enfoque de género. Fondo Social Europeo; Universitat Jaume I. Proyecto Equal Igualdader. pp 1-11

<https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/85651/QDCHD-volumen3-libro08.pdf?sequence=1>

Freud, S. (2005) Psicología de las masas.

<https://www.anffos.cl/Descargas/BIBLIOTECA/Sigmund%20Freud%20-%20Psicolog%C3%ADa%20de%20las%20Masas%20y%20An%C3%A1lisis%20del%20Yo.pdf>

Gonzales Ramírez, K. E., & Crisostomo Calderon, D. R. (2020). Evidencias psicométricas de la versión breve de la Escala de Resiliencia (ER-14) en estudiantes universitarios de Lima, Perú. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3608/Karla_Trabajo_Bachiller_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guerrero, E. (2019). Mujeres víctimas de violencia de género y desarrollo emocional. Una propuesta de intervención desde la pedagogía. CRÓNICA. REVISTA DE PEDAGOGÍA Y PSICOPEDAGOGÍA., (4), 5-15. <http://revistacronica.es/index.php/revistacronica/article/view/28>

Hewitt, N., Juárez, F., Parada, A. J., Guerrero, J., Romero, Y. M., Salgado, A. M., & Vargas, M. V. (2016). Afectaciones psicológicas, estrategias de afrontamiento y niveles de resiliencia de adultos expuestos al conflicto armado en Colombia. Revista Colombiana de Psicología, 25(1), 125-140. doi: 10.15446/rcp.v25n1.49966

Jaimes, M. C., Galvis, L. N. & Caucali, S. (2019). Mujeres sobrevivientes del conflicto armado y reconstrucción del tejido social: una mirada desde el enfoque de las capacidades humanas. Perspectivas, 4(1), 32-38. <https://doi.org/10.22463/25909215.1753>

Martínez, R., & Fernández, A. (2008). Árbol de problema y áreas de intervención. México: Cepal. https://semadet.jalisco.gob.mx/sites/semadet.jalisco.gob.mx/files/20140928_cepal_arbol_de_problemas_-_presentacion.pdf

Mut Montalvà, E. (2018). Las refugiadas políticas colombianas en España: aportes para la disciplina del trabajo social desde el enfoque de género e intercultural. Cuadernos de Trabajo Social, 2018, vol. 31 (1) 2018, num. 31, p. 59-68. <https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/view/55998/52926>

Ojeda Martínez, R. I. (2021). Violación, cuerpo y cognición. Un caso en la Sierra Tarahumara. Frontera Norte, 33. <https://doi.org/10.33679/rfn.v1i1.2153>

- Oramas Viera, A., Santana, S. y Vergara, A. (2013). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. <http://roa.ult.edu.cu/handle/123456789/2088>
- Osorio Sánchez, E. J., Ayala García, E. T., & Urbina Cárdenas, J. E. (2018). La mujer como víctima del conflicto armado en Colombia. *Revista Academia & Derecho*, 9(16), 49-66. <https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/1715/La%20mujer%20como%20victima%20del%20conflicto%20armado%20en%20Colombia.pdf>
- Red Nacional de Información. (2022). Cifras de Víctimas del conflicto armado <https://cifras.unidadvictimas.gov.co/Cifras/#!/infografia>
- Red Nacional de Información. (marzo 6 de 2020). En Colombia, 4.4 millones de mujeres han sido afectadas por el conflicto. <https://www.unidadvictimas.gov.co/es/enfoques-diferenciales/en-colombia-44-millones-de-mujeres-han-sido-afectadas-por-el-conflicto/56087>
- Ruta Pacífica de las Mujeres, (2013). La verdad de las mujeres. Víctimas del conflicto armado en Colombia, 1. <http://rutapacifica.org.co/documentos/tomo-I.pdf>
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de resiliencia 14 ítems (RS-14): propiedades psicométricas de la versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(40), 103-113. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645432011>
- Unidad para la Atención y Reparación Integral a las Víctimas. (2019). Lineamientos de atención psicosocial para víctimas de violencia sexual en el marco del conflicto armado. <https://www.unidadvictimas.gov.co/sites/default/files/documentosbiblioteca/01lineamientos-psicologicos17enedigital-2.pdf>
- Venegas L., R., Gutiérrez V. A. & Caicedo C., M. F. (2017). Investigaciones y comprensiones del conflicto armado en Colombia. *Salud mental y familia. Universitas Psychologica*, 16(3), 1-10. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.icca>
- Victoria García-Viniegras, C. R., & González B., I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Recuperado en 30 de noviembre de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=pt.

Wood, E. J. (2009). Violencia sexual durante la guerra: hacia un entendimiento de la variación.

Análisis político, 22(66), 3-27.

Anexo A. Cuento “La asertividad de Ruth”

Había una vez una pequeña llamada Ruth. Todo el mundo decía de ella que era la niña más buena de la aldea. Ruth siempre estaba dispuesta a ayudar a los demás, aunque tuviese que dejar lo que estuviera haciendo. Era incapaz de decir que no a un amigo y siempre hacía todo lo que la pedían.

Un día, llegó una niña nueva al colegio, se llamaba Marta. Era una niña bastante revoltosa, pero Ruth se presentó y le ofreció su ayuda para todo lo que necesitase.

Marta entendió que Ruth era muy buena y decidió aprovecharse de ella. Cada vez que su mamá le mandaba a hacer un recado, ella llamaba a Ruth y le encargaba que lo hiciera por ella.

Siempre le pedía que terminase sus deberes y no paraba de molestarla con pedidos agotadores.

Ruth siempre estaba dispuesta a ayudar, pero una mañana amaneció enferma y tuvo que decir a Marta que no podría ayudarla con todo lo que la pedía. También tuvo que pedir al resto de personas de la aldea que la dejaran descansar, pues con tanto ayudar a los demás había descuidado su salud y había enfermado.

Pasados unos días, Ruth mejoró y volvió a la escuela, pero para su sorpresa ninguna amiga la quería dirigir la palabra.

En seguida se dio cuenta de que Marta estaba todo el rato cuchicheando a sus espaldas. De pronto, una de sus mejores amigas se acercó y le dijo: "Ruth, eres muy egoísta, estos días hemos tenido que jugar solas y nadie nos ha ayudado a hacer las cosas"

Ruth no entendía como habiendo sido siempre tan buena con todo el mundo, ahora nadie agradecía su esfuerzo.

En ese momento un niño, que siempre jugaba solo, se acercó a ella y le dijo: yo seré tu amigo. Pero no quiero que hagas siempre lo que yo te diga, al igual que yo no lo haré. Los amigos deben ser sinceros y tenemos que ser capaces de decir "no" cuando algo no nos parezca bien.

Ruth sonrió; ella no estaba acostumbrada a que nadie tuviese en cuenta su opinión. Durante toda su vida se había dedicado a complacer a los demás y nunca nadie había tenido en cuenta si le apetecía o no hacerlo.

Y desde entonces Ruth aprendió el valor del respeto hacia uno mismo y hacia los demás y la importancia de la amistad sin condiciones.

Anexo B. Cuestionario de Resiliencia

A continuación, presentamos una serie de situaciones a las cuales debes responder marcando el número que mejor refleje tu sentir frente a la afirmación, siendo 1 totalmente en desacuerdo, 2 desacuerdo, 3 Algo en desacuerdo, 4 ni de acuerdo ni en desacuerdo, 5 algo de acuerdo, 6 de acuerdo y 7 totalmente de acuerdo.

Te recordamos que en esta encuesta no hay respuestas correctas o incorrectas, tampoco necesitamos conocer tus datos personales. Por favor responde con la mayor confianza y honestidad.

Haga un círculo en la respuesta adecuada	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo			
	1	2	3	4	5	6	7	
1. Normalmente me las arreglo de una manera u otra	1	2	3	4	5	6	7	
2. Me siento orgullosa de las cosas que he logrado	1	2	3	4	5	6	7	
3. En general, me tomo las cosas con calma	1	2	3	4	5	6	7	
4. Soy una persona con una adecuada autoestima	1	2	3	4	5	6	7	
5. Siento que puedo manejar varias cosas a la vez	1	2	3	4	5	6	7	
6. Soy resuelto y decidido	1	2	3	4	5	6	7	
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Soy una persona disciplinada.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Pongo interés en las cosas	1	2	3	4	5	6	7	
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme	1	2	3	4	5	6	7	
11. La seguridad en mí mismo me ayuda en momentos difíciles	1	2	3	4	5	6	7	
12. En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar	1	2	3	4	5	6	7	
13. Mi vida tiene sentido	1	2	3	4	5	6	7	
14. Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida.	1	2	3	4	5	6	7	

Anexo C. Encuesta de satisfacción

A continuación, se te presentan una serie de preguntas que nos ayudaran a mejorar para futuros encuentros. No necesitamos conocer tu nombre o algún dato, así que te invitamos a que respondas con toda confianza y honestidad.

1. ¿Ha sido útil lo que has aprendido hasta el momento?

2. ¿Cuál ha sido tu mayor aprendizaje?

3. ¿La información que recibiste la puedes compartir con tu comunidad?

4. ¿Te sientes satisfecha con los procesos que se han desarrollado?

Si No

5. ¿Cómo te sientes hasta ahora?

6. ¿Te gustaría hacernos alguna recomendación?

Agradecemos tu participación.

Anexo D. Encuestas de estrategias de afrontamiento

Piensa por un momento en una situación o hecho que hayas vivido en las últimas que fuera estresante para ti. Responde a la siguiente lista de afirmaciones basándote en cómo manejaste esta situación. Lee cada frase y determina el grado en que hiciste lo que cada frase indica en la situación que elegiste anteriormente marcando el número que corresponda:

0: Nada; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente

Asegúrate de responder a todas las frases y que marcas sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que hiciste, pensaste o sentiste en ese momento.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento

1. Luché para resolver el problema	0	1	2	3	4
2. Me culpé a mí mismo	0	1	2	3	4
3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0	1	2	3	4
4. Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0	1	2	3	4
5. Encontré a alguien que escuchó mi problema	0	1	2	3	4
6. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0	1	2	3	4
7. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0	1	2	3	4
8. Pasé algún tiempo solo	0	1	2	3	4
9. Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0	1	2	3	4
10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0	1	2	3	4
11. Expresé mis emociones, lo que sentía	0	1	2	3	4
12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0	1	2	3	4
13. Hablé con una persona de confianza	0	1	2	3	4

14. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0	1	2	3	4
15. Traté de olvidar por completo el asunto	0	1	2	3	4
16. Evité estar con gente	0	1	2	3	4
17. Hice frente al problema	0	1	2	3	4
18. Me criticqué por lo ocurrido	0	1	2	3	4
19. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	0	1	2	3	4
20. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0	1	2	3	4
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano	0	1	2	3	4
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0	1	2	3	4
23. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0	1	2	3	4
24. Oculté lo que pensaba y sentía	0	1	2	3	4
25. Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0	1	2	3	4
26. Me recriminé por permitir que esto ocurriera	0	1	2	3	4
27. Dejé desahogar mis emociones	0	1	2	3	4
28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0	1	2	3	4
29. Pasé algún tiempo con mis amigos	0	1	2	3	4
30. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0	1	2	3	4
31. Me comporté como si nada hubiera pasado	0	1	2	3	4
32. No dejé que nadie supiera como me sentía	0	1	2	3	4
33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0	1	2	3	4
34. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0	1	2	3	4
35. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0	1	2	3	4
36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0	1	2	3	4
37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0	1	2	3	4
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas	0	1	2	3	4
39. Evité pensar o no hacer nada	0	1	2	3	4
40. Traté de ocultar mis sentimientos	0	1	2	3	4
Me consideré capaz de afrontar la situación	0	1	2	3	4

Agradecemos mucho tu participación. Han sido muy valiosos todos tus aportes.

FIN DE LA PRUEBA