

Creando Caminos: Una estrategia lúdica para el fomento de la resiliencia en mujeres víctimas de violencias que participan en el grupo “Mujeres que ayudan Mujeres” de la Localidad séptima de Bosa en la Ciudad de Bogotá.

Edna Johana Medina Barreto

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Director

Alejandro Diosa García

Magister en Educación

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Bogotá D.C., abril 2021

Resumen

El presente Proyecto de Intervención Disciplinar tiene como eje central el fortalecimiento de la Resiliencia a través de estrategias lúdicas, en mujeres que han sido víctimas de diferentes tipos de violencias y que participan en el grupo “Mujeres que ayudan Mujeres” de la localidad séptima de Bosa en la Ciudad de Bogotá.

A partir de ello se divide el proyecto en cinco apartados (Problema, Marco Referencial, Diseño de la Investigación, Estrategia de Intervención y Conclusiones). Ahora bien desde el abordaje teórico y diagnóstico realizado, se refleja la importancia de generar herramientas de superación de eventos adversos o difíciles en las mujeres y que esto puede re-significar sus vidas, incluyendo la Educación Popular.

Es por ello que surge la estrategia denominada “Creando Caminos: Nuestro Cuerpo, nuestro lugar seguro, lugar de resiliencia” que cuenta con seis sesiones orientadas a fomentar la resiliencia donde se incorpora la lúdica para lograr el objetivo y los cambios en el grupo.

Finalmente el proyecto se enmarca en la Línea de Investigación “Evaluación, aprendizaje y docencia”, de corte cualitativo que busca el reconocimiento de los saberes innatos y reconocimientos de los sentimientos, percepciones y emociones.

Palabras Clave: Violencia contra las mujeres, resiliencia, lúdica, Educación Popular.

Abstract

This Disciplinary Intervention Project has as its central axis the strengthening of Resilience through women who have been victims of different types of violence and who participate in the group “Women who help Women” from the seventh town of Bosa in the City of Bogotá.

Based on this, the Project is divided into five chapters (Problem, Reference Framework, Research Design, Intervention Strategy and Conclusions). Now, from the theoretical and diagnostic approach carried out, the importance of generating tools for overcoming adverse or difficult events in women is reflected and that this can re-mean their lives, including Popular Education.

That is why the Strategy called “Creating Paths: Our body, our safe place, a place of Resilience” arises, which has six sessions aimed at promoting resilience where play is incorporated to achieve the goal and changes in the group.

Finally, the Project is a part of the Research Line “Evaluation, learning and teaching”, of a qualitative nature that seeks the recognition of innate knowledge and recognition of feelings, perceptions and emotions.

Key Words: Violence against women, resilience, play, Popular Education.

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema.....	5
1.1 Planteamiento del problema.....	5
1.2 Formulación del problema	7
1.3 Objetivos	7
1.3.1 Objetivo general	7
1.3.2 Objetivos específicos	8
1.4 Justificación.....	8
2. Marco referencial.....	10
2.1 Antecedentes investigativos	10
2.2 Marco teórico	15
3. Diseño de la investigación.....	24
3.1 Enfoque y tipo de investigación	24
3.2 Línea de investigación institucional.....	26
3.3 Población y muestra	26
3.4 Instrumentos de investigación.....	27
4. Estrategia de intervención	28
5. Conclusiones y recomendaciones.....	40
Referencias.....	42
Anexos	44

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

Históricamente la violencia contra las mujeres ha sido normalizada por los diferentes sectores sociales y ha sido una labor de constante lucha y reconocimiento para que este tipo de violencias (física, psicológica, sexual económica-patrimonial), sean visibilizadas y exista legislación que garantice el pleno ejercicio de los derechos de la mujeres, prevenga los hechos violentos, se implementen sanciones justas a los agresores y se exijan espacios de participación en los diferentes ámbitos públicos y privados. El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA 2020) afirma que, “la violencia contra las mujeres y las niñas es la forma de abuso de los derechos humanos más generalizada a nivel mundial y afecta a todos los países y comunidades”.

Cifras del Observatorio de la Organización de las Naciones Unidas (ONU 2020), refieren que cerca de 641 millones de mujeres alrededor del mundo son víctimas de actos violentos a manos de sus compañeros sentimentales, convirtiéndose en la forma más frecuente de violencia. Pese a ello el 6% de las mujeres aluden haber sufrido agresiones por personas ajenas a su medio familiar. Sin embargo dadas las diferentes circunstancias que implica para las mujeres denunciar y recibir atención es muy posible que las cifras presentadas sean mucho mayores.

En el marco Colombiano se ha venido adelantando grandes esfuerzos por la visibilización de los Derechos de la Mujeres y la protección de los mismos, sin embargo en cifras del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2019), sólo durante el año 2019 en Colombia se presentaron 40.943 casos de violencias contra las mujeres en los diferentes ámbitos, cifra que ha

venido en aumento y que se exacerbó durante el 2020 por el confinamiento ocasionado por la emergencia sanitaria de la COVID – 19.

Según Bott et al (2014) afirman que la violencia contra las mujeres tienen graves consecuencias en la salud física y mental de quienes la sufren como lesiones, embarazos no deseados, trastornos como ansiedad, estrés postraumático, depresión, ideaciones suicidas, infecciones de transmisión sexual, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima, dificultad para relacionarse y en muchos casos la muerte (p. 8).

Para dar respuestas a los diferentes efectos psicosociales que deja en las mujeres vivir episodios de violencia interviene la Profesión de Trabajo Social que realiza procesos de acompañamiento, atención, y gestión para que quienes han sido víctimas puedan acceder de forma adecuada a los diferentes servicios y reciban la atención pertinente dependiendo de cada uno de los casos, a través de asesorías en el acceso a la justicia, gestiones en el sector salud cuando la mujer lo requiera, gestiones en el acceso a ofertas laborales, custodia y cuotas alimentarias para los hijos e hijas.

Una vez realizado el anterior análisis desde el 2018 se viene realizando acompañamiento Psicosocial al grupo “Mujeres que Ayudan Mujeres” de la Localidad Séptima de Bosa – Barrio Bosa Laureles de la Ciudad de Bogotá, donde participan 20 mujeres que han sido víctimas de algún tipo de violencias, con edades entre los 20 a 64 años, donde se ha identificado que pese a que la mayoría han accedido a los servicios de justicia, salud y laboral, el proceso psicosocial en términos de sanación emocional, reorganización de proyecto de vida y re-significación de las experiencias dolorosas es el más demorado y más complejo de realizar, toda vez que las secuelas psicológicas que deja en la mujer posterior a ser víctima no son visibles en la inmediatez y muchos casos a largo plazo causan enfermedades físicas y mentales. Lo anterior se ha podido

evidenciar en los diferentes espacios que se han realizado, varias de ellas manifiestan sentir tristeza permanente, malestares físicos como dolores de cabeza, tensión muscular, dificultad para conciliar el sueño, baja autoestima, dificultad para cumplir sus expectativas de vida y diferentes proyectos personales y laborales. Lo anterior por los estragos de las situaciones vividas.

Por ello y de acuerdo a las experiencias con el grupo de mujeres “Mujeres que ayudan mujeres” se ha visto la necesidad de fomentar la resiliencia que para Barba (2018) es entendida como la capacidad que el individuo tiene para enfrentar con éxito la adversidad y la fuerza flexible que permite resistir y rehacerse después de una condición adversa y que las personas logran esto, en gran parte, mediante la resignificación de lo vivido, haciéndolo más soportable y a veces incluso, dándole un sentido completamente distinto de fortaleza y humanidad.

Así pues se espera que cada una de las mujeres participantes puedan a través de la lúdica fomentar mecanismos de protección, superación, aceptación y empoderamiento frente a las situaciones vividas y a su vez puedan servir de puente para que otras mujeres logren convertirse en individuos resilientes ante las situaciones complejas vividas.

1.2 Formulación del problema

¿Cómo fomentar los procesos de resiliencia a través de una estrategia lúdica en las mujeres que han sido víctimas de violencias que participan en el grupo “Mujeres que ayudan Mujeres” de la Localidad Séptima de Bosa en la Ciudad de Bogotá – Barrio Bosa Laureles?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Implementar una estrategia de intervención lúdica que fomente la resiliencia en las mujeres que han sido víctimas de violencias que participan en el grupo “Mujeres que ayudan

mujeres “de la Localidad Séptima de Bosa en la Ciudad de Bogotá durante el primer trimestre del 2021.

1.3.2 Objetivos específicos

- Adquirir habilidades que sirvan de recurso emocional en el proceso de superación de la violencia.
- Generar espacios de escucha, participación y ayuda mutua que permitan adquirir mecanismos de aceptación de las experiencias vividas.
- Contribuir en el reconocimiento de las diferentes habilidades que tienen las mujeres que han sido víctimas de violencias a través de espacios lúdicos.
- Resignificar las experiencias dolorosas y transformarlas en aceptación y perdón, permitiendo el auto-reconocimiento y empoderamiento de las mujeres.

1.4 Justificación

De acuerdo con lo planteado anteriormente las Mujeres que hacen parte del grupo “Mujeres que Ayudan Mujeres” al ser víctimas de diferentes tipos de violencias en los espacio público y privado, han tenido malestares emocionales y físicos que les ha dificultado llevar a plenitud su curso de vida.

En virtud de ello se ve la necesidad de fomentar la Resiliencia en ellas a través de la lúdica y en la Educación Popular y que esto les permita generar mecanismos de protección y autocuidado para hacerle frente a la adversidad y continuar de la mejor forma posible la vida.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF 2019), informa que para que un proceso de Resiliencia inicie, requiere de alguien que interactúe con la persona y le ofrezca

algún tipo de ayuda emocional ya que quienes sufren de situaciones traumáticas no tienen los suficientes mecanismos para afrontar la situación.

Es así como es significativo abordar este tema desde el fomento de la resiliencia través de estrategias lúdico - pedagógicas que permitan visibilizar las diferentes herramientas personales y colectivas que tienen las mujeres que hacen parte del grupo “Mujeres que Ayudan Mujeres” para hacer frente y superar los eventos difíciles que han pasado y que estos espacios lúdicos permitan de una forma dinámica auto-reconocerse, salir del círculo de la violencia y sanar las heridas emocionales que deja pasar por momentos difíciles.

En consecuencia de lo anterior este Proyecto de Intervención Disciplinar contribuye a mejorar la calidad de vida de quienes han pasado por eventos dolorosos aplicando los diferentes conceptos pedagógicos y lúdicos que se pueden integrar al rol de las Trabajadoras Sociales. Lo cual es importante y significativo en la intervención realizada y va a generar un impacto positivo ya que al fomentar la resiliencia no solo la mujer transforma su situación sino también ayuda a que otras mujeres puedan transformar sus vidas.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

Teniendo en cuenta los aspectos abordados anteriormente para el presente Proyecto de Intervención Disciplinar se tienen en cuenta dos Proyectos realizados en la Fundación Universitaria los Libertadores y dos del ámbito internacional que complementan la argumentación para dar respuesta a la problemática planteada, así mismo permiten reforzar las diferentes estrategias lúdicas que se van a implementar en el desarrollo del mismo

El primer documento que se tuvo en cuenta fue el Proyecto publicado en el año 2017 por García Álvarez Cathy Andrea, de la Fundación Universitaria los Libertadores, Titulado “La Lúdica Como Factor Potenciador de la Resiliencia en la Comunidad de la Institución Educativa Departamental José Manuel Duarte Grados Décimo y Once, presentado para obtener el Título en Especialista en Pedagogía de la Lúdica. El objetivo de este proyecto estuvo encaminado a implementar una estrategia de intervención a partir de la lúdica y la recreación que potencializara la resiliencia en la comunidad educativa de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa José Manuel Duarte de Quipile Cundinamarca, dichos estudiantes se encontraban en edades de los 16 a los 18 años.

Lo anterior teniendo en cuenta que los estudiantes fueron víctimas del Conflicto Armado en Colombia en su infancia, al igual que sus familias, por lo cual tuvieron un impacto en sus vidas y funcionamiento familiar. Por esto la autora ve la necesidad de potencializar la resiliencia como capacidad que tiene los seres humanos para enfrentar situaciones dolorosas a través de estrategias lúdicas, contribuyendo al proyecto de vida de los adolescentes.

Para llevar a cabo este proyecto se realizó la formulación talleres de reconocimiento de emociones a través de videos clip, cine arte, realización de talleres lúdicos recreativos grupales

para fortalecer autoestima, auto concepto y generación de estrategias a partir de la lúdica para resignificar los proyectos de vida en los jóvenes. Para qué estas actividades tuvieran un fundamento metodológico se llevó a cabo la Investigación Acción Participativa.

Dentro de las conclusiones más significativas en este proceso se encontró la importancia de incorporar prácticas lúdicas y pedagógicas para potenciar las capacidades de las personas para enfrentar diferentes tipos de situaciones. Así mismo la autora enfatiza en la necesidad que los Educadores tengan en cuenta el contexto familiar y social de los estudiantes para poder identificar de una forma amplia sus necesidades educativas e incorporar métodos alternativos como la lúdica para el desarrollo de sus habilidades.

En este orden de ideas este proyecto le aporta al presente estudio porque se analizan las variables de resiliencia frente a los hechos de violencia y cómo esto último puede ser transformado a través de la implementación de estrategias Lúdicas, así mismo es importante tener en cuenta las redes de apoyo para sobrellevar los momentos de crisis, lo cual se relaciona con la elaboración del presente proyecto.

En segunda instancia se tiene presente la propuesta de Guerrero Lancheros Geraldine y Peñuela Rodriguez Ginneth Paola titulada “Estrategias de Afrontamiento en Mujeres Víctimas de Violencia de Pareja en la Ciudad de Bogotá”. Cuyo objetivo se orientó en indagar cuáles son las estrategias de afrontamiento qué más utilizan las mujeres víctimas de violencia de pareja y cómo estas estrategias pueden contribuir a resignificar sus vidas, la población para llevar a cabo el proyecto fueron 30 mujeres víctimas de violencia de pareja, frente a las estrategias que tenían 30 mujeres que no se reconocían como víctimas. Para lo anterior se tuvo en cuenta una investigación de corte cuantitativo donde se analizaron 12 escalas de afrontamiento, las cuales son: solución de problemas, búsqueda de apoyo social, espera, religión, evitación emocional,

búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, reevaluación positiva, expresión de la dificultad del afrontamiento, negación y autonomía. Dentro de los resultados más significativos se encuentra que las mujeres que fueron víctimas, requirieron apoyo externo para afrontar su situación y estos apoyos contribuyeron a reconocerse como sujetos de derechos.

Ahora bien se resalta la conclusión llegada por las autoras frente a la importancia de implementar estrategias en la educación y divulgación de información que permita a las mujeres tanto jóvenes como adultas conocer qué es la violencia de pareja y especialmente sus tipos, ya que muchas de estas personas tienen la creencia de que solo existe la violencia física y este es un error común que se presenta y que a su vez dificulta e imposibilita el reconocimiento y posterior denuncia ante los entes responsables, impidiendo así tomar acciones contundentes que contribuyan a erradicar este fenómeno.

Desde el ámbito internacional se realizó una búsqueda que permitiera articular los conceptos claves aquí abordados y por ello se tiene en cuenta los siguientes postulados.

La Tesis Doctoral de Alvares Andreu María (2017) Titulada Resiliencia y Sintomatología Clínica En Mujeres Víctimas De Violencia de Género, que se llevó a cabo en Murcia – España. Esta Tesis tuvo como objetivo principal en palabras de la autora analizar el posible efecto positivo de aquellos aspectos que pueden amortiguar las consecuencias de la violencia de género en la salud (física y emocional) de las mujeres y determinar qué variables pueden ser relevantes para minimizar su impacto y afrontar de manera más exitosa la superación de sus consecuencias, así como analizar el papel de la resiliencia, y de otras variables como el apoyo social, en la superación de los eventos adversos.

Para llevar a cabo esta tesis Doctoral se contó con una Población de 119 mujeres que recibieron atención psicosocial en la Red Regional de Recursos de Atención Especializada a Mujeres Víctimas de Violencia de Género de la Región de Murcia – España. Se utilizó el Enfoque Cualitativo que incluyó variables sociodemográficas para identificar recursos, sintomatología, principales afectaciones en la salud de las mujeres y mecanismos que tiene para afrontar los hechos vividos.

Para Álvarez (2017) la conclusión más significativa de la tesis fue comprender que aquellas mujeres que cuentan con determinados recursos personales, como la resiliencia, u otros externos, como el apoyo social, presentan un menor nivel de sintomatología clínica. Por otro lado la resiliencia al ser un constructo que puede ser desarrollado por cualquier persona en condiciones adversas, puede ser potenciada en intervenciones específicas, de ahí la importancia de implementar estrategias que contribuyan al fomento de la resiliencia a través del apoyo mutuo e intervenciones diferenciales que permitan a las mujeres asumirse como sujetos de derechos. También refleja la importancia del apoyo social para romper con la violencia y superar sus secuelas.

Otra de las conclusiones que se toma para la elaboración y desarrollo del presente documento es la expone la autora en la parte final de sus tesis donde destaca el interés de fomentar investigaciones que profundicen en la comprensión de cómo mujeres que han pasado por situaciones de maltrato, tienen la capacidad de generar recursos personales para hacerle frente a los eventos traumáticos. Por tanto, se considera conveniente llevar a cabo más estudios sobre resiliencia en el ámbito de la violencia contra las mujeres y ampliar el conocimiento sobre qué recursos personales o externos se pone en juego para diseñar intervenciones dirigidas a potenciarla.

Con todo lo anterior, y el análisis de la tesis adelantada por la Psicóloga María Álvarez, se hace importante tener en cuenta para el presente estudio los postulados allí explicados donde se infiere que, a mayor resiliencia mayores herramientas tendrán las mujeres que han sufrido un evento traumático para mejorar sus condiciones y reducir la aparición de síntomas que se puedan convertir en trastornos de tipo mental, por otra parte es significativo para este proyecto ya que hace una fuerte relación en el desarrollo de estrategias para la superación de estos procesos violentos y la importancia de una red de apoyo y acompañamiento para llevar las situaciones adversas.

Por último se tuvo en cuenta el Proyecto de Intervención de Bolufer Lafuente Eugenia Titulado Intervención grupal con Mujeres Víctimas de Violencia de Género: Taller Creciendo Juntas en Valencia – España en 2016. Donde se presenta cómo uno de los objetivos más importantes reconstruir la identidad y autoestima de las mujeres participantes, aceptarse cómo un todo y valorarse a sí misma con sus capacidades y potencialidades. Todo esto a través de estrategias lúdicas grupales. Este proyecto de intervención estuvo dirigido a 10 mujeres de la Provincia de Paterna – Valencia (España), con edades entre los 28 a 55 años. Que durante el proceso de intervención habían dejado a sus agresores y se encontraban en procesos jurídicos para acceder a diferentes medidas de protección.

Se realizó mediante un enfoque cualitativo, mediando por la participación activa de las mujeres, expresión de sus sentimientos y emociones, compartiendo experiencia, donde pudieran adquirir seguridad en sí mismas. Dentro de los resultados la autora indica que las mujeres que han sufrido violencia, constantemente refieren la necesidad de tener personas cercanas que las apoyaran durante su proceso de sanación, como también la necesidad de dedicarse tiempo y sentirse reconocidas. Por otra parte refiere que las consecuencias de la violencia no terminan

cuando la mujer se la aleja de los factores que le generan dolor, sino cuando pueden potenciar su autoestima, autoreconocimiento, empoderamiento y llevar una vida independiente.

En concordancia con lo anterior se resalta la conclusión presentada por la autora al referir que las mujeres que compartieron sus experiencias a través de las diferentes dinámicas realizadas durante los talleres, se sintieron más seguras y aumentaron su autoestima, desarrollando habilidades de comunicación y empatía.

Por ello se consideró importante referenciar este proyecto ya que va en el mismo hilo conductor del presente trabajo, tendiente a fomentar la resiliencia por medio de estrategias lúdicas y cómo esto puede causar beneficio a las mujeres y minimizar las consecuencias negativas de la violencia.

Para concluir los cuatro estudios analizados en los anteriores apartados fueron de provecho para reafirmar la necesidad de intervenir con mujeres víctimas y propiciar espacios participativos para fomentar la resiliencia y permitir que ellas identifiquen sus fortalezas para llevar una vida armónica, independiente y empoderada.

2.2 Marco teórico

A través de la Historia las mujeres hemos sido víctimas de diferentes tipos de violencia, los hechos dolorosos por los cuales muchas han pasado y no han tenido atención oportuna y de calidad han generado huellas en sus vidas donde en ocasiones generar malestares físicos, emocionales, relacionales y en muchos casos trastornos en la salud mental. Por ello es importante generar mecanismos alternativos de atención y autocuidado para las mujeres. En este sentido se hace importante implementar estrategias lúdicas que conlleven a fomentar la resiliencia en las mujeres víctimas de violencia, estos procesos de acompañamiento a las mujeres se pueden

realizar a través de la Educación Popular donde el aprendizaje sea horizontal, se tengan en cuenta los saberes de quienes hacen parte de los procesos y se pueda resignificar las vivencias de las personas.

Por ello en este apartado se abordaran desde la teoría los Conceptos de Violencias contra las mujeres, resiliencia, estrategias lúdicas desde procesos de Educación Popular, donde se comprenderán cada uno de los temas que será la base para el desarrollo del presente Proyecto de Intervención Disciplinar.

Así pues Bott et al (2014) afirman que la violencia contra las mujeres hace referencia a todo daño de carácter físico, sexual, psicológico, para la mujer así como la privación de su libertad y desarrollo personal. (p. 13), en los ámbitos públicos y privados, entendiéndose el ámbito privado como aquellas situaciones que pasan dentro del núcleo familiar y el público aquellas que ocurren en los diferentes espacios de participación (educativo, religioso, político o laboral o en la calle).

Así mismo Bott et al (2014) refiere que a lo largo de los últimos 30 años diferentes organismos internacionales han reconocido la violencia contra las mujeres como un problema de salud pública y violación grave a los derechos humanos. Esto implica que desde la niñez se viven eventos de violencia desde diferentes ámbitos y se normalizan los patrones culturales de violencia, exclusión y estigmatización de las mujeres.

De acuerdo a esto y realizando una exploración de diferentes autores para abordar el tema la Organización de las Naciones Unidas (ONU 2020) refiere que desde niñas hasta mujeres mayores, una de cada tres mujeres es golpeada, forzada a tener relaciones sexuales, o abusada de otra manera en su vida, lo que trae consecuencias a nivel físico y mental. Por otra parte se

muestra que la mayoría de hechos violentos ocurren en el ámbito familiar, a manos de los compañeros (esposos, novios, padres) de las mujeres, sin embargo el ámbito público se ha convertido en un espacio de violación a los derechos de las mujeres siendo la violencia sexual el más predominante. Ahora bien, en el marco de la Emergencia Sanitaria a causa del Nuevo Coronavirus, la violencia contra la mujer se ha exacerbado por la imposición de medidas para hacer frente a la pandemia, como la permanencia en los domicilios, lo que ha dado lugar a una “pandemia oculta” de todos los tipos de violencia contra las mujeres y las niñas, como demuestra el incremento de los casos notificados por las diferentes entidades, sin mencionar el subregistro que se encuentra debido a la falta de oportunidad que tienen las mujeres para denunciar, las barreras de acceso, los estigmas sociales y demás condiciones que les impide poner en conocimiento sus situaciones.

Por ello la importancia que los gobiernos de los diferentes países adopten medidas de prevención y atención a mujeres víctimas que las lleve a empoderarse de sus derechos y se exija la equidad de género. Lo anterior dando respuesta a el objetivo 5 de Desarrollo Sostenible “Igualdad de Género” que busca garantizar el acceso universal a la salud reproductiva y sexual y otorgar a la mujer derechos igualitarios en el acceso a recursos económicos y alentar a más mujeres para que se conviertan en líderes que contribuirá a alcanzar la equidad de género.

Ahora bien es importante tener en cuenta los tipos de violencia de las cuales son víctimas las mujeres. En el marco Colombiano la Ley 1257 de 2008 hace referencia a los siguientes:

- **Violencia psicológica:** Consecuencia proveniente de la acción u omisión destinada a degradar o controlar las acciones, comportamientos, creencias y decisiones de otras personas, por medio de intimidación, manipulación, amenaza, directa o indirecta,

humillación, aislamiento o cualquier otra conducta que implique un perjuicio en la salud psicológica, la autodeterminación o el desarrollo personal.

- **Violencia física:** Riesgo o disminución de la integridad corporal de una persona.
- **Violencia sexual:** Consecuencias que provienen de la acción consistente en obligar a una persona a mantener contacto sexualizado, físico o verbal, o a participar en otras interacciones sexuales mediante el uso de fuerza, intimidación, coerción, chantaje, soborno, manipulación, amenaza o cualquier otro mecanismo que anule o limite la voluntad personal. Igualmente, se considerará daño o sufrimiento sexual el hecho de que la persona agresora obligue a la agredida a realizar alguno de estos actos con terceras personas.
- **Violencia patrimonial:** Pérdida, transformación, sustracción, destrucción, retención o distracción de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores, derechos o económicos destinados a satisfacer las necesidades de la mujer.

De acuerdo a ello es necesario mencionar las consecuencias que deja en las mujeres pasa por hechos violentos ya que de esto se desprende la necesidad de fomentar la resiliencia en las mujeres a través de una estrategia lúdica participativa. En el Informe del Instituto Español de las Mujeres (2020) alude que sumado a los daños físicos, la violencia causa en las mujeres trastornos emocionales que podrían ser duraderos como baja autoestima, depresión, ansiedad, falta de esperanza, estrés, embarazos no deseados, aislamiento, dependencia emocional, tienen poco o nulo margen en la toma de decisiones trastornos alimentarios y del sueño, irritabilidad y poca tolerancia a la frustración.

En consecuencia de lo anterior y en aras de minimizar los estragos de la violencia en la mujeres es importante ahora abordar el término de Resiliencia y cómo a partir de ello las personas pueden generar mecanismos internos para sobrellevar las adversidades, a continuación se citan varios autores que definen el término y aluden algunas opciones para desarrollarla y fomentarla

En este sentido (Cordero & Teyes, 2020) afirman que la resiliencia es la Capacidad de evolucionar favorablemente a pesar del sufrimiento y a veces la capacidad de sacar partido de ese sufrimiento. Y así dentro de ese evolucionar encontrar estrategias de adaptación que permitan a fomentar las capacidades para hacer frente a las situaciones que generaron dolor o conflicto, teniendo en cuenta que la resiliencia es un proceso constante y no se da de forma inmediata, que se genera desde las fortalezas y potencialidades del ser humano, ajustándose al ciclo vital de cada individuo. Cabe resaltar que dentro de los postulados de (Cordero & Teyes, 2020) se hace énfasis en la importancia de desarrollar la resiliencia a través de espacios educativos formales o no, pero que permitan a los seres humanos tener aprendizajes significativos en cuanto a la forma en que se responde a las adversidades, de allí la importancia de utilizar la educación como un medio para que en el caso específico las mujeres que han sido víctimas de violencia puedan fomentar la resiliencia.

Así las cosas es relevante mencionar la definición aportada por (López Sánchez & Manuel, 2012) que hace referencia a la resiliencia, vista desde las ciencias sociales cómo aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos y así llevan una vida sana a pesar de haber convivido en espacios insanos o haber atravesado experiencias dolorosas de violencia, en el

marco intrafamiliar, conflicto armado o robos, duelos no resueltos, desastres naturales y demás hechos que puedan poner a una persona o un colectivo en crisis.

Sin embargo para el desarrollo y fomento de la resiliencia no solo basta con los recursos personales sino también el apoyo externo y las redes vinculares, quienes van a contribuir a que la persona que ha pasado por un hecho adverso pueda comprender la fortaleza que tiene. Por ello desarrollar habilidades que fomenten la resiliencia van a servir de trampolín para el crecimiento personal y adquisición de capacidades adaptativas para enfrentarse a la vida. Para afirmar lo anterior se tiene como referencia al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF 2017) donde exponen que para que inicien los proceso de resiliencia en una persona, se requiere que alguien que interactúe con él o ella y le ofrezca algún tipo de rescate emocional, ya que en momentos de crisis quien vive situaciones traumáticas, se siente desprotegido y sin herramientas.

En concordancia con lo anteriormente descrito se mencionan los pilares de la resiliencia ya que serán guía para el desarrollo de la estrategia lúdica propuesta aquí. Según Villalba (2006) los pilares de la resiliencia en las personas son la introspección (capacidad de autoevaluarse), independencia (saber fijar límites, distancia emocional y física sin afectarse), capacidad de relacionarse (habilidad para establecer lazos y equilibrar la necesidad de afecto), iniciativa (habilidad de exigirse), humor (encontrar lo cómico en medio de las crisis), creatividad (capacidad de hacer cosas nuevas) y moralidad (capacidad de comprometerse con valores). El fortalecimiento de estos pilares estarán inmersos en el desarrollo de este proyecto para lograr así a través de la lúdica desarrollarlos y potenciarlos.

Es por esto que se imprime el concepto de lúdica que para López (2018) es entendida como una forma placentera de enfrentar la vida, esencial en el desarrollo del ser humano, una herramienta para adquirir nuevos conocimientos y disfrutar mientras se aprende. Donde quienes

ejercen la lúdica pueden expresar sus emociones a través del disfrute, el goce, la recreación y el esparcimiento. En este sentido la lúdica no solo se limita al juego si no también se consideran otras expresiones como el baile, el canto, la música el teatro, la danza y aquellas expresiones artísticas que permitan el aprendizaje a través del esparcimiento y disfrute.

Para López (2018), todas las expresiones lúdicas y que fueron mencionadas en el párrafo anterior, buscan desarrollar la comunicación entre los grupos o personas, permitiendo que las actividades tengan una trascendencia y se den en un espacio agradable y de confianza.

Relacionado esto a la educación integral y no mecánica.

Ahora bien, la lúdica parte importante del ser humano, “es una sensación, una actitud hacia la vida, que atrae, seduce y convence en el sentido íntimo de querer hacerlo, de hacer parte de eso hasta olvidando tu propia individualidad” (Posada, 2014, p.27), lo cual permite que las personas aprendan de una forma alternativa y sin darse cuenta socializando con sus pare, favoreciendo el trabajo en equipo y desarrollando la autoconfianza, expresión, autonomía y desarrollo personal.

Continuando con los postulados de López (2018) La lúdica como dimensión cultural de las personas es un proceso que lleva consigo la humanidad y permite el desarrollo en las diferentes áreas social, cultural, biológica y psíquica, de acuerdo a esta mirada la lúdica hace parte de la cotidianidad y de la búsqueda de la creatividad de los seres humanos.

Por otra parte es importante indicar que la lúdica no solo es atribuible a los seres humanos en sus etapas iniciales o primera infancia por ello SÁCHICA (2020) refiere que el juego no solo está relacionado en los primeros años de vida, si no por el contrario hace parte del todo el ciclo vital, entendiéndose como parte de la esencia del ser humano, que va perdiendo fuerza en la etapa adulta por las diferentes condiciones y estilos de vida, pero no quiere decir que no sea necesario

o importante encontrar espacios de esparcimiento lúdicos que generen distracción, reconocimiento de saberes y aprendizajes significativos. De este modo las experiencias a través de la lúdica aportan elementos a las personas para fortalecer vínculos personales, sociales y colectivos, promover la autoconfianza, fomentar el disfrute y placer resultante de las actividades lúdicas y aumentar la autoconfianza.

Complementado lo anterior es importante mencionar los postulados de Huizinga (2007) al referirse al juego como la acción libre desarrollada en el marco de unos objetivos, límites espaciales y temporales que están articulados por un sentimiento de alegría u de conciencia de estar en un entorno diferente y participativo en la vida. Así mismo Huizinga (2007) afirma que existen unos rasgos esenciales en el juego definiéndolos como una actividad libre que tiene un tiempo y espacio y que logra que las personas impriman su emoción y entusiasmo en el juego. En este sentido el juego benéfica al ser humano en cuanto ayuda al fortalecimiento del espíritu, potencia la creatividad y logra una apertura al mundo y visión diferente de los hechos que lo rodean.

Por otra parte para Córdoba et al (2017), la actividad lúdica o juego es un medio de expresión de pensamientos y emociones de las personas, que en los adultos requiera se potenciado con ayuda de actores externos. En este sentido jugar va a permitir exteriorizare sentimientos y reducir experiencias negativas, que es de vital importancia para el presente documento ya que se relaciona directamente con el concepto de resiliencia visto anteriormente. Por lo tanto las diferentes estrategias lúdicas motivan a las personas a integrarse, favoreciendo la confianza personal, compañerismo, sororidad y respeto por la opinión de los demás.

Concluyendo, la apropiación de los conceptos de violencia contra las mujeres, resiliencia, juego y lúdica permiten para el presente proyecto de intervención disciplinar generar la estrategia de intervención entiendo que las actividades lúdicas van a permitir desarrollar los aspectos esenciales de la resiliencia y minimizar los efectos negativos que dejaron en las mujeres atravesar por hecho violentos. Es importante tener en cuenta que la finalidad tanto de la lúdica como de la resiliencia es permitir en los seres humanos la capacidad de generar habilidades de afrontamiento y superación que se pensaban no existían a través de prácticas que incentiven la creatividad, el disfrute y autoreconocimiento.

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque Metodológico

Teniendo en cuenta que este proyecto busca fomentar la resiliencia de las mujeres que han sido víctimas de violencias mediante una estrategia lúdica y se van a tener en cuenta sus percepciones, sentimientos, experiencias y saberes innatos se tiene presente el Enfoque Cualitativo y los postulados de la Educación Popular de Paulo Freire. A continuación se realiza un análisis de la importancia de incluir lo anterior para el desarrollo del Proyecto.

En este sentido para Álvarez-Gayou (1998) el Enfoque Cualitativo dentro de si proceso incluye palabras, discursos, textos, dibujos, experiencias, imágenes para generar conocimiento de una realidad social y así transformarla, intentando acercarse a los fenómenos sociales con datos no cuantificables, comprendiendo las cualidades que caracterizan la situación objeto de estudio. Por ello el Enfoque Cualitativo se centra en la realidad que se construye socialmente y los significados que imprimen tanto el investigador cómo lo que investiga y el proceso no es medido en términos de cantidad. Así mismo este tipo de Enfoque tendrá valides si el objetico de estudio es una solo persona, o un grupo o una comunidad pues si se generan cambios significativos o proceso de introspección se estará modificando la realidad.

En consecuencia de esto Hernández (2014) afirma que la recolección de los datos en el enfoque Cualitativo se relaciona en tener en cuenta las perspectivas y puntos de vista de las personas, así como sus sentimientos, experiencias, prioridades y aspectos subjetivos que permitan llevar al investigador a analizar y concluir factores de trasformación social. Po esto es interesante comprender las interacciones entre los individuos, grupos y comunidades.

Dentro de las técnicas para analizar las expresiones Hernández (2014) infiere que se deben tener en cuenta las preguntas abiertas, el lenguaje verbal y no verbal, lo que se puede observar, los diarios de campo que permitan recabar los sentimientos, discusiones en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida. Para así describir y analizar los fenómenos sociales. En este sentido el enfoque Cualitativo aporta al presente proyecto ya que permite involucrar los sentimientos, historias de vida y percepciones de las participantes para así llegar a conclusiones acerca del fortalecimiento de su resiliencia.

En relación a ello es importante también dentro de las estrategias aquí propuestas incluir los postulados de la Educación Popular ya que finalmente a esto apunta a la intervención realizada, pues reconoce los saberes innatos de las personas, los saberes que se adquieren en colectivo a través de experiencias comunitarias y participativas. Así cómo lo afirma Freire (2006) a través de la participación diálogo se comprende el mundo y la realidad, el diálogo entonces permite llegar a la creatividad y a la transformación que debería ser un derecho de todos los seres humanos indistintamente de su posición social.

Por ello dentro de este ejercicio pedagógico es necesario comprender que el conocimiento no es lineal, que el aprendizaje es horizontal donde no solo las mujeres que participan de este proyecto van a aprender diferentes estrategias sino en colectivo se van a llevar a cabo los aprendizajes, reconociendo los saberes de cada una, respetando sus historia de vida, exaltando los conocimientos adquiridos a través de sus diferentes vivencias y la forma en que esto puede transformar realidades. Reconocer el saber de las otras se convierte entonces en la clave para la resignificación de sus vidas y la invitación a los diferentes colectivos de mujeres a que nunca es tarde para emprender nuevos rumbos.

Respecto a lo anterior es relevante hacer énfasis en una de las frases de Paulo Freire al referirse al rol transformador de la pedagogía:

“Cuanto más pienso en la práctica educativa y reconozco la responsabilidad que ella nos exige, más me convenzo de nuestro deber de luchar para que ella sea realmente respetada. Si no somos tratados con dignidad y decencia por la administración privada o pública de la educación, es difícil que se concrete el respeto que como maestros debemos a los educandos”.

3.2 Línea de investigación institucional

El presente Proyecto de Intervención Disciplinar se enmarca en la Línea de Investigación de la Fundación Universitaria los Libertadores “Evaluación, aprendizaje y docencia”. Esta Línea de Investigación es importante ya que promueve el desarrollo institucional y tiene como prioridad la calidad en la formación. Para ello se requiere una evaluación permanente que conlleve a mejorar los proyectos académicos y formativos. Así mismo esta Línea de Investigación entiende la educación como un proceso en construcción y complejo para lo cual requiere un acompañamiento en el cumplimiento de los logros.

De acuerdo a lo anterior este trabajo aporta a Línea de Investigación ya que permite crear nuevos conocimientos a partir de procesos Pedagógicos, que para el caso específico toma la Educación Popular y los principios de Paulo Freire para aprender desde las bases y con el conocimiento como un proceso de construcción tanto de la persona que educa como el que participa del proceso y así entender la educación como un proceso inacabado, entendiendo que las estrategias formuladas en el presente Proyecto pretenden generar nuevos retos para las mujeres que intervienen teniendo en cuenta sus saberes y opiniones, también busca comprender de manera pedagógica las diferentes problemáticas y complejidades del ser humano.

3.3 Población y muestra

La población será el Grupo de Ayuda “Mujeres que ayudan Mujeres” de la Localidad Séptima de Bosa. Este grupo fue creado en el año 2018 por las Trabajadoras Sociales Edna Johana Medina Barreto y Marcela Fernández Loaiza quienes al realizar estudios comunitarios con mujeres de la localidad séptima de Bosa en la Ciudad de Bogotá identificaron la necesidad de brindar apoyo psicosocial a aquellas que habían experimentado algún tipo de violencia y no habían tenido un proceso de resignificación de sus experiencias.

A través del tiempo el grupo se consolidó en este momento está conformado por 20 mujeres cuyas edades oscilan entre los 20 a 64 años edad. De esta manera el proyecto se llevará a cabo con la totalidad de las mujeres. Cada una de ellas ha pasado por hechos de violencia en diferentes contextos, tanto el privado (familia, parejas sentimentales) o público (acoso callejero, en el medio laboral, religioso o educativo o político). Dentro de las ocupaciones de las mujeres se encuentra que 9 son empleadas, 2 adelantan sus estudios universitarios y 9 realizan labores de cuidado en casa.

El objetivo de este grupo es aprender a superar las dificultades y enfrentar los conflictos internos y consecuencias de la violencia para conseguir mejorar situaciones personales y colectivas.

3.4 Instrumentos de investigación

Teniendo en cuenta que este proyecto es de carácter cualitativo donde se desarrolla la Educación Popular, se utilizara la técnica de Observación Participante y dos instrumentos; el primero un formato de caracterización – diagnóstico y diarios de campo a través de los cuales se van a registrar las diferentes opiniones de las participantes y se van a incluir sus reflexiones lo que se va a consolidar en memorias del Proyecto.

4. Estrategia de intervención

4.1 Título de la estrategia de intervención,

“Creando Caminos: Nuestro Cuerpo, Nuestro Lugar Seguro, Lugar de Resiliencia”

4.2 Ruta de Intervención



A través del análisis de las consecuencias que deja la violencia contra las mujeres y en específico los diferentes malestares físicos y emocionales que presentan las mujeres del grupo “Mujeres que ayudan Mujeres” de la localidad de Bosa en la Ciudad de Bogotá y de acuerdo al recorrido teórico realizado, se vio la importancia de fomentar la resiliencia a por medio de

actividades lúdico – participativas que permitieran en las mujeres generar herramientas o recursos para superar las adversidades.

Por esto se tiene en cuenta la resiliencia y la lúdica como premisas claves en el desarrollo de este proyecto y que van a permitir generar nuevos recursos en las mujeres participantes.

Es por esto que se plantean seis sesiones que estarán orientadas en implementar actividades o estrategias lúdicas teniendo en cuenta que favorecen la generación de habilidades a través del disfrute, el esparcimiento y la recreación. Así mismo en cada una de las actividades se busca aumentar la creatividad y la imaginación en las mujeres y que esto a su vez les permita reconocer sus saberes innatos, fortalecer redes de apoyo, reconocer las capacidades de auto superación y autoreconocimiento.

Para el desarrollo de cada una de las sesiones se busca la participación activa de todas las mujeres y la apropiación de sus conocimientos y que estos puedan ser compartidos con todo el grupo donde el aprendizaje no sea solo personal y colectivo. Así mismo que este aprendizaje sirva como puente para que las mujeres que participan ayuden a otras mujeres que atraviesan similares situaciones puedan salir adelante y reencontrarse consigo mismas.

Dado lo anterior también es importante tener en cuenta que en desarrollo de estos espacios se puede lograr desarrollar los postulados de Paulo Freire y la Educación Popular entendida como los aprendizajes que no se dan en un medio mecánico o formal sino los aprendizajes que se crean a través de los saberes colectivos y de una forma horizontal donde no se aprende por una calificación sino por el deseo de transformar realidades, formas de entender la vida y que esto conlleve a generar nuevos desafíos y retos, aportando a mejorar las condiciones de los seres humanos.

Para llevar a cabo cada una de las sesiones es importante contar con espacios adecuados que permitan la movilidad de las mujeres ya que se van a realizar actividades de baile y expresión corporal que requieren de lugares físicos aptos para ello. Así mismo será indispensable contar con equipo de sonido y visual para el buen funcionamiento de las actividades. Dentro de los recursos materiales se van a usar lápices, marcadores, hojas, hilos de croché, agujas, velas. Lo anterior será aportado por la moderadora de las sesiones (Edna Johana Medina) y a través de cada una de las sesiones se espera crear diferentes historias a través de la escritura conjunta que dejen unos insumos para próximas intervenciones.

Antes de iniciar las sesiones se realizará un primer espacio que será orientada en explicar el por qué y para qué de cada uno de los encuentros. Así mismo con el ánimo de permitir que las sesiones sean realizadas en el marco de la tranquilidad y la armonía se va a enseñar a las participantes la técnica de Respiración Diafragmática ya que permite liberar tensiones y relajar el cuerpo.

Finalmente en cada uno de las sesiones se van a utilizar velas con el objetivo de hacer una intención en cada espacio. Estas intenciones pueden ser personales o colectivas que conlleven a que cada uno de los encuentros tenga trascendencia.

A continuación se realiza la explicación de cada una de las sesiones.

Sesión No. 1

Título: “¿En dónde me duele?”.

Objetivo: Identificar los malestares emocionales, que han llegado a trascender en la parte física e para generar estrategias de aceptación y perdón.

Duración: 2 horas

Materiales: Hojas, esferos, colores, borrador, televisor.

Desarrollo: Para el desarrollo de esta sesión se tendrán en cuenta los siguientes momentos.

1. **Saludo:** Teniendo en cuenta que es la primera sesión grupal, la moderadora inicia con la presentación del tema y el objetivo del mismo. Por otra parte se indica a las participantes que durante el desarrollo de la sesión es permitido hablar con otras, respetar la palabra y tener en cuenta los tiempos para cada una de los momentos. Para esta sesión se requiere de un espacio amplio para que cada una de las participantes tenga la opción de escribir lo que siente.
2. **Presentación de la sesión:** Cuando las mujeres han experimentado hechos de violencia les cuenta reconocer sus emociones y cómo estas afectan la parte física. Es por ello que en esta primera sesión se busca que cada una de las mujeres identifique en donde han sentido esos malestares emocionales y cómo estos han generado dolores físicos
A cada una de las participantes se le hace entrega de una silueta humana, donde se indica que será utilizada una vez finalice la proyección del video titulado “La mejor, peor historia de AMOR”, que cuenta la historia de una mujer Colombiana que en un viaje a Argentina vivió una historia de violencia (física, psicológica, sexual) por un compañero sentimental y cómo a través de sus vivencias y el apoyo de sus amigas, familiares y profesionales en salud logró sanar sus heridas físicas, emocionales y emprender un proyecto de arte-terapia. Este video tiene una duración de 17 minutos aproximadamente y fue tomado del colectivo TRIBU (<https://www.youtube.com/watch?v=VvNbzW-tapY>)

Una vez termina el video se le pide a cada una de las participantes que cierren sus ojos y evocuen una situación que haya causado dolor o malestar, para esto se dan dos minutos.

Luego de esto se reúnen a las participantes en un círculo y se les muestra tres pelotas.

Una de color rojo, una amarilla y una verde. Se procede a dividir el grupo en tres y se explica el significado de cada una de las pelotas.

Verde: ¿Qué parte del cuerpo te ha dolido después de una discusión o una pelea?

Amarillo: ¿En dónde sientes la tristeza, la angustia, el miedo, la rabia?

Rojo: ¿Qué parte del cuerpo sientes quedó inmóvil después de vivir una situación dolorosa?

Se indica que cuando caiga cada una de las pelotas en el grupo, este utilizara la silueta humana y cada una de las integrantes escribe lo que sienten en cada una de las partes de cuerpo según corresponda. Esto tiene una duración de 20 minutos.

3. **Reflexión final:** La moderadora pide a las participantes entregar las siluetas y con ellas se realiza una reflexión general acerca de los malestares emocionales que han sentido a lo largo de la vida. Así mismo se invita a cada una que diga la importancia del ejercicio y cuáles serían las actitudes que reemplazarían esos sentimientos para aprender a reconocer y manejar las emociones. Para registrar cada una de las experiencias se utilizará el diario de campo.

Sesión No. 2

Título: ¿Cómo reescribimos la historia?

Objetivo: Escribir entre las participantes una nueva historia a partir del relato del cuento ella era Juanita lo cual conlleve a descubrir mecanismos de autoprotección y superación de eventos adversos.

Duración: 2 horas

Materiales: Hojas, esferos, lápices.

Desarrollo: Para el desarrollo de esta sesión se tendrán en cuenta los siguientes momentos.

1. **Saludo:** Siendo la segunda sesión se realizará una retroalimentación de las conclusiones generales del primer encuentro a través de la elaboración del diario de campo. Posterior se explica el objetivo de la sesión.
2. **Presentación de la sesión:** Una de las causas de la violencia contra las mujeres son los roles de poder que se dan en una relación, donde se minimiza el valor de la mujer y esto conlleva a que sientan que sus habilidades no son suficientes y vivir en un círculo de violencia. Es por ello que se cuenta la historia de “Juanita”, una mujer de 27 años con un gran talento para escribir poesía, pero que fue brutalmente golpeada por su pareja ocasionando daños en su memoria y un episodio depresivo. Juanita después de varios meses de tratamiento logró publicar su primer libro de poesía y darle un nuevo curso a su vida.

A partir de esto se entrega una hoja y un lápiz a cada una de las participantes; en la hoja está escrita la siguiente frase “Había una vez una niña llamada Juanita”, el objetivo es que cada una de las mujeres escriba una nueva historia donde Juanita evite ser víctima de violencia a partir de sus habilidades y saberes donde cada una ponga un final acorde a sus

habilidades, fortalezas y saberes innatos. Finalmente se unen las historias y entre todas se construye una sola, que será parte de las memorias del proceso.

3. **Reflexión final:** Una vez se construye la historia se resaltan las cualidades de cada una de las mujeres, así mismo se refleja la importancia de utilizar la escritura como medio para expresar los sentimientos y una herramienta que permite crear nuevas ideas a partir de un primer concepto. Se relaciona esto con la capacidad que tiene las mujeres para enfrentar los diversos retos que tocan la vida y cómo a través de una experiencia negativa o dolorosa se pueden generar nuevas oportunidades y nuevos proyectos.

Sesión No. 3

Título: El Tingo Tango de la Fuerza

Objetivo: Utilizar la música y uno de los juegos tradicional infantiles “Tingo Tango” para evocar momentos de plenitud que han tenido las mujeres en episodios de sus vidas significativos o positivos.

Duración: 2 Horas

Materiales: Equipo de sonido, pelotas.

Desarrollo: Para el desarrollo de esta sesión se tendrán en cuenta los siguientes momentos.

1. **Saludo:** Siendo la tercera sesión se realizará una retroalimentación de las conclusiones generales del segundo encuentro a través de la elaboración del diario de campo. Posterior se explica el objetivo de la sesión.
2. **Presentación de la sesión:** Una de las herramientas para fomentar la resiliencia en las personas es reforzar el “yo soy”, “yo tengo”. Para ello se va a organizar a las mujeres en

un círculo. Luego se les explica que se realizará el juego Tingo, Tingo, Tango con la canción “Ella” de Española Bebé, se pasará una pelota y cada vez que la canción pare la mujer que quede con la pelota dirá la primera idea que venga a su cabeza respecto a algo que haga muy bien y algo que haya logrado. Este ejercicio se repetirá hasta que participe cada una de las mujeres.

3. **Reflexión final:** Una vez finalice la actividad se abre un espacio de discusión en donde se reconocerán las fortalezas de cada una de las mujeres, así mismo se reconocerán esas historias donde las mujeres lograron algún objetivo bien sea a nivel familia, educativo, personal o social. Lo anterior con el ánimo de qué cada una de las mujeres puede encontrar esas herramientas de poder que tienen para hacerle frente a las adversidades que pueden comprender que pese a todos los momentos difíciles que han tenido, dentro de ellas está la fuerza para salir de esas situaciones.

Sesión No. 4

4. **Título:** Tejiendo Historias, Trenzando mi vida

Objetivo: Enseñar a las mujeres a tejer utilizando el conocimiento de las mujeres mayores que permita compartir las diferentes historias de vida, valorando los saberes innatos recordando la fortaleza que hay en cada mujer.

Duración: 2 Horas

Materiales: Hilo (croché), agujas, madejas.

Desarrollo: Para el desarrollo de esta sesión se tendrán en cuenta los siguientes momentos.

1. **Saludo:** Siendo la cuarta sesión se realizará una retroalimentación de las conclusiones generales del tercer encuentro a través de la elaboración del diario de campo. Posteriormente se explica el objetivo de la sesión.
2. **Presentación de la sesión:** Cada una de las mujeres tiene saberes que ha adquirido a través de la experiencia personal. Teniendo en cuenta que en el grupo participan tres mujeres que saben tejer, en esta sesión el grupo se va a dividir en tres, cada una de las mujeres que tiene dicho conocimiento va a liderar cada grupo y enseñará una puntada a cada participante. Mientras se realiza este ejercicio se compartirá la historia de vida de cada una lo que va a permitir reconocer saberes innatos y sobre todo que cada mujer pueda ver la fortaleza que las demás han tenido a lo largo de la vida y en los diferentes aspectos, esto y se responderán en grupo las siguientes preguntas
 - ¿Qué me hace diferente de las demás personas?
 - ¿Qué situación me enseñó que los sueños si se cumplen?
 - ¿Cuál fue el momento de vida donde aprendí a hacer algo nuevo sin que nadie me lo enseñara?
 - ¿cuál fue esa historia que me dolió mucho, pero aprendí algo para otras experiencias?
3. **Reflexión final:** Aquí es importante resaltar los saberes de las mujeres y cómo a través de estos saberes se pueden re-significar experiencias, la reflexión en esta sesión estará encaminada a que cada una lleve dentro de sí misma las herramientas y habilidades para crear, imaginar, y reconstruir la vida. Así mismo se resaltarán en esta sesión la importancia del apoyo, ayuda mutua y contar con personas que hayan vivido similares experiencias va

a permitir identificarse y buscar alternativas de solución conjunta para mejorar sus condiciones de vida.

Sesión No. 5

5. Título: Sanando la niña que fui

Objetivo: Recordar la etapa de la niñez, reconociendo las fortalezas, cualidades y sueños que cada una tenía en ese momento contrastando lo que hasta el momento se ha cumplido.

Duración: 2 Horas

Materiales: Equipo de sonido.

Desarrollo: Para el desarrollo de esta sesión se tendrán en cuenta los siguientes momentos.

- 1. Saludo:** Siendo la quinta sesión se realizará una retroalimentación de las conclusiones generales del cuarto encuentro a través de la elaboración del diario de campo. Posterior se explica el objetivo de la sesión.
- 2. Presentación de la sesión:** En la niñez se desarrollan las habilidades y las capacidades para enfrentarse a los retos de la vida. En esta etapa aflora la creatividad, imaginación y la espontaneidad. El juego en la niñez es muy común y es un tiempo de disfrute y aprendizaje donde se involucran todos los sentidos, pero a medida que los seres humanos van creciendo, por las diferentes ocupaciones la capacidad de jugar se va perdiendo. Por ello en esta sesión se proponen dos juegos de la infancia: La Golosa y Las Escondidas. El propósito de estos dos juegos es evocar todos los sentimientos de la etapa donde cada una fue niña y cómo en ese momento la imaginación de una d
A medida que los seres humanos crecer

Se pide a cada integrante que cierre sus ojos mientras se van haciendo las siguientes preguntas

- ¿Cómo era esa niña?
- ¿Cuáles eran sus deseos?
- ¿Qué la hacía feliz?
- ¿Cuáles eran las fortalezas de esa niña?
- ¿Qué le dirías en este momento a esa niña?
- ¿Qué podrías hacer para cumplir los deseos de esa niña?

3. Reflexión final: Reencontrarse con la niña interior permite reconocer todas esas habilidades imaginativas y capacidad de soñar en esa etapa se tenía. La importancia de avocar estos sentimientos es reconocer las fortalezas que cada una guarda y la forma en que esto puede mejorar el autoconcepto y la autoestima de cada una

Sesión No. 6

Título: Biodanza

Objetivo: Encontrar el equilibrio interior a través de la danza para potenciar las habilidades creativas de las mujeres.

Duración: 2 Horas

Materiales: Equipo de sonido.

Desarrollo:

1. Saludo: Siendo la última sesión se realizará una retroalimentación de lo que fue todo el proceso y la importancia de fomentar la resiliencia en cada una de las mujeres.

conclusiones generales del cuarto encuentro a través de la elaboración del diario de campo. Posterior se explica el objetivo de la sesión.

- 2. Presentación de la sesión:** Esta última sesión contará con la participación de una experta en Biodanza cómo mecanismo para encontrar aquellas fortalezas que hay en el interior a través de la música. Esta sesión tendrá una duración de dos horas donde los diferentes movimientos y guía de la profesional cada persona tendrá la oportunidad de expresar por medio de su cuerpo la fuerza y seguridad para encontrar alternativas de solución a sus dificultades.
- 3. Reflexión final:** Se apertura una sesión de debate y reflexiones final donde se le va entregar a cada una de las mujeres una vela, un lápiz y una hoja donde van a escribir cuales fueron los eventos negativos que en cada una de las sesiones pudieron manifestar, estos se escribirán en las hojas y serán quemados. Ahora bien, en otra hoja se va a escribir todas esas fortalezas que cada uno pudo identificar de sí misma y de qué forma las va a utilizar en su diario vivir.

5. Conclusiones y recomendaciones

Durante la elaboración y puesta en práctica de este proyecto surgieron conclusiones importantes que aportaron no solo al crecimiento de las mujeres participantes, sino también al crecimiento personal y profesional. A continuación se hace referencia a las conclusiones más relevantes.

- Es importante apuntarle no solo a la atención de mujeres que han sido víctimas de violencias sino también a la prevención desde los diferentes espacios educativos, donde desde la primera infancia se enseñe tanto a niños como a niñas el respeto al otro independientemente de su sexo, género u orientación sexual. Las historias de vida y los relatos de las mujeres permitieron comprender que si existe una buena educación desde las fases iniciales no tiene porqué existir la violencia y así mismo si se educa en que las relaciones de poder no son válidas para buen ejercicio de la humanidad las personas tendrán más seguridad en relacionarse con los otros u otras.
- Es necesario incentivar el juego en los adultos y no atribuirle esta actividad únicamente a los niños, ya que a través de las diferentes sesiones donde se realizaron actividades lúdicas, como medio para la comprensión de la resiliencia, se logró observar que fue más fácil el reconocimiento de las habilidades que cada una de las mujeres tenía para salir de situaciones adversas y fue más sencillo lograr el desarrollo de la creatividad y la imaginación en cada una de ellas.
- Para que los procesos de sanación y fomento de la autoestima sean exitosos es necesario contar con una red de apoyo sólida y que comprenda las situaciones que afrontan las otras personas. Lo anterior se pudo evidenciar en el desarrollo de este proyecto ya que las

mujeres participantes al tener historias de vida similares pudieron ser cada una refugio y puente para generar estrategias de afrontamiento y superación de hechos dolorosos.

- La Educación Popular invita a que los aprendizajes no se dan únicamente dentro de las aulas de clases, sino también desde las bases, desde la cotidianidad y la colectividad. Por ello este Proyecto de Intervención Disciplinar fomentó no solo la resiliencia de las Mujeres sino también el reconocimiento de los saberes innatos, de los saberes ancestrales y cómo a partir de ello se pueden transformar realidades y generar nuevos recursos para participación y transformación social.
- Desde los diferentes espacios en los cuales se participa no solo desde lo profesional si no también desde lo personal es necesario practicar una educación transformadora desde las bases donde la persona sea entendida desde sus diferentes dimensiones, se propicien relaciones sujeto-sujeto, se comprendan las diferentes formas de aprendizaje que existen que no estén permeadas por una calificación. Donde se haga consciencia de lo colectivo y se permita disfrutar de la existencia mediante nuevas formas de relacionarse y nuevas forma de educarse.

Referencias

- Álvarez-Gayou, J.L. (1999), *Investigación cualitativa, Archivos Hispanoamericanos de sexología*, (pp 117-123).
- Andreu Álvarez, M. (2017) *Resiliencia y Sintomatología en Mujeres Víctimas de Violencia de Género* (Tesis Doctoral, Universidad de Murcia – España)
- Bott, S et al (2014). *Violencia contra las mujeres en América Latina y el Caribe: Análisis comparativo de datos poblacionales de 12 países*. (pp 13 -23)
- Cordero, V y Teyes Rosalba (2016). *Resiliencia de mujeres en situación de violencia doméstica*. (pp. 107-118).
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA 2020). *Infografía Violencias por Razones de Género. Análisis de la Situación en Colombia*
- Fondo de las Naciones Unidad para la Infancia (UNICEF 2017). *Manual de actividades que propicien la Resiliencia en Niñas, Niños y Adolescentes migrantes y refugiados en centros de asistencia social*. (1era ed.). UNICEF
- Freire, P. (2006). *Pedagogía Alternativa: La Educación Popular*.
- García Álvarez, C. (2017) *La Lúdica Como Factor Potenciador de la Resiliencia en la Comunidad de la Institución Educativa Departamental José Manuel Duarte Grados Décimo y Once* (Trabajo de grado Especialización en Pedagogía de la Lúdica, Fundación Universitaria Los Libertadores)
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.) Mc. Graw Hill
- Huizinga, J. (2007). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza Editorial S.A.
- Córdoba, E.F., Lara, F. & García, A. (2017). *El juego como estrategia lúdica para la educación inclusiva del buen vivir*. ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete.

Instituto Español de las Mujeres (2020). *Efectos y consecuencias de la violencia y el maltrato doméstico a mujeres*.

Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2019). *Versión web de Cifras de Lesiones de Causa Externa en Colombia*.

Lafuente Bolufer, E. (2015) *Intervención Grupal con Mujeres Víctimas de Violencia de Género: Taller “Creciendo Juntas”* (Tesis de Maestría, Universidad Jaume I de Castellón – España)

Lancheros, G y Peñuela G (2016) *Estrategias de afrontamiento en Mujeres Víctimas de Violencia de pareja en la Ciudad de Bogotá* (Tesis de Pregrado, Fundación Universitaria los Libertadores)

Ley 1527 de 2008 (2008, diciembre 4). Diario Oficial No. 47.193.

López Sánchez, I, & Ubals Álvarez, J (2012). *La Resiliencia: un acercamiento viable desde la práctica educativa*. Edusol (pp 43 – 51).

López, P. (2018). *La Lúdica como Enriquecedora del Modelo De Van Hiele para la Enseñanza de La Geometría en la Educación Media Venezolana*.

Organización de las Naciones Unidas (2020). *Organismos de las Naciones Unidas, avancemos juntos en respuesta a la violencia contra las mujeres*.

<https://www.un.org/es/chronicle/article/organismos-de-las-naciones-unidas-avancemos-juntos-en-respuesta-la-violencia-contra-las-mujeres>

Sáchica Cepeda, C. (2018) *Desarrollo Humano y Juego* (Especialización en Pedagogía de la Lúdica – Fundación Universitaria los Libertadores).

Villalba Quesada, C (2016) *El enfoque de resiliencia en Trabajo Social*. (pp 5 - 24).

Anexos

Anexo 1.

Formato de Caracterización – Diagnóstico

Nombre: _____

Edad: _____

Escolaridad: _____

Ocupación: _____

A continuación encontrará preguntas de selección múltiple. Por favor marque con una “X” la respuesta que mejor la represente.
Gracias

1. De cuál de estos tipos de violencia siente que ha sido víctima. (Puede seleccionar más de una opción)
 - Violencia Física
 - Violencia Sexual
 - Violencia Psicológica
 - Violencia Económica – Patrimonial
 - Todas las anteriores

2. ¿Ha sentido dificultad para conciliar el sueño o dormir?
 - Sí
 - No

3. ¿Siente la necesidad de recordar sus fortalezas y habilidades?
 - Sí
 - No

4. Para fortalecer el autoconcepto, la autoestima y reconocer sus saberes, cuáles de estas estrategias le gustaría que se abordaran en el grupo.
 - Talleres de tejido y bordado
 - Elaboración de mándalas
 - Juegos de la infancia
 - Escritura consciente
 - Danza
 - Arte – terapia

5. ¿Cuenta con redes de apoyo (amigas/os, familiares, profesionales) en momentos de crisis o dificultad?
 - Sí
 - No

6. ¿Considera importante pertenecer a un grupo donde participen personas con similares historias de vida?
 - Sí
 - No

7. ¿Considera importante desarrollar las sesiones grupales a través de actividades lúdicas - participativas?
 - Sí
 - No

8. ¿Qué entiende usted por Resiliencia y cómo le gustaría aprender a desarrollarla?

¡GRACIAS!

Anexo 2.

Formato de Diario de Campo

Diario de Campo.

Lugar: _____

Fecha: _____

No. de Sesión _____

Título de la Sesión: _____

Objetivo: _____

Elaborado por: _____

OBSERVACIÓN	COMENTARIOS	CONCLUSIONES

Fotografías de las sesiones realizadas



Fotografía producto de la sesión No. 4

