



CUADERNO DE TRABAJO

Fortalecimiento de habilidades y toma de decisiones

Acompañamiento especializado a mujeres víctimas de violencia a cargo de psicólogas comunitarias.



PERÚ

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Programa Nacional
AURORA



Siempre
con el pueblo

CRÉDITOS

Ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Diana Mirian Miloslavich Tupac

Viceministra de la Mujer

María Pía Molero Mesia

Directora ejecutiva del Programa Nacional Aurora

Ángela María Acevedo Huertas

Unidad de Prevención

Milagros Ríos García

Elaboración:

Sabina Deza Villanueva

Revisión técnica:

Olga Miranda

Cynthia Vidal

Gaby Iturrizaga

Cynthia Ramos

Jenny Soto

Diseño y diagramación:

Karen Silvana Sánchez Fernández

Editado por:

©Programa Nacional Aurora

Jr. Camaná 616, piso 9, Cercado de Lima

Teléfono: 419-7260

Las fotos que contiene este material fueron tomadas en el 2019.



Fotografía tomada en el 2019

Este cuaderno de trabajo te ayudará a fortalecer tus conocimientos para el manejo de tus habilidades de autoestima y autonomía, la “llave mágica” que te abrirá las puertas del conocimiento del yo interior. Así construirás un mañana diferente como sujeto de derecho en la toma de decisiones para ti y tu familia.

Bienvenida. Nos alegra que participes en esta maravillosa experiencia y recojas las enseñanzas del saber de un nuevo día con esperanzas de vivir libre de violencia.

El equipo.

¿Qué necesitas para participar?



2. Separar dos horas cuarenta minutos de tu tiempo



3. Ser puntual



1. Asistir a todas las sesiones de capacitación



4. Demostrar entusiasmo.



NIVEL BÁSICO

Sesión 1: Autoestima





1. ¿Qué es para ti la autoestima?

2. ¿Es importante la autoestima?



La autoestima es
amarte, respetarte y
valorarte.

Mi cuerpo es valioso:

Parte de mi cuerpo
que más me agrada

Ejemplo:

1

2

Parte de mi cuerpo
que no me agrada

Ejemplo:

1

2



PARA RECORDAR



Valorarse es tener coraje,
desarrollar fortalezas
y ganar confianza y
seguridad en ti misma.



AUTOESTIMA
AMARTE

AUTORESPECTO
RESPETARTE

AUTOACEPTACIÓN
APRECIA TU VALOR

AUTOVALORACIÓN
SENTIRTE VALIOSA

AUTOCONCEPTO
IMAGEN DE TI MISMA

AUTOCONOCIMIENTO
APRENDER A CONOCERTE

Sesión 2: Autoconciencia de género

La herencia de género



¿Cuál es la “herencia de género” que dejarás a tu hija?

¿¿Cuál es la “herencia de género” que dejará su papá a tu hijo?

¿Qué sientes y piensas al respecto?

La autoconciencia de género implica comprender y tomar conciencia de que las mujeres están en desventaja ante los varones. Esto afecta su autoestima y el ejercicio pleno de sus derechos.



PARA RECORDAR



- No te calles
- No te aísles
- Solicita ayuda.



Sesión 3: Autoestima y las emociones

La caja de los secretos

¿Cuándo alguien te ofende, lastima, maltrata o violenta, cómo reaccionas?



1. **VOLCÁN.** Te enojas fácilmente. No confías en nadie.



2. **BOMBERA.** Siempre tratas de controlar tu rabia y malhumor.



3. **ABUSIVA.** Te desquitas con los más débiles.



4. **SUFRIDA.** Siempre te quejas. En el fondo tienes rabia.



5. **VENGATIVA.** Escondes tu dolor. No te gusta que te critiquen y crees en el “ojo por ojo”.



6. **OLLA DE PRESIÓN.** Andas enojada y malhumorada. Acumulas rabia.



7. **LENGUA LARGA.** Hablas y hablas y no reaccionas.



PARA RECORDAR



La ansiedad exagerada es una emoción tóxica que afecta la autoestima.



ANSIEDAD

Baja autoestima

Se apodera de tu mente y cuerpo

Te vuelves hiperactiva. No puedes descansar

No duermes bien

Comes más de lo que debes

Te sientes insegura

Le duele la cabeza

Ves el futuro con negativismo

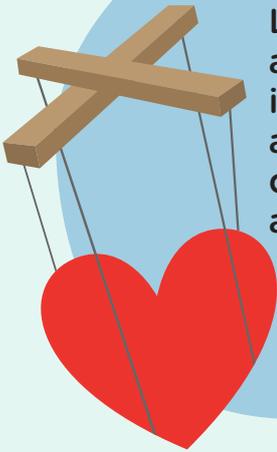
No puedes decidir nada.

¿Se puede vivir siempre así?
¡NO!

¿Cuál de estos aspectos te preocupa? ¿Por qué?



PARA RECORDAR



La dependencia afectiva somete, idealiza y magnifica a tu pareja, afectando de forma negativa tu autoestima.

DEPENDENCIA AFECTIVA

Frágil autoestima

Alta inseguridad

Tu felicidad depende de otros

No puedes tomar decisiones

Desconfías o te sientes insegura de tu pareja

Quieres controlar todo

Todos son más importantes que tú

No valoras lo que haces

Sientes mucho miedo

Dices sí a todo

Te maltratas

Te descalificas.

¿Se puede vivir siempre así?

¡NO!

Describe aquellos momentos en que algunas veces te has sentido así.

Recomendaciones:

Aprende a confiar

Habla de lo que te ocurre

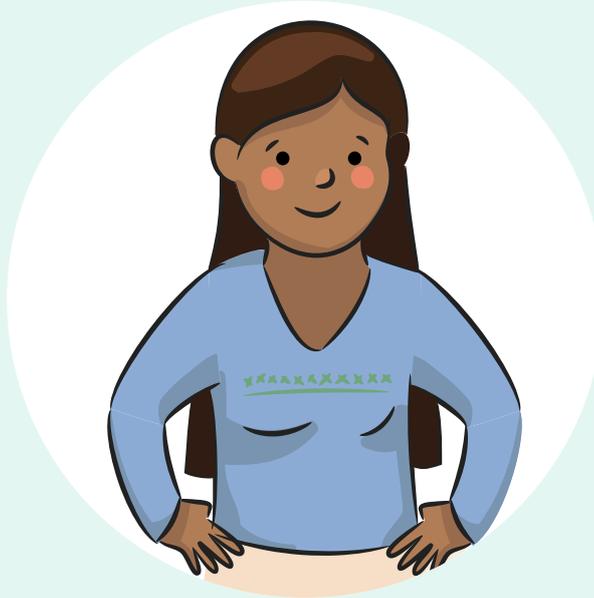
Aprende a reír

No te aisles

Aprende a relajarte

Busca ayuda

Sigue capacitándote



¿Con cuál de estas sugerencias puedes empezar?

Sesión 4: Autonomía

Escribe una sola palabra para definir la autonomía.

La llave mágica
representa la “Libertad”



La autonomía es la capacidad de elegir, de tomar decisiones y asumir las consecuencias, así como ser responsable de sí misma. Esto favorece al fortalecimiento de su libertad y autoestima.

NIVEL INTERMEDIO

Sesión 1: Autoconocimiento



Fotografía tomada en el 2019

Identifica:

FORTALEZAS

DEBILIDADES



Conociéndonos:

Características negativas
de mi comportamiento

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Características positivas
de mi comportamiento

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

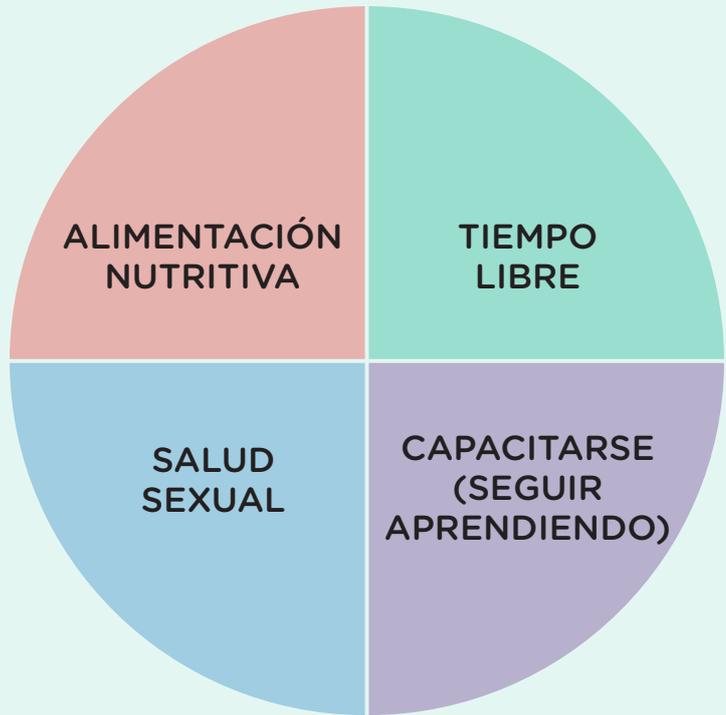
Características negativas
que quisiera cambiar
desde ahora

Mi mejor característica
positiva

Sesión 2: Autocuidado

La esfera del autocuidado

El autocuidado es la práctica de actividades que las personas realizan a favor de sí mismas para mantener la vida, la salud y el bienestar.



¿En qué aspectos te cuidas realmente?



PARA RECORDAR

Algunas ideas para el autocuidado

SALUD SEXUAL

- Conoce tu cuerpo
- Chequeos preventivos y protección de la salud integral
- Cambios fisiológicos (ciclo de vida).
- Relación cuerpo emociones
- Come sano y participa en espacios que brinden apoyo emocional y psicológico.

NO A LA VIOLENCIA

- Contar con red de amigas de trabajo, de aficiones y de soporte
- Participar de capacitaciones sobre derechos de las mujeres
- Participar en talleres que aborden el tema de violencia familiar
- Participar en grupos de autoayuda y beneficios complementarios.

TAREAS DEL HOGAR

- Organiza a tu familia en tareas del hogar, progresiva y creativamente
- Delega tareas y establece estrategias de compensación cuando se logran resultados
- Acepta ayuda en el trabajo del hogar y valorarla.



Cuidarte es muy importante para tener bienestar y energía.



Sesión 3: Autoimagen e identidad

Para pensar y responder:

¿Quién soy yo?

¿De dónde vengo?

¿A dónde voy? ¿Cuál es mi papel en la vida?

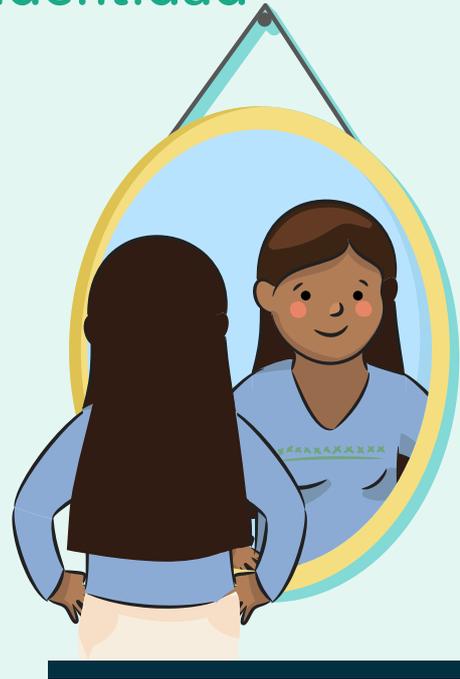
¿Cómo te ves por dentro?

¿Cómo te ves por fuera?

La autoimagen es la capacidad de identificar con claridad cómo nos vemos por dentro y por fuera. Se trata de un proceso de construcción propia que pocas veces se toma en cuenta. La manera cómo nos vemos y sentimos es un factor valioso para el fortalecimiento de la autoestima.

Identidad. Conjunto de rasgos específicos de una mujer.

Es la síntesis que cada uno hace de los valores y comportamientos transmitidos por las diferentes culturas a las que pertenece.¹

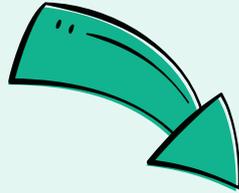


¹Elsa Velazco, Fuhem: Teoría: El concepto de identidad, octubre 2002

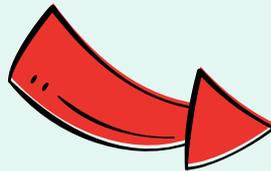
Mecanismos	Definición	Enunciados típicos
Hipergeneralización	Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto	<ul style="list-style-type: none"> - Todo el mundo... - Siempre... - Nadie...
Designación global	Hacer afirmaciones distorsionadas de uno mismo	<ul style="list-style-type: none"> - Soy un... - Soy muy...
Filtrado negativo	Ver las cosas fijándote en lo negativo	<ul style="list-style-type: none"> - Esto está mal... - Y esto... - Y aquello...
Pensamiento polarizado o maniqueo	Ver las cosas buenas o malas	<ul style="list-style-type: none"> - Soy totalmente... - Es totalmente...
Autoacusación	Sentirte culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido.	<ul style="list-style-type: none"> - No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado. - Siempre lo estropeo todo.
Personalización o autoatribución	Sentir que lo que sucede alrededor siempre está relacionado contigo.	<ul style="list-style-type: none"> - Seguro que se refiere a mí. - Lo ha dicho por mí.
Proyección	Creer que los demás ven las cosas como tú.	<ul style="list-style-type: none"> - Porque no hacemos esto, a mi hermano le gusta. - Tengo frío, ponte un jersey.
Hipercontrol	Pensar que todo está bajo nuestro control.	<ul style="list-style-type: none"> - Puedo con todo.
Hipocontrol	Pensar que nada está bajo nuestro control.	<ul style="list-style-type: none"> - No puedo hacer nada. - Pasará lo que tenga que pasar.
Razonamiento emocional	Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad.	<ul style="list-style-type: none"> - No me cae bien, Luego lo hace mal.



Carmen no calló mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.

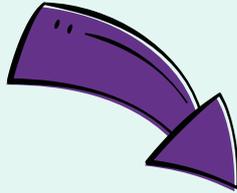


Esta señora, desde que la vi, no me cayó bien. Hace mal todas las cosas.

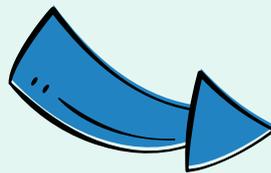




Pedí a mi pareja para que me ayude a cuidar a mi hija e hijo, y me dijo que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.



Cuando realizo los quehaceres de la casa siempre lo hago mal. No sirvo para nada.



Sesión 5: Pensamiento saludable

El pensamiento se manifiesta como la palabra, la cual se manifiesta como el hecho que se convierte en un hábito. Este se fortalece hasta convertirse en carácter.



Hoja de casos⁴

Caso 1

Tu pareja te levanta la voz, no tiene paciencia y llega a controlarte.

¿Qué pensarías?

¿Cómo te sentirías?

Cambia tu pensamiento

Cambia tu sentimiento

Caso 2

Mi pareja no me deja comprarme pantalones apretados y me insulta si lo hago.

¿Qué pensarías?

¿Cómo te sentirías?

Cambia tu pensamiento

Cambia tu sentimiento

⁴Alarcón Fernández Juan Manuel, "Educar Valores en grupo". Ediciones Aljibe, Málaga 2005

Caso 3

Quando le comuniqué a mi pareja que estaba enferma, me dijo que no es su problema y que vea como me sano.

¿Qué pensarías?

¿Cómo te sentirías?

Cambia tu pensamiento

Cambia tu sentimiento

Caso 4

Mis amigas me dicen para salir a bailar pero mi pareja no me deja, se molesta.

¿Qué pensarías?

¿Cómo te sentirías?

Cambia tu pensamiento

Cambia tu sentimiento

Sesión 6: Toma de decisiones



Cada día decides, sin embargo, las creencias o estereotipos de género dificultan y limitan la toma de decisiones.

Para pensar:

1. Mujeres y hombres pueden cuidar a las hijas o hijos, cocinar, limpiar, hacer las compras y ordenar la casa. **VERDAD () FALSO ()**
2. Las mujeres tienen el talento y paciencia para cuidar de todas y todos en el hogar, sin cansarse. **VERDAD () FALSO ()**
3. El hombre tiene como responsabilidad de mantener económicamente a la familia. **VERDAD () FALSO ()**
4. Las mujeres son excelentes en limpieza, compras, organizar, cocinar, atender a la familia y mantener la armonía en el hogar. **VERDAD () FALSO ()**
5. Los hombres no saben atender a la familia. No están preparados para eso.. **VERDAD () FALSO ()**
6. Los hombres deben mantener la autoridad en la familia para que todas/os los miembros cumplan bien sus roles. **VERDAD () FALSO ()**

Sesión 7: Responsabilidad de sí misma



¿Cree usted que debe esperar que las hijas e hijos crezcan para ser feliz?

La responsabilidad de sí misma es un valor que está en tu conciencia. Te permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de tus actos y prácticas. Asumir implica afrontar de manera integral, siempre en pro del mejoramiento personal, laboral, social y cultural.

NIVEL AVANZADO

Sesión 1: Asertividad





La asertividad es la manera en que te comunicas, con respeto, para lograr entender mejor. La asertividad contribuye a fortalecer tu autoestima.

Trasforme su queja en: por favor y gracias.

Tema: salud
Ejemplo: queja

Estamos hartas de venir y no encontrar turnos. Todos son una porquería. Hay puros flojos, buenos para nada. Encima no hay ni donde sentarse para esperar.

Tema: salud
Ejemplo de cómo transformar la queja en pedido.

Queremos hacer un pedido: Somos muchas mujeres que venimos a este centro de salud y necesitamos que se amplíe el servicio de atención, porque es nuestro derecho y se lo pedimos con respeto.

Utilice la siguiente guía de orientación:

1. Por favor
2. Decir claramente lo que necesita
3. Gracias.



Transforma tu queja y aprende a comunicarte.





No uses palabras agresivas:

- Insultos
- Malas palabras
- Palabras que descalifican.



No uses palabras absolutistas porque generan rechazo:

- Nunca me escuchas
- Siempre pones esa cara
- No te acuerdas
- Siempre dices lo mismo.



No grites ni vociferes

Porque estás invitando a que no te escuchen y pierdas atención y credibilidad.

Sesión 2: La comunicación

La comunicación es un proceso complejo, porque involucra los sentimientos, las emociones y la subjetividad de las personas.



Así, ¿cómo es eso?

Expresa tus deseos y pensamientos.

¿Qué es para tí comunicarte?

¿Qué tipos de comunicación conoces?

Para resolver:

Instrucciones: Para cada una de los casos que se presentan responde así: pasiva (PAS), agresiva (AGR) o asertiva (ASE). Rodea con un círculo la respuesta.²

Caso 1

Hombre a su pareja: "Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio".

Respuesta: "A mí que me importa lo que tú quieres, no me friegues".

PAS

AGR

ASE

Caso 2

Madre a hijo: "Tus tareas son una cochinateda. Hazlas de nuevo".

Hijo: "Está bien, tienes razón", y piensa (me siento mal, la verdad es que soy un inútil).

PAS

AGR

ASE

Caso 3

Mujer a pareja: "¿Podrías acompañarme a la casa de mi mamá después de almorzar?".

Amigo: "Lo siento, pero hoy no puedo".

PAS

AGR

ASE

Caso 4

Roberto a Juana: "Tenemos tres años de vivir juntos, quiero que me prestes dinero".

Juana: "No sé, no confío en ti, creo que no, pero no quiero que te molestes y me dejes".

PAS

AGR

ASE

Caso 5

El padre le dice a su hijo menor: "Pedro se comió el almuerzo de tu mamá".

Hijo menor responde: "Él siempre hace eso, me da cólera, pero no le diré nada".

PAS

AGR

ASE

Caso 6

Una señora a una amiga: "¿Por qué te has puesto esa ropa tan ridícula?".

Amiga: "Mi ropa, es asunto mío".

PAS

AGR

ASE

Caso 7

Jóven a un amigo: "Gracias por guardar mi libro que me olvidé ayer".

Amigo: "Bueno, no fue nada. De verdad, no me lo agradezcas, no fue nada".

PAS

AGR

ASE

Leyenda



PAS - PASIVO



AGR - AGRESIVO



ASE - ASERTIVO

²Arandiga Antonio Valles, 2 Valles Tortosa Consol, Programa de Refuerzo de las Habilidades Sociales III, Método EOS, Madrid 2005

Sesión 4: Resolución de conflictos

Si miras a tu entorno, quizás veas que los adultos con quienes has crecido no tienen estas habilidades. Si es así, es probable que no hayas tenido un modelo adecuado que te sirva de referente. Las consecuencias pueden ser: que no sepas abordar las dificultades que surgen en tus relaciones interpersonales y que debido a ello te da miedo las opiniones o evites discutir. Por otro lado no sepas opinar sin imponer o tengas dificultad para ceder y ponerte en el lugar del otro.

Los conflictos son parte de la vida y una gran fuente de aprendizaje. Tener conflictos significa estar vivo, y lo saludable es aprender a resolverlos.

Presentación de caso:



¿Qué observas en la escena?

¿Qué te impresiona?

¿Cuál sería tu reacción?

¿Qué solución planteas?

CONFLICTO

SOLUCIÓN

Los viernes por la noche, Juan siempre quiere salir al cine. Su esposa está cansada y prefiere no salir.

Una pareja siempre discute los domingos, porque él prefiere comer en casa y ella quiere ir a un restaurante.

María se fue a una fiesta, y le dijo a su pareja que llegaría a la 1:30 a . m. La reunión estaba muy divertida, por eso ella llegó más tarde. Su pareja se molestó y le gritó.

Una pareja discute porque cada uno quiere ver diferentes programas de televisión.



Sesión 5: Control de ira

La ira es una emoción fuerte que puede distorsionar la percepción de lo que está sucediendo. Cuando se acaba la calma, las emociones sustituyen al pensamiento racional y se actúa por impulso furioso, aunque después no se recuerde o haya arrepentimiento.



Video:
**Actuemos ahora/
UPPIFVFS/PNCVFS**

¿Qué piensas y sientes?
¿Cuál es tu reacción?

Para recordar:



Respira:

Cuenta hasta diez y sal del lugar que te encuentras. Te ayudará a restaurar la paz. Respira y piensa en positivo.



Usa técnicas de relajación:

Respira profundo, relaja tus músculos y visualiza una escena placentera.



Repetir declaraciones que te calmen:

Frases reiteradas como: "Mantén la calma. Estoy enojada, pero lo puedo controlar. No permitiré que esto me moleste".



Haz ejercicios aeróbicos:

Sal a caminar o manejar bicicleta con tu familia, sino hazlo sola.





Usa el humor para aliviar la tensión:

Piensa en una historia o chiste. Imagínate a ti o a la persona con la que estás molesta en una situación chistosa.



Ten un diario de iras:

Identifica los tipos de situaciones que provocan tu ira en la casa o con tu pareja, y registra la reacción de la otra persona y la tuya.



Habla con un amiga comprensiva o pariente cercano:

El ser capaz de hablar sobre tus frustraciones, puede ayudarte a desactivar tu ira. El decir: "Estoy furiosa o estoy tan enojada que podría...", te ayudará.

No esperes que otras personas resuelvan tus problemas, pero considerate con suerte al tener a alguien que te escuche.



Manejo de la ira:

Visualiza deshacerte de la ira imaginando que tienes sentimientos de quietud y calma.⁵



⁵AGUILO Alfonso, CONTROL 5 DE LA IRA. Página de internet.www.interrogantes.net

Sesión 6: La liberación de la culpa



SENTIRSE CULPABLE

- Débil autoestima
- Sientes que fracasaste
- Tienes vergüenza por lo que te pasa
- Sientes angustia por el qué dirán
- Tienes miedo a equivocarse
- Te aíslas y vives triste
- Te sientes menos que los demás
- Sientes vergüenza cuando se burlen de ti.

¿Se puede vivir siempre así?

¡NO!

¿Algunas veces te has sentido culpable?
¿Revisa este cuadro y en que podemos ayudarte?:

Responde el siguiente cuestionario:

1. Piensa en alguna acción que hayas realizado y de la cual te arrepientes.

2. Qué le dirías a tu amiga/o si te cuenta lo siguiente:

A) Quiero gritarle a mi pareja porque llega tarde todos los días a la casa.

B) El otro día se cayó mi celular, y mi hermana lo pisó a pesar que le advertí que tenga cuidado.

C) Odio a mi amiga porque todo le va bien, que suerte tiene.

D) Estoy enojada porque el banco no quiere darme el préstamo, solo porque no pagué a tiempo la cuota mensual.

3. ¿Cómo tratarías a esa persona que quieres?⁶

- a) Amargura
- b) Rencor
- c) Odio
- d) Dolor



⁶Nathaniel Branden Manual Práctico "La Liberación de la culpa" <http://www.inteligencia emocional.org/cursos-gratis/mejorar-autoestima/ la Liberación de la culpa>.

Sesión 7: Proyecto de vida

El proyecto de vida son las opciones que la persona se propone para conducir su vida y alcanzar sus objetivos.

¿Cómo te fortaleces?

¡Tener un proyecto de vida!

Es aprender a elegir y saber decidir

a través de

- Capacitaciones
- Estudio
- Trabajo.

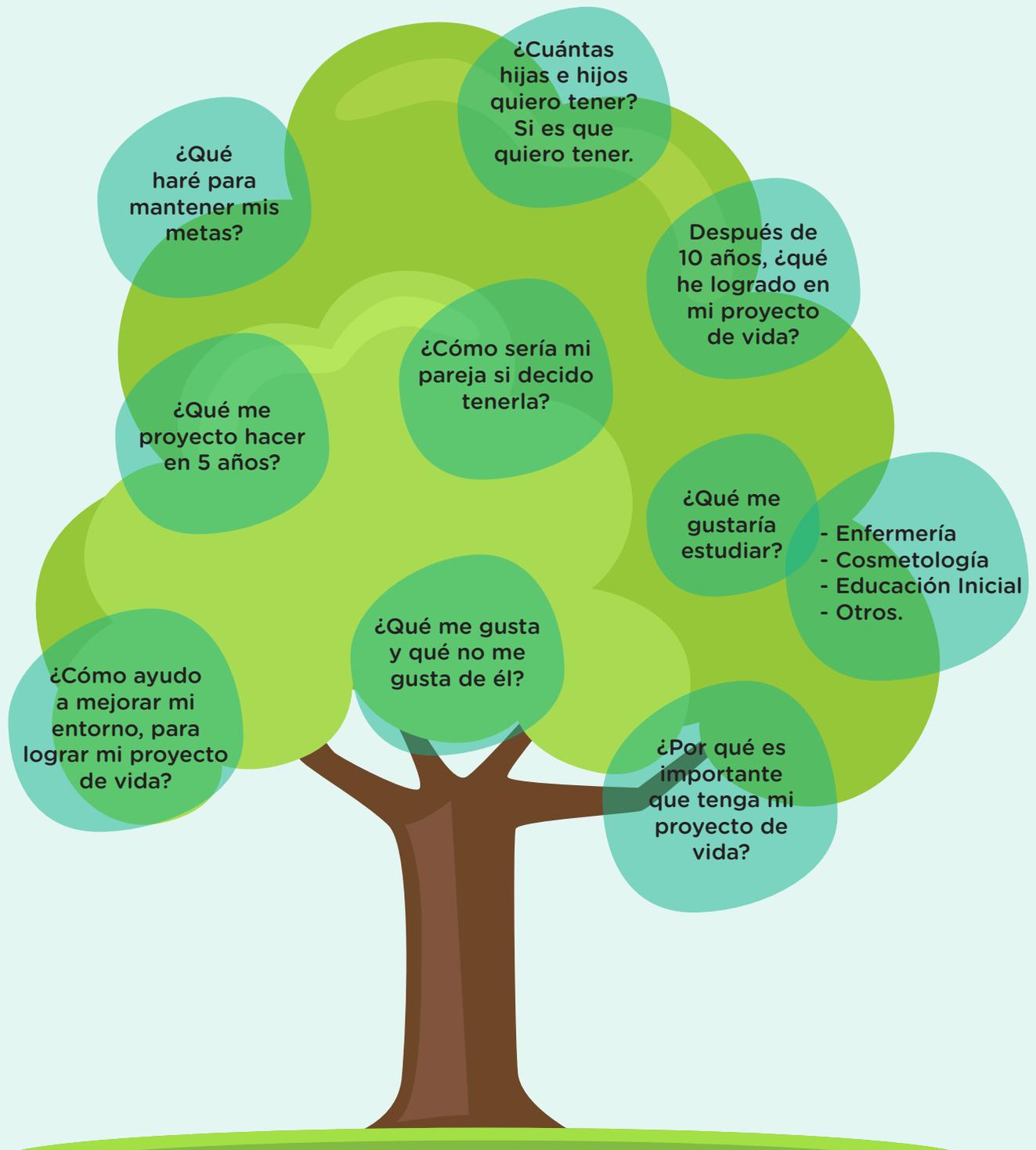


El proyecto de vida es una carta de compromiso contigo misma. Es una manera de ayudarte a poner en práctica lo que aprendes y te ayuda a tener presente aquellos aspectos que necesitas fortalecer.



Mi proyecto de vida para lograr mi sueño...

Para desarrollar mi proyecto de vida, debo planificar cada logro y hacerme las siguientes preguntas:



Enlace con emprendimientos económicos.



Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables
Jr. Camaná 616, Piso 9, Cercado de Lima
Teléfono: 419-7260

www.gob.pe/aurora

 /MimpPeru

 /MimpPeru

 /mimpperu

 /MimpTV