

# Autoestima y decisión frente a la violencia

## Guía para el desarrollo de sesiones

### CRÉDITOS

**Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables**

©Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual

**Ministra de la Mujer y Poblaciones Vulnerables**

Gloria Montenegro Figueroa

**Viceministra de la Mujer**

Patricia Carolina Rosa Garcés Peralta

**Directora Ejecutiva del Programa Nacional Aurora**

Nancy Rosalina Tolentino Gamarra

**Directora de la Unidad de Prevención y Promoción Integral Frente a la Violencia Familiar y Sexual**

Milagros Ríos García

---

**Elaboración:**

Sabina Deza Villanueva

**Equipo técnico:**

Olga Miranda

Cynthia Vidal

Gaby Iturrizaga

Cynthia Ramos

Yessica Portocarrero

**Corrección de estilo:**

Juan Carlos Bondy Esquerre

**Diseño y diagramación:**

Karen Silvana Sánchez Fernández

**Editado por:**

©Programa Nacional Aurora

Jr. Camaná 616, piso 9 - Cercado de Lima

Teléfono: 4197260





# ÍNDICE

**4** Introducción

**5** Objetivos

**6** Duración

**6** Técnicas

**6** Evaluación

**7** Sesión del Nivel Básico

**Sesión 1:** Autoestima

**Sesión 2:** Autoconciencia de género

**Sesión 3:** Relación con las emociones

**Sesión 4:** Autonomía

**15** Sesión del Nivel Intermedio

**Sesión 1:** Autoconocimiento

**Sesión 2:** Autocuidado

**Sesión 3:** Autoimagen e identidad

**Sesión 4:** Descubriendo pensamientos erróneos

**Sesión 5:** Pensamientos saludables

**Sesión 6:** Toma de decisiones

**Sesión 7:** Responsabilidad de sí misma

**34** Sesión del Nivel Avanzado

**Sesión 1:** Asertividad

**Sesión 2:** La comunicación

**Sesión 3:** Capacidad de elegir

**Sesión 4:** Resolución de conflictos

**Sesión 5:** Control de la ira

**Sesión 6:** La liberación de la culpa

**Sesión 7:** Proyecto de vida

**54** Sesiones de Grupo de Ayuda Mutua (GAM)

**55** Introducción

**56** Objetivos

**57** Duración

**57** Técnicas

**57** Evaluación

**58** Sesión del Nivel Básico

**Sesión 1:** Autoestima y autoconcepto

**Sesión 2:** Los mitos del amor romántico

**64** Sesión del Nivel Intermedio

**Sesión 1:** Violencia en la pareja

**Sesión 2:** Derecho a decir no y a una vida libre de violencia

**Sesión 3:** Las emociones, la culpa y el perdón

**73** Sesión del Nivel Avanzado

**Sesión 1:** Toma de decisiones y resiliencia

**Sesión 2:** Proyecto de vida y responsabilidad de sí mismas

**Sesión 3:** Identidad y autoimagen

**82** Anexo Nivel Básico

**86** Anexo Nivel Avanzado

**91** Estructura Metodológica

## Sesiones de fortalecimiento de habilidades de autoestima y autonomía

### I. Introducción

Las mujeres que experimentan violencia sufren de una variedad de problemas de salud y disminuye su capacidad para participar en la vida pública. La violencia contra las mujeres afecta a familias y comunidades de todas las generaciones y refuerza otros tipos de violencia prevalentes en la sociedad.

Los mitos, las creencias y los prejuicios sobre la femineidad y la masculinidad han formado parte de una cultura patriarcal transmitida de manera transgeneracional marcando aprendizajes y conductas acentuadamente diferenciadas entre hombres y mujeres. En estos valores heredados, las mujeres se ven reflejadas de tres maneras: por su inferioridad moral, por su inferioridad física y por su inferioridad intelectual (Cea Jiménez, 2012).

En la presente guía se propone una intervención a través de un taller de fortalecimiento de habilidades personales y sociales, con mujeres víctimas de violencia de pareja o familiar, con el objetivo de facilitar la generación de experiencias positivas para su autoestima, compartir sus experiencias de maltrato, y descubrir que no están solas y que la violencia de género es una consecuencia de la discriminación y del desequilibrio de poder entre mujeres y hombres de nuestra sociedad, del que ellas no son culpables (Lafuente, 2015).

Los aportes de la intervención grupal les permiten, asimismo, retomar la práctica de habilidades sociales y de comunicación asertiva que probablemente hayan perdido. Y, por último, supone la creación de una red social de apoyo, fundamental para cambiar la situación y percepción negativa de sí mismas. En el taller grupal planteado se pretende realizar acciones en favor de la autoestima de las mujeres participantes, animándolas a compartir sus destrezas, a desarrollar sus habilidades, concienciándolas de sus recursos y fortalezas, acompañándolas en el descubrimiento de sus cualidades y posibilitando la creación de una red de apoyo que las sostenga.



### II. Objetivos

#### Objetivo general

- ✓ Reforzar la autoestima y seguridad en sí mismas para la toma de decisiones de las mujeres participantes.
- ✓ Establecer redes sociales de comprensión y solidaridad con otras mujeres.

#### Objetivos específicos

- ✓ Reconstruir la propia identidad y la autoestima de las mujeres participantes, de forma que aprendan a aceptarse como un todo y a valorarse a sí mismas, con sus capacidades y limitaciones.
- ✓ Identificar las ideas y los pensamientos que generan malestar. Cambiar la forma de interpretar la realidad, reemplazando principalmente los pensamientos basados en creencias y valores basados en diferencias de género. Potenciar su sentimiento de valía personal y social por "ser mujer".
- ✓ Tener conciencia de una misma, ser capaz de establecer una identidad, darle un valor, y definir objetivos personales y profesionales.

# SESIONES DEL NIVEL BÁSICO

## Sesión 1: Autoestima

### III. Duración

18 sesiones divididos en 3 niveles de avance:

- Básico
- Intermedio
- Avanzado

### IV. Técnicas

Las técnicas a utilizar en el desarrollo de las sesiones serán:

- Observación directa
- Lluvia de ideas
- Diálogo
- Dinámicas participativas
- Retroalimentación

### V. Evaluación

La evaluación se llevará a cabo a través de tres formatos:

- Carta de compromiso: la facilitadora acuerda con la participante el compromiso para asistir a todas las sesiones de la estrategia de intervención de fortalecimiento de habilidades y GAM.
- Formato de evaluación de la sesión: la facilitadora realiza observaciones sobre el desempeño del grupo y la comprensión de los temas trabajados. Asimismo, registrará un resumen de las experiencias compartidas y las conclusiones del grupo.
- Formato de seguimiento al cumplimiento de las sesiones por cada usuaria.





### Objetivo de la sesión:

- o Que las participantes tengan un concepto claro y sencillo acerca de la autoestima y consoliden sus ideas respecto a la importancia en su vida.

### Duración de la sesión:

- o 2 horas



### Desarrollo de capacidades e indicador

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Identifica y valora el papel de la autoestima en su vida diaria	Define de modo sencillo la autoestima utilizando sus propias palabras y lo registra en el cuaderno de trabajo	Expresión oral de las participantes	Observación directa  Dinámicas participativas	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión

### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se presentan las participantes por medio de su nombre y comida favorita Se inicia la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se realiza la lluvia de ideas preguntando a las participantes qué entienden por autoestima	Expresión oral Papelógrafo Plumón	40 min
Aprendizaje significativo	Se presenta de forma oral y escrita el concepto de autoestima utilizado en el taller. Se presentan las ideas fuerza en relación con el concepto de autoestima.	Cuaderno de trabajo Ejercicio "Autoestima" Lápices	40 min
Retroalimentación	Se realiza un recuento de los contenidos aprendidos durante la sesión. Se reafirma el concepto de autoestima y su importancia.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se realizan ejercicios de abrazos compartidos. Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.	Expresión corporal	10 min

## Sesión 2: Autoconciencia de género





### Objetivo de la sesión:

- o Identificar y señalar las situaciones de desventaja que enfrentan las mujeres solo por ser mujeres.

### Duración de la sesión:

- o 2 horas

### Desarrollo de capacidades e indicadores



COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Reconoce la situación de desventaja que presenta la mujer por cuestión de género	Identifica y valora los roles de la mujer, que se registran en el cuaderno de trabajo	Expresión oral de las participantes	Observación directa  Dinámicas participativas	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión

### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Inicio de actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza	Expresión oral	10 min
Reflexión	Fomentar la reflexión mediante la presentación de la caricatura "La herencia" y preguntas en relación con cuáles son las herencias que se les deja a las/los hijas/os en los hogares de hoy. Señala las diferencias en los espacios y en los roles que se asignan desde la sociedad a varones y mujeres.	Cuaderno de trabajo Ejercicio Caricatura "La Herencia"	40 min
Aprendizaje significativo	Presentación escrita y oral del concepto de autoconciencia de género formado en el taller. Presentación de ideas fuerza en relación con el concepto tratado. Reforzar la idea de tener conciencia de las brechas de género existentes en función de género	Cuaderno de trabajo Lápices	40 min
Retroalimentación	Se brindarán recomendaciones sobre qué hacer en caso de estar sufriendo de violencia de género	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Al cierre de la sesión se brinda folletería sobre los lugares a los que ella pueden acudir en caso de presentar situaciones de violencia. Ejercicio de abrazos compartidos y cada participante brindará un mensaje asertivo	Folletería Expresión corporal	10 min

## Sesión 3: Relación con las Emociones





### Objetivo de la sesión:

- Conocer las emociones que afectan la autoestima y contribuir a superar las emociones tóxicas (ansiedad-culpa-dependencia afectiva).

### Duración de la sesión:

- 2 horas



### Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Asociar el estado emocional de las participantes con su nivel de autoestima.	Estrategias para lidiar con emociones tóxicas. Identificar estereotipos de género subyacentes	Expresión oral de las participantes	Observación directa Dinámicas participativas Lluvia de ideas	Cuaderno de trabajo Ficha de evaluación de la sesión

### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la sesión de trabajo con abrazos compartidos. Se inicia la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se realiza la lluvia de ideas preguntando a las participantes: "Cuándo alguien te ofende, lastima, maltrata o violenta, ¿cómo reaccionas?"	Expresión oral Papelógrafos Plumón	40 min
Aprendizaje significativo	Se realiza el ejercicio "La caja de los secretos" para determinar la reacción de las mujeres frente al maltrato. Se explican los conceptos de ansiedad, dependencia emocional y culpa, y se explica cómo se asocian a bajos niveles de autoestima	Cuaderno de trabajo Ejercicio "La caja de los secretos" Lápices	40 min
Retroalimentación	Se repasan los contenidos aprendidos durante la sesión. Se brindan recomendaciones para lidiar con las emociones tóxicas.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se realizan ejercicios de abrazos compartidos. Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo del grupo.	Expresión corporal	10 min

## Sesión 4: Autonomía





### Objetivo de la sesión:

- o fortalecer la capacidad de afirmar su libertad y desarrollo personal.

### Duración de la sesión:

- o 2 horas

### Desarrollo de capacidades e indicadores

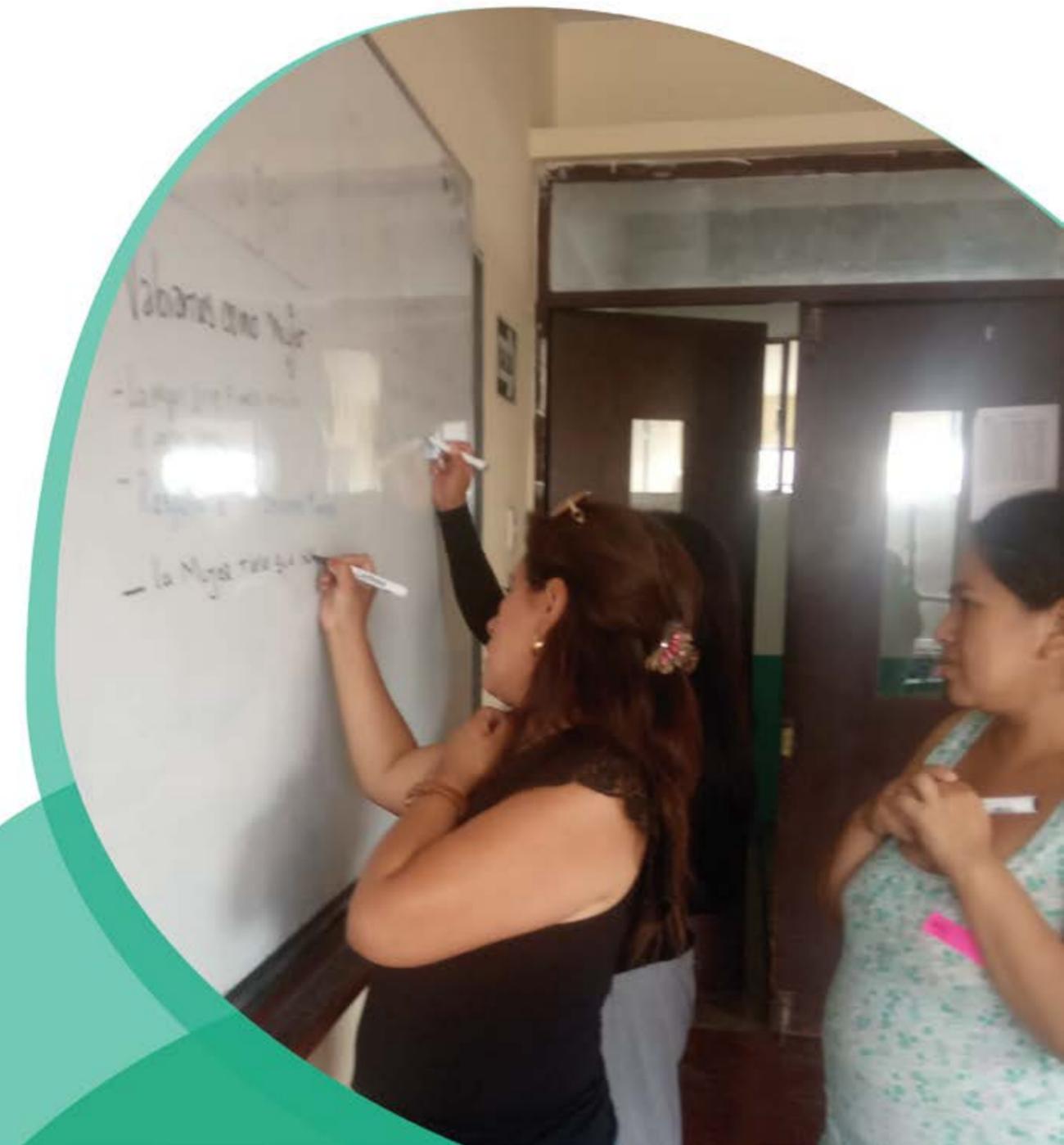
COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Fortalecimiento de autonomía en sus dimensiones física, económica, política y sociocultural	Reconocimiento del valor de la autonomía en su desarrollo personal y se registra en el cuaderno de trabajo	Expresión oral de las participantes	Observación directa Dinámicas participativas Retroalimentación Lluvia de ideas	Cuaderno de trabajo Ficha de evaluación de la sesión

### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Inicio de actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se solicita a las participantes que definan con una palabra lo que significa para ellas autonomía. Con el ejercicio de "La llave mágica" se trabajará de modo metafórico la idea de la autonomía como la llave que nos otorga la libertad.	Cuaderno de trabajo Ejercicio "La llave mágica" Lápices	40 min
Aprendizaje significativo	Presentación de ideas fuerza en relación con el concepto desarrollado, considerando las cuatro dimensiones de la autonomía: física, económica, política y sociocultural	Cuaderno de trabajo	40 min
Retroalimentación	Repaso de los contenidos aprendidos durante la sesión. Se brindan indicaciones sobre cómo fortalecer la autonomía a nivel personal, familiar y social.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Antes de finalizar la sesión se entrega a cada participante una llave simbólica que represente para ellas un recuerdo de la importancia que tiene la autonomía y la importancia de saber desarrollarla. Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.	Expresión corporal Llaves simbólicas	10 min

# SESIONES DEL NIVEL INTERMEDIO

## Sesión 1: Autoconocimiento





### Objetivo de la sesión:

- o Identificar fortalezas y debilidades que les permitan conocerse a sí mismas para fortalecer su autoestima.

### Duración de la sesión:

- o 2 horas

### Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Identifica fortalezas y debilidades propias	Desarrolla sus debilidades para convertirlas en fortalezas en el cuaderno de trabajo. Se acepta como es y se valora.	Expresión oral de las participantes	Observación directa Dinámicas participativas	Cuaderno de trabajo Ficha de evaluación de la sesión



### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se pregunta a las participantes qué entienden por autoconocimiento.	Expresión oral	40 min
Aprendizaje significativo	“Aprendiendo a conocerme”. Se presenta de forma oral y escrita el concepto de autoconocimiento y las ideas fuerza relacionadas, que se registran en la hoja de su cuaderno de trabajo.	Cuaderno de trabajo Ejercicio “Fortalezas y debilidades” “Conociéndonos” Lápices	40 min
Retroalimentación	Se realiza el recuento de los contenidos aprendidos durante la sesión. Se brindan recomendaciones sobre modos de desarrollar las debilidades para convertirlas en fortalezas.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se refuerzan los conceptos aprendidos y se culmina con el ejercicio de abrazos compartidos en grupo.	Expresión corporal	10 min

# Sesión 2: Autocuidado



## Objetivo de la sesión:

- Reflexionar la importancia de cuidarse, como una práctica cotidiana para fortalecer la autoestima y el bienestar personal.



## Duración de la sesión:

- 2 horas

## Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Se responsabiliza por su cuidado personal integral, tanto físico como mental y espiritual.	Cuida la nutrición. Cuida la salud física y sexual. Cuida la salud mental. Desarrolla capacitaciones permanentes registrando en su cuaderno de trabajo.	Expresión oral de las participantes	Observación directa Dinámicas participativas Lluvia de ideas Retroalimentación	Cuaderno de trabajo Ficha de evaluación de la sesión



### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Mediante una lluvia de ideas, se pregunta a las participantes qué entienden por autocuidado. Se solicita que apunten sus respuestas en el cuaderno de trabajo. Se pide que colorean con crayolas de color en cada área del autocuidado en relación con qué tanto se cuidan. Se comparten los resultados de modo colectivo.	Papelógrafos Plumón Cuaderno de trabajo Ejercicio "Esfera del autocuidado" Crayolas	40 min
Aprendizaje significativo	Se presenta el concepto de autocuidado utilizado en el taller. Se presenta las ideas fuerza en relación con el concepto de autocuidado.	Cuaderno de trabajo Lápices	40 min
Retroalimentación	Se realiza el recuento de los contenidos aprendidos durante la sesión. Se refuerza la idea de la valoración del autocuidado de las mujeres en la salud, la sexualidad, el trabajo doméstico y la violencia de género.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se realizan ejercicios de abrazos compartidos. Se promueve una despedida cálida entre las participantes mediante el abrazo de grupo.	Expresión corporal	10 min

## Sesión 3: Autoimagen e identidad





### Objetivo de la sesión:

- Fortalecer sobre la mirada externa e interna de sí mismas como un factor muy importante en el fortalecimiento de la autoestima y la identidad.

### Duración de la sesión:

- 2 horas



### Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Fortalece la autoimagen día a día (lo que son, cómo son y lo que valen), aceptando su identidad.	<p>Analiza y corrige las autocríticas negativas.</p> <p>Conoce, descubre y acepta la identidad y la registra en el cuaderno de trabajo.</p>	Expresión oral de las participantes	<p>Observación directa</p> <p>Dinámicas participativas</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<p>Cuaderno de trabajo</p> <p>Ficha de evaluación de la sesión</p>



### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	<p>Se inicia la actividad con el saludo.</p> <p>Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.</p>	Expresión oral	10 min
Reflexión	<p>Se promueve la reflexión sobre el modo en que nos vemos por fuera y por dentro.</p> <p>En el cuaderno de trabajo, se solicita a los participantes que coloquen cómo se sienten con su aspecto externo y con su aspecto interno.</p>	<p>Cuaderno de trabajo</p> <p>Ejercicio "El espejo"</p>	40 min
Aprendizaje significativo	<p>Se presentan las ideas fuerza. Cómo nos tratan es muy importante.</p> <p>Las participantes responden en su cuaderno de trabajo la encuesta sobre la identidad.</p>	<p>Cuaderno de trabajo</p> <p>Lápices</p>	40 min
Retroalimentación	<p>Se realiza el recuento de los contenidos aprendidos durante la sesión.</p> <p>Se comparten las ideas presentadas por las participantes, se presentan de recomendaciones para reforzar la autoimagen positiva, y se promueve una autoimagen interna y externa alejada de los estereotipos y más cercana a la salud.</p>	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	<p>Se entrega a cada participante un detalle simbólico de un espejo o imagen de la mujer que representa la identidad.</p> <p>Se realiza un ejercicio de abrazos compartidos. Cada participante brindará un mensaje asertivo.</p>	<p>Expresión corporal y oral</p> <p>Espejo simbólico o imagen de la mujer</p>	10 min

## Sesión 4: Descubriendo pensamientos erróneos



### Objetivo de la sesión:

- o Identificar y aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos.

### Duración de la sesión:

- o 2 horas

### Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Reconoce y aprende los 10 mecanismos de pensamientos erróneos y convertirlos en pensamiento positivo.	Identifica y aprende a crear nuevos pensamientos positivos que encuentre en diferentes casos de su vida diaria y se registra en el cuaderno de trabajo	Expresión oral de las participantes	Observación directa  Dinámicas participativas	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión





## Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se fomenta la reflexión mediante ideas sueltas de las participantes con respecto a lo que entienden por pensamientos erróneos y pensamientos positivos.	Papelógrafo Plumón Cuaderno de trabajo	40 min
Aprendizaje significativo	Se presenta de forma oral y escrita el concepto de pensamientos erróneos. Se entrega de lista de 10 mecanismos de crear pensamientos erróneos.	Cuaderno de trabajo Ejercicio "Diez mecanismos para crear pensamientos erróneos"	40 min
Retroalimentación	Se realiza el recuento de los contenidos aprendidos durante la sesión. Se brindan recomendaciones sobre los pensamientos positivos que pueden ver el lado bueno de las cosas, autoafirmando nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.	Expresión corporal	10 min

## Sesión 5: Pensamientos saludables





### Objetivo de la sesión:

- o Aprender a evidenciar que cambiando nuestros pensamientos pueden cambiar sus emociones o reacciones.

### Duración de la sesión:

- o 2 horas

### Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Desarrolla alternativas para obtener pensamientos agradables	Reconoce la aplicación de esta técnica en situaciones desagradables expresadas en el cuaderno de trabajo.	Expresión oral de las participantes Realización de compromisos verbales sobre sus pensamientos desagradables	Observación directa  Dinámicas participativas  Lluvia de ideas  Retroalimentación	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión

### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se solicita a las participantes mayor atención y concentración para realizar el siguiente ejercicio: "Imagínense que se han citado con su mejor amiga, pero la esperan una hora y no llega". Luego, se pregunta a tres participantes: ¿Qué pensaste cuando estuviste esperando y no llegó? ¿Qué sentiste en ese momento? Se resuelve en grupo la hoja de situaciones en el cuaderno de trabajo.	Cuaderno de trabajo Ejercicio "Pensamientos saludables" Lápices	40 min
Aprendizaje significativo	Se presenta la técnica de pensamientos saludables "Cuando se complican las cosas respiramos superficialmente. Al controlar nuestra respiración cambiaremos nuestro estado de ánimo." Se usan las técnicas de respiración para controlar el estado de ánimo.	Cuaderno de trabajo Técnicas de respiración	40 min
Retroalimentación	Se refuerza la importancia de tener pensamientos agradables ante una determinada situación, para cambiar nuestras emociones o reacciones de manera correcta	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se promueve una despedida de calidad entre las participantes, para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.	Expresión corporal	10 min

# Sesión 6: Toma de decisiones





### Objetivo de la sesión:

- Identificar la importancia de tomar decisiones que beneficien el desarrollo personal de las participantes.



### Duración de la sesión:

- 2 horas

### Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Es capaz de tomar decisiones razonables y no como producto de creencias en estereotipos.	<p>Reconoce estereotipos de género.</p> <p>Reconoce la importancia de la igualdad de género al tomar decisiones y lo registra en el cuaderno de trabajo.</p>	Expresión oral de las participantes	<p>Observación directa</p> <p>Interrogatorio</p> <p>Dinámicas participativas</p>	<p>Cuaderno de trabajo</p> <p>Ficha de evaluación de la sesión</p>



### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se fomenta la reflexión sobre las creencias que presentamos y que nos dificultan el delegar responsabilidades. Se entregan cuestionarios sobre estereotipos de género para resolver o desarrollar.	Cuestionario sobre estereotipos de género Lápices	40 min
Aprendizaje significativo	Se presenta de forma oral y escrita del concepto de toma de decisiones. Se refuerzan los conocimientos a través de la reflexión sobre cómo los estereotipos de género determinan algunas decisiones que tomamos y que resultan ser limitantes para nosotras.	Cuaderno de trabajo	40 min
Retroalimentación	Se repasan los contenidos aprendidos durante la sesión. Se reafirma la importancia de la igualdad de género como medio para poder tomar decisiones responsables que nos permitan asumir nuestras responsabilidades sin perder nuestra autonomía.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se entrega folletería referida a igualdad de género para ser tomada en cuenta por las participantes en su vida diaria. Se promueve una despedida cálida entre las participantes mediante el abrazo de grupo.	Folletería de igualdad de género. Expresión corporal	10 min

# Sesión 7: Responsabilidad de sí misma



## Objetivo de la sesión:

- Precisar la importancia de asumir la responsabilidad de sí mismas a partir de fortalecer la confianza autoconfianza.

## Duración de la sesión:

- 2 horas

## Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Asume la responsabilidad de su cuidado sin sacrificarlo por atender a los demás.	Asume la responsabilidad de autocuidado y lo registra en el cuaderno de trabajo	Expresión oral de las participantes	Observación directa  Dinámicas participativas	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión

## Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se presenta una caricatura para reflexionar sobre la responsabilidad de ser felices. Se promueve el diálogo preguntando al grupo si nuestra felicidad depende de otros.	Expresión oral	40 min
Aprendizaje significativo	Se presenta de forma oral y escrita el concepto de responsabilidad utilizado en el taller y su relación con nuestro bienestar personal, familiar y social. Se presentan ideas fuerza en relación con el tema desarrollado. Se indica la importancia de no dejar de lado nuestro propio bienestar y cuidado por atender a las responsabilidades domésticas y familiares.	Cuaderno de trabajo Lápices	40 min
Retroalimentación	Se repasan los contenidos aprendidos durante la sesión. Se afianza la idea de ser responsables de nuestros derechos, fortaleciendo nuestras redes de soporte familiar como social y aprovechando las oportunidades que se presentan en el día a día.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se promueve una despedida cálida entre las participantes, para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.	Expresión corporal	10 min

# SESIONES DEL NIVEL AVANZADO

## Sesión 1: Asertividad



### Objetivo de la sesión:

- Reflexionar y comprender la importancia de comunicarse adecuadamente, respetándose y respetando a los demás.

### Duración de la sesión:

- 2 horas

### Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Fortalece la importancia de expresar sus ideas usando un estilo de comunicación adecuada.	Distingue la comunicación asertiva de las quejas o las ofensas, y lo registra en el cuaderno de trabajo.	Expresión oral de las participantes Registro de participación individual	Observación directa  Dinámicas participativas	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión

### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Entrega de hoja de trabajo "Transforme su queja en por favor y gracias". Se presentan ejemplos demostrativos sobre momentos donde se utilizan las quejas.	Cuaderno de trabajo Ejercicio "Transforme su queja en por favor y gracias"	40 min
Aprendizaje significativo	Se presentan ideas fuerza en relación con el tema y la importancia de saber pedir. Se ejecuta la dinámica grupal para reforzar el concepto de asertividad.	Cuaderno de trabajo Lápices	40 min
Retroalimentación	Se realiza el recuento de los contenidos aprendidos durante la sesión. Se presenta la guía de orientación para no utilizar un lenguaje agresivo y emplear alternativas. Se refuerza la idea de no ser agresivos, no realizar generalizaciones y no gritar al momento de hablar.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se realiza el ejercicio de abrazos compartidos. Cada participante brindará un mensaje asertivo.	Expresión corporal y oral	10 min



# Sesión 2: La comunicación



## Objetivo de la sesión:

- Fortalecer las habilidades que permitan a una persona comunicarse de una forma efectiva con los demás, expresando qué siente, quiere y escuchando a los otros.

## Duración de la sesión:

- 2 horas

## Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Señala las habilidades de expresión oral y escrita.	Identifica las expresiones asertivas, pasivas y agresivas en el cuaderno de trabajo.	Expresión oral de las participantes  Registro de participación individual	Observación directa  Dinámicas participativas	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión

## Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se solicita a las participantes que definan el concepto de comunicación y que indiquen los tipos de comunicación que conocen. Las opiniones serán registradas en su cuaderno de trabajo.	Cuaderno de trabajo	40 min
Aprendizaje significativo	Se presentan las ideas fuerza en relación con el desarrollo de las principales características de los estilos de comunicación: asertivo, pasivo y agresivo.	Cuaderno de trabajo Ejercicios para resolver Lápices	40 min
Retroalimentación	Se realiza el recuento de los contenidos aprendidos durante la sesión.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.	Expresión corporal	10 min

# Sesión 3: Capacidad de elegir



## Objetivo de la sesión:

- Fortalecer la capacidad de elegir desde la perspectiva del desarrollo personal.

## Duración de la sesión:

- 2 horas

## Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Fortalece la capacidad de elegir, desde la perspectiva de su desarrollo personal	Entiende cómo elegir la pareja. Entiende la importancia de conseguir igualdad de género y lo registra en el cuaderno de trabajo	Expresión oral de las participantes	Observación directa  Dinámicas grupales  Diálogo	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión

## Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se fomenta la reflexión mediante preguntas abiertas sobre las cosas que podemos elegir. Se pregunta cómo se puede elegir pareja y se solicita que lo registren en el cuaderno de trabajo. Se lee una historia y en grupos se discute sobre ella.	Cuaderno de trabajo Historia Lápices	40 min
Aprendizaje significativo	Se presenta de forma oral y escrita la importancia de saber elegir utilizada en el taller. Se presentan ideas fuerza sobre el concepto desarrollado y el análisis histórico acerca de la evolución de la libertad para elegir que presentaron las mujeres a través del tiempo, especialmente las relacionadas con el modo de elegir a la pareja.	Cuaderno de trabajo "Cómo elegimos a la pareja"	40 min
Retroalimentación	Se realiza el repaso de los contenidos aprendidos durante la sesión, afianzando la importancia de conseguir la igualdad de género.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se entrega folletería sobre derechos de la mujer. Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.	Expresión corporal Folletería	10 min

# Sesión 4: Resolución de conflictos



## Objetivo de la sesión:

- Identificar cómo afrontar los conflictos para mantener relaciones sanas con los demás.

## Duración de la sesión:

- 2 horas

## Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Valorar la comprensión del conflicto como una constante de la convivencia humana.	Define de modo práctico la expresión de sentimientos y emociones en el cuaderno de trabajo.	Expresión oral de las participantes	Observación directa  Dinámicas participativas  Lluvia de ideas	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión





## Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se fomenta en las participantes la reflexión sobre la manera correcta de resolver un conflicto a través de ejercicios a modo de casos. Ellas deberán expresar sus opiniones, contrastar las situaciones con sus experiencias y proponer alternativas de solución adecuadas.	Expresión oral	40 min
Aprendizaje significativo	Se presentan ideas fuerza en relación con el tema y los pasos para tomar una decisión adecuada. Se propicia un debate entre las participantes con las preguntas: ¿qué observamos en esa solución que ha tomado el personaje? ¿Qué alternativa de situación hay? ¿Qué ideas habrá pensado el personaje de la situación? ¿Existe alguna alternativa de solución adecuada?	Cuaderno de trabajo Presentación de caso Lápices	40 min
Retroalimentación	Se repasan los contenidos aprendidos durante la sesión. Se analiza el problema, luego se propone y finalmente se eligen las alternativas saludables.	Expresión oral y participación colectiva	20 min
Cierre	Se promueve una despedida cálida entre las participantes, para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.	Expresión corporal	10 min

## Sesión 5: Control de la ira





### Objetivo de la sesión:

- Que las participantes identifiquen los pensamientos que anteceden a una reacción de ira a fin de controlarla.

### Duración de la sesión:

- 2 horas

### Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Desarrolla alternativas para controlar la ira.	Identifica las situaciones que presentan respuestas negativas como la ira y lo registra en el cuaderno de trabajo.	Expresión oral de las participantes  Evidencia de que cambiando nuestros pensamientos sobre una situación se pueden cambiar nuestros sentimientos	Observación directa  Dinámicas participativas  Lluvia de ideas  Retroalimentación	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión



### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicio la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se solicita que realicen un garabato que les recuerde una situación o experiencia donde no pudieron controlar la ira. Al finalizar la experiencia se les pedirá que recuerden cómo se sintieron al realizar el dibujo. Se les enseña un video relacionado con la violencia familiar. Luego, se les pide comentarlo y se relaciona la ira sin control como un aprendizaje social y vinculado a la violencia de género.	Lápices Video Cuaderno de trabajo	40 min
Aprendizaje significativo	Se muestra un gráfico sobre el ciclo de violencia y se explican sus fases: acumulación de tensiones, explosión de la violencia y luna de miel. Asimismo, se reflexiona con las usuarias sobre sus principales consecuencias.	Gráfico del ciclo de violencia Cuaderno de trabajo	40 min
Retroalimentación	Se refuerza la importancia del control de la ira y se brindan ejercicios de respiración profunda.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se promueve una despedida cálida entre las participantes, para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.	Expresión oral y física	10 min

# Sesión 6: La liberación de la culpa



## Objetivo de la sesión:

- Identificar técnicas concretas para manejar los estados emocionales de culpa y sufrimiento y aprender a experimentar una vida más satisfactoria libre y saludable.

## Duración de la sesión:

- 2 horas



## Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Identifica emociones no saludables asociadas al sentimiento de culpa.	Desarrolla el pensamiento y las emociones saludables que ayudan al desarrollo personal en el cuaderno de trabajo.	Expresión oral y escrita	Observación directa  Dinámicas participativas  Lluvia de ideas  Retroalimentación	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión



## Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo. Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se fomenta en las participantes la reflexión: ¿alguna vez te has sentido culpable? Se les pide identificar las características de una persona que se siente culpable.	Expresión oral Cuaderno de trabajo	40 min
Aprendizaje significativo	Se presenta el concepto de sentimiento de culpa y la importancia de liberarse de él. Se entrega el cuestionario sobre el sentimiento de culpa.	Cuaderno de trabajo	40 min
Retroalimentación	Se repasan los contenidos aprendidos durante la sesión. Se refuerza la importancia de la liberación de la culpa	Cuaderno de trabajo lápices	20 min
Cierre	Se promueve una despedida cálida entre las participantes, para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.	Expresión oral y física	10 min

## Sesión 7: Proyecto de vida





### Objetivo de la sesión:

- Elaborar un proyecto de vida que les permita poner en práctica aspectos aprendidos a lo largo del proceso de capacitación, que le sirva de guía para su desarrollo personal.

### Duración de la sesión:

- 2 horas

### Desarrollo de capacidades e indicadores

COMPETENCIA	CAPACIDADES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Elabora un modelo de plan de vida básico que guíe su desarrollo personal.	Conoce lo necesario para establecer un plan de vida que guíe su desarrollo como mujer y lo registra en el cuaderno de trabajo.	Expresión oral de las participantes	Observación directa  Dinámicas participativas  Exposición	Cuaderno de trabajo  Ficha de evaluación de la sesión



### Secuencia metodológica

SECUENCIA DIDÁCTICA	DESARROLLO DE ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Introducción	Se inicia la actividad con el saludo.  Se pregunta a cada participante cómo les ha ido durante la semana, para entrar en un ambiente de confianza.	Expresión oral	10 min
Reflexión	Se presenta la gráfica del árbol, para facilitar la orientación del proyecto de vida. Se anima a las participantes a que generen compromisos desde cada área trabajada en las sesiones del taller, para asumirlas como prácticas de vida.	Cuaderno de trabajo  Lápices	40 min
Aprendizaje significativo	Se presenta de forma oral y escrita el concepto de proyecto de vida utilizado en el taller.  Se apoya que las participantes se tracen metas alcanzables y realistas de acuerdo con la guía gráfica del árbol de proyecto.	Cuaderno de trabajo	40 min
Retroalimentación	Se repasan los contenidos aprendidos durante las sesiones del taller.  Se fomenta el desarrollo personal por medio de la promoción de redes sociales y familiares de apoyo, y la búsqueda de ayuda especializada e institucionalizada en caso de necesidad y actualización personal permanente.	Cuaderno de trabajo	20 min
Cierre	Se promueve una despedida cálida entre las participantes, para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.	Expresión corporal	10 min

**CARTA DE COMPROMISO**

**“Desarrollo de Habilidades para Fortalecimiento de Autoestima y Autonomía para la Toma Decisiones”**

Yo, \_\_\_\_\_  
 Identificada con DNI No. \_\_\_\_\_, con dirección en \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, recibí orientación psicológica y he sido informada sobre los servicios que brinda el módulo “Desarrollo de habilidades para fortalecimiento de autoestima y autonomía para la toma decisiones”.

**En tal sentido, he decidido asistir de manera comprometida y puntual a las:**

- Sesiones de Fortalecimiento de Autoestima y Autonomía (18 sesiones).
- Sesiones de Grupos de Ayuda Mutua - GAM (8 sesiones).

**Consideraciones éticas:**

El módulo de “Fortaleciendo de Habilidades y Decisión”, garantiza que la información recogida en las sesiones de fortalecimiento de habilidades, será utilizada única y exclusivamente para el beneficio y seguimiento de la usuaria, manteniendo el principio de confidencialidad y protegiendo su identidad e integridad, salvo que la seguridad o la vida de la usuaria se encuentre en situación de riesgo.

**En tal sentido me comprometo a:**

- Guardar reserva sobre lo tratado durante las sesiones de GAM.
- No hacer proselitismo de ningún dogma, creencia o ideología al interior del GAM.
- Respetar las opiniones de los demás aun cuando sean discrepantes de las mías.
- Estas opiniones pueden ser discutidas pero no calificadas peyorativamente.
- Tener un comportamiento respetuoso a mis compañeras

**Protocolo de evaluación de la sesión por la facilitadora**

Número de sesión:	Número de participantes
<b>Nombre de las participantes:</b>	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
<b>Sesión a cargo de:</b>	

1. **¿Cuál considera que fue el nivel de participación de las participantes?**  
 Alto      Medio      Bajo
2. **¿Cuál considera fue el nivel de conocimiento previo del tema de las participantes?**  
 Alto      Medio      Bajo
3. **¿Cuál fue el nivel de motivación por el tema por parte de las participantes?**  
 Alto      Medio      Bajo
4. **¿En qué medida considera que se lograron los propósitos de esta sesión?**  
 En su totalidad      En parte      No se lograron
5. **¿Cuáles fueron los temas que han generado mayor interés en las participantes?**

---



---



---

**Observaciones**

---



---



---



---



---

# Sesiones de Grupo de Ayuda Mutua (GAM)



## I. Introducción

El Grupo de Ayuda Mutua (GAM) parte de un espacio de intervención de personas que comparten un mismo problema. Al ayudar a otro se puede reconocer un problema o una situación de vida desde fuera, más objetivamente, menos emocionalmente. La ayuda mutua es un proceso donde todos los participantes realizan aportaciones válidas y pueden participar.

Milena Tenorio (2009) refiere que en casos de violencia familiar el grupo facilita la identificación, lo que genera confianza, empatía, solidaridad y apoyo mutuo, condiciones básicas para la contención grupal. La contención grupal se entiende como la disposición corporal, afectiva y cognitiva hacia el otro, lo que permite construir un clima de aceptación, libre de juicios, de modo que facilita la expresión de las situaciones dolorosas, conflictivas y los sentimientos que la acompañan. Asimismo, Tenorio sostiene que la participación grupal rompe el aislamiento con que es vivida la violencia. La experiencia relacional de grupo permite experimentar nuevas formas de relación no abusivas, y recrea condiciones para que cada mujer sepa que posee su verdad, que además es compartida con las otras.

Desde la intervención "Desarrollo de habilidades para fortalecer autoestima y capacidad de decisión frente a situaciones de violencia", se ha venido desarrollando una experiencia similar a la de Milena Tenorio, de grupos de ayuda mutua con mujeres víctimas de violencia. Por ello, coincidimos en que esta experiencia grupal coloca a las mujeres en una doble posición: recibiendo y dando, lo que facilita el empoderamiento y la desvictimización teniendo como premisa que todas son capaces de ayudar a otras. El resultado que se desea obtener con este trabajo es favorecer el fortalecimiento de la autoestima y la toma de decisiones para romper con el ciclo de violencia.

Un aspecto importante a considerar es que los grupos de ayuda mutua generan cambios positivos en las mujeres. Estos cambios son graduales: ellas avanzan paso a paso a su ritmo y necesidad. Se debe recordar que existe mucha ambivalencia en sus pensamientos, sentimientos y conductas



## II. Objetivos

### Objetivo general

- ✓ Brindar a las mujeres continuadoras del proyecto un espacio de escucha y retroalimentación a través de un clima de confianza que favorezca el fortalecimiento de la autoestima y la toma de decisiones frente a la violencia de pareja o familiar.

### Objetivos específicos

- ✓ Convertir al grupo en un espacio de contención colectiva, desde la identificación, lo que favorece las redes afectivas de apoyo.
- ✓ Generar vínculos afectivos y de comunicación para avanzar y romper el círculo de violencia en el que están inmersas.

## III. Duración

8 sesiones

## IV. Técnicas

Las técnicas a utilizar en el desarrollo de las sesiones serán:

- Observación directa
- Lluvia de ideas
- Diálogo
- Dinámicas participativas
- Retroalimentación

## V. Evaluación

La evaluación se llevará a cabo a través de tres formatos:

- Carta de compromiso: la facilitadora acuerda con la participante el compromiso para asistir a las ocho sesiones del GAM.
- Formato de evaluación de la sesión: la facilitadora realiza observaciones sobre el desempeño del grupo y la comprensión de los temas trabajados. Asimismo, registrará un resumen de las experiencias compartidas y las conclusiones del grupo.

Al finalizar cada sesión se entregará una tarjeta a cada participante en la que deberá colocar un compromiso de trabajo personal relacionado con la sesión desarrollada para la semana. Las tarjetas serán recogidas por la facilitadora, quien registrará estos compromisos en el formato de evaluación de la sesión.

# SESIONES DEL NIVEL BÁSICO

## Sesión 1:

### Autoestima y autoconcepto



#### Denominación de la dinámica:

#### Autoconociéndonos

#### Objetivos

1. Conocer qué es la autoestima.
2. Favorecer el reconocimiento de las cualidades de cada uno.
3. Sentirnos mejor con nosotros mismos y dentro del grupo.

#### Tiempo aproximado

- 2 horas

#### Tipo

- Grupal

#### Recursos y materiales

1. Sala amplia con sillas colocadas en semicírculo
2. Hojas de papel en blanco o cuadernillos
3. Lápices

#### Desarrollo de la actividad

#### Introducción

- La facilitadora presenta los objetivos de la sesión y explica la forma en la que se trabajará. Referirá a las participantes que el ambiente se convertirá en un espacio para compartir ideas, opiniones y experiencias personales para aprender unas de otras.

#### Intercambio de experiencias, identificación mutua y reflexión

- Inicialmente, se entregará a todas una hoja con tres preguntas: ¿Qué cosas contribuyen a elevar tu autoestima y qué cosas a disminuirla? ¿Qué cosas valoran las/los demás de tu persona, y qué cosas señalan como defectos? ¿Qué cosas valoras de tu persona y qué cosas te parecen defectos? Luego, se pide que cada una comparta sobre sus respuestas y se amplía la explicación de la autoestima y su importancia en la vida de las personas, lo cual es la finalidad en el trabajo de los GAM.
- Posteriormente, se les entrega dos hojas de trabajo y se les pide que piensen y escriban sus fortalezas y debilidades. A continuación, se solicita que cada una comparta sus respuestas, una por una.





- La facilitadora va destacando las fortalezas y aspectos positivos de cada participante, y mencionará de manera general las debilidades y aspectos negativos como aspectos importantes de reconocer para aprender a ser mejores: “Las personas usualmente hemos aprendido a centrarnos en nuestras características negativas y eso afecta directamente nuestra autoestima. Las personas positivas destacan lo positivo de sí mismas y trabajan en la mejoría de sus características negativas”.

### Observaciones, recomendaciones para el éxito y conclusiones

- Se puede comenzar el ejercicio con las palabras: “Soy un/a...”, “Soy una persona...”, “Me gusta...”, etc.
- **Preguntar: ¿Cómo se sintió luego de la sesión?**
- Se les puede preguntar si les fue más fácil empezar por las características positivas o negativas para redondear la explicación final.

### Cierre

- Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.



## Sesión 2: Los mitos del amor romántico





## Denominación de la dinámica:

### La flor de los mitos

#### Objetivos

1. Crear conciencia de las creencias que tenemos como mujeres con respecto al amor romántico.
2. Ayudarlas a que den un nuevo sentido a los roles que la sociedad ha convertido en mitos.

#### Tiempo aproximado

- 2 horas

#### Tipo

- Grupal

#### Recursos y materiales

1. Sala amplia con sillas colocadas en semicírculo
2. Hojas de papel en blanco o cuadernos

### Desarrollo de la actividad

#### Introducción

- Saludar e iniciar la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido en la semana, para entrar en un ambiente de confianza.

#### Intercambio de experiencias, identificación mutua y reflexión

- Se entrega al grupo la flor de mitos, teniendo en cuenta las creencias culturales sobre el amor romántico, que están escritas en cada pétalo. Cada una escoge un pétalo, sin tener opción a leer lo que está escrito (se presentan volteados).
- Se les pide que lean al grupo el contenido del pétalo que escogieron y, posteriormente, digan, según su propia experiencia y creencia, lo que significa para ella y cómo se relaciona con su relación de pareja actual.
- Finalmente, y después de cada intervención por pétalo, el grupo comenta sus opiniones y sentimientos, lo que conlleva a generar una dinámica entre ellas, buscando que descifren sus propios códigos y generen alternativas de escape. Al culminar con la flor, se realiza un enlace respectivo con conceptos claves y pautas de solución a su situación actual (violencia familiar).



- La facilitadora menciona a las participantes la importancia de conocer cómo estos mitos han influenciado en las relaciones de pareja que conllevan a que una de las partes adopte un rol sumiso con la finalidad de mantener a la pareja a su lado. La facilitadora usa una hoja impresa con las características de la dependencia afectiva y las lee a las usuarias (también puede hacer que cada una lea una característica). La facilitadora amplía la explicación de las características de la dependencia afectiva y luego realiza la pregunta a las participantes: ¿alguna vez se han sentido así? Se pide que cada una exprese su experiencia.
- Al terminar el ejercicio, cada participante romperá su pétalo alentada por el grupo. Los pétalos serán echados en un tacho de basura. Luego, se realiza una reflexión final sobre los puntos trabajados con las usuarias.

#### Observaciones, recomendaciones para el éxito y conclusiones

##### Los mitos del amor romántico a trabajar:

- “El amor todo lo puede”, “Ambos miembros de la pareja deben ser uno”, “Si tu pareja te cela y controla, es porque te ama”, “Tu pareja dejará de ser violento/a si te comportas bien”, “Si me deja, me muero; él(ella) es mi media naranja”

#### Cierre

- Se promueve una despedida cálida entre las participantes para fomentar la cohesión grupal mediante el abrazo de grupo.

# SESIONES DEL NIVEL INTERMEDIO

## Sesión 1: Violencia en la pareja



### Denominación de la dinámica:

**“Una bofetada no significa que lo vaya a hacer otra vez”**

### Objetivos

1. Aprender a reconocer las manifestaciones de violencia en la pareja.
2. Conocer el ciclo de la violencia y sus repercusiones en la vida de las afectadas.

### Tiempo aproximado

- o 2 horas

### Tipo

- o Grupal

### Recursos y materiales

1. Sala amplia con sillas colocadas en semicírculo
2. Gráfico del ciclo de la violencia

### Desarrollo de la actividad

#### Introducción

- o Saludar e iniciar la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido en la semana, para entrar en un ambiente de confianza.

#### Intercambio de experiencias, identificación mutua y reflexión

- La facilitadora explica los objetivos de la sesión y lee a las participantes sobre el problema de violencia hacia las mujeres en el Perú (si es posible, pasar un video). Luego de leer el artículo, la facilitadora pregunta a las participantes: ¿Cuándo una mujer es agredida por su pareja, hay una gran probabilidad de que lo haga más veces?
- A partir de ello, la facilitadora pregunta al grupo: ¿Creen que es verdadera o falsa la afirmación: “Cuando una mujer es agredida por su pareja, hay una gran probabilidad de que lo haga más veces? La facilitadora dará el turno de palabra a cada participante. Luego, presentará la afirmación como una realidad y facilitará un diálogo para aportar experiencias o conocimiento al respecto.
- La facilitadora ampliará la información sobre las diferentes manifestaciones de la violencia en la pareja: física, psicológica, económica y sexual.



## Sesión 2: Derecho a decir no y a una vida libre de violencia

- Posteriormente, enseñará al grupo el gráfico del ciclo de la violencia y explicará sus fases. Una vez culminada la exposición, planteará la pregunta: ¿Qué opinan sobre el ciclo de la violencia? ¿Quiénes resultan afectados en el ciclo de violencia? Solicita a las participantes que compartan sus experiencias propias o ajenas en las cuales hayan identificado el ciclo de violencia.
- La facilitadora recoge las experiencias, brinda una idea general sobre la violencia hacia la mujer y cómo esta afecta a la autoestima de la mujer y las/los hijas/os.
- La facilitadora cierra la sesión con una reflexión final sobre los puntos trabajados. Refuerza con ellas los temas aprendidos con la consigna: “hoy hemos aprendido sobre...”. Todas deben llegar a una conclusión final para empezar a manejar positivamente sus emociones.

### Observaciones, recomendaciones para el éxito y conclusiones

- Video “Siempre hay una solución” del PNCVFS o artículo informativo.  
**Preguntar: ¿Cómo te sentiste luego de la sesión?**

### Cierre

- Despedida mediante el abrazo de grupo para cohesión grupal.





## Denominación de la dinámica:

### Reconociendo nuestros derechos

#### Objetivos

1. Conocer los derechos que les asiste y comprometerse al cumplimiento consigo mismas y su familia.
2. Reconocer la importancia del derecho a decir no como parte de la priorización de una misma.

#### Tiempo aproximado

- o 2 horas

#### Tipo

- o Grupal

#### Recursos y materiales

1. Sala amplia con sillas colocadas en semicírculo.
2. Lectura: Caso “Laura”

### Desarrollo de la actividad

#### Introducción

- o Saludar e iniciar la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido en la semana para entrar en un ambiente de confianza.

#### Intercambio de experiencias, identificación mutua y reflexión

- Cada participante saca de una canasta (bolsa) de sorpresa una de las adivinanzas referidas a uno de sus derechos. Piensa la respuesta, la anota en una hoja y se coloca la adivinanza en el pecho. Caminan libremente buscando a los que han respondido a la misma adivinanza. Cuando se encuentran, dialogan sobre las respuestas que dieron y llegan a un acuerdo sobre las ideas comunes.
- Las participantes expresan sus opiniones y la facilitadora orientará la reflexión sobre cómo debemos respetarnos unos a otros, sobre todo en relación con las normas y valores. Se debe fijar que el derecho a decir no es a veces el menos consciente, sobre todo en las relaciones afectivas. Se preguntará: ¿alguna vez han sentido que les ha sido difícil decir no a su pareja? ¿En qué momento?



- La facilitadora propiciará la reflexión sobre la importancia de decir no como un derecho frente a manifestaciones de violencia por parte de otras personas.
- La facilitadora les presentará un caso a las participantes (Caso: “Laura”) y les solicitará hacer un análisis para identificar en orden de prioridad lo que ellas sugerirían como alternativas y con qué recursos de ayuda se cuenta actualmente en Lima.
- La facilitadora cierra la sesión con una reflexión final sobre los puntos trabajados. Refuerza con ellas los temas aprendidos con la consigna: “hoy hemos aprendido sobre...”. Todas deben llegar a una conclusión final para empezar a manejar positivamente sus emociones.

#### Observaciones, recomendaciones para el éxito y conclusiones

- o La facilitadora incentivará los comentarios de todas las participantes y guiará el proceso para que el grupo perciba las diferentes opciones de ayuda a las que puede acceder una mujer víctima de violencia familiar.  
**Preguntar: ¿Cómo se sintió luego de la sesión?**

#### Cierre

- o Despedida mediante el abrazo de grupo para cohesión grupal.



## Sesión 3: Las emociones, la culpa y el perdón



### **Denominación de la dinámica:** **Nuestras emociones y la autoestima**

#### **Objetivos**

1. Analizar cómo se expresan las emociones ante situaciones adversas y estresantes.
2. Aprender a reconocer la culpa y la importancia del perdón.

#### **Tiempo aproximado**

- o 2 horas

#### **Tipo**

- o Grupal

#### **Recursos y materiales**

1. Sala amplia con sillas colocadas en semicírculo
2. Hojas de papel en blanco o cuadernos

### **Desarrollo de la actividad**

#### **Introducción**

- o Saludar e iniciar la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido en la semana, para entrar en un ambiente de confianza

#### **Intercambio de experiencias, identificación mutua y reflexión**

- La facilitadora pide a las asistentes que escriban en una hoja cómo se sienten hoy con la frase: "Hoy estoy... porque", "Hoy me siento... por...". Se pide que cada una comparta su estado de ánimo actual introduciendo la importancia de reconocer nuestras emociones y haciendo énfasis en las emociones básicas: alegría, tristeza, desagrado o disgusto e ira.
- La facilitadora entrega una hoja de trabajo con las preguntas: ¿Qué emociones te resultan más difíciles de expresar? ¿Qué emociones te resultan más fáciles de expresar? ¿De qué manera expresas tus emociones ante un conflicto? Posteriormente, realiza un análisis sobre cómo nos sentimos cuando alguien nos lastima, cómo afecta a la autoestima, las emociones que afloran y las reacciones que produce. Luego, empieza a analizar conjuntamente cuál es la manera más asertiva para reaccionar haciendo prevalecer el derecho de expresar las emociones.



# SESIONES DEL NIVEL AVANZADO

## Sesión 1:

### Toma de decisiones y resiliencia

- La facilitadora relacionará el ejercicio previo con los sentimientos de culpa ante nuestras reacciones o acciones. Preguntará: ¿en qué ocasiones han sentido culpa y por qué? Por otro lado, traerá consigo la importancia del perdón, primero hacia una misma (por ejemplo, aguantar la violencia) y segundo con quienes nos lastiman. Pide que cierren los ojos, respiren lentamente y repitan:



*“Si he herido o dañado a alguien, a sabiendas o sin darme cuenta a causa de mi deseo neurótico, dolor, miedo, ira o confusión, pido perdón”.*

*“Si alguien me ha herido o dañado, a sabiendas o sin darse cuenta, a causa de su deseo neurótico, dolor, miedo, ira o confusión, la/o perdono, en el grado en que estoy listo en este momento, le ofrezco mi perdón”*

*“Me perdono por todos los modos en que me he hecho daño a mí misma mediante la acción o la falta de acción, a causa del deseo neurótico, miedo, dolor o confusión, y decimos: ‘me perdono a mí misma’”.*

- La facilitadora cierra el grupo con una reflexión final sobre los puntos trabajados. Refuerza con ellas los temas aprendidos con la consigna: “hoy hemos aprendido sobre...”. Todas deben llegar a una conclusión final para empezar a manejar positivamente sus emociones.

#### Recomendaciones para el éxito y conclusiones

- o Preguntas para trabajar el perdón: ¿Qué significa perdonar para ti? ¿Cómo puede ayudarte? ¿Cómo ponerlo en práctica?

#### Cierre

- o Despedida mediante el abrazo de grupo para cohesión grupal.





**Denominación de la dinámica:**  
**Toma de decisiones y resiliencia**

**Objetivos**

1. Que las participantes identifiquen en qué medida han sido o no resilientes a las situaciones adversas que han afrontado en su vida, entre ellas la violencia de pareja.
2. Promover la importancia de tomar decisiones que beneficien el desarrollo personal de las participantes.

**Tiempo aproximado**

- o 2 horas

**Tipo**

- o Grupal

**Recursos y materiales**

1. Sala amplia con sillas colocadas en semicírculo
2. Hojas de papel en blanco o cuadernos

**Desarrollo de la actividad**

**Introducción**

- o Saludar e iniciar la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido en la semana para entrar en un ambiente de confianza.

**Intercambio de experiencias, identificación mutua y reflexión**

- La facilitadora explica los objetivos de la sesión introduciendo ideas sobre la importancia de la resiliencia y la toma de decisiones en la vida de las personas. Empieza a exponer situaciones imaginarias a las que deberán responder e intercambiar sus decisiones. Algunos ejemplos de situaciones son:



Vas a una tienda a comprar, no te conocen y al ir a pagar te das cuenta de que no tienes dinero. ¿Qué haces?



Te encuentras en la calle una gran cantidad de dinero. ¿Qué decides hacer?



- Luego, realiza la siguiente pregunta: ¿cuáles son las decisiones más fáciles y difíciles que han tomado en su vida? Tras la participación de cada una de las usuarias, la facilitadora mencionará a las participantes “la toma de decisiones y la iniciativa forman parte del fomento de la autoestima”.
- Luego, la facilitadora leerá testimonios y casos en los que existan muestras de una gran capacidad de superar situaciones adversas. A continuación, pregunta: ¿qué permitió superar esta experiencia? Escucha las opiniones de las participantes sobre el caso. Posteriormente, la facilitadora pide a las participantes que expongan sus experiencias más difíciles y cómo las sobrellevaron, incidiendo en la capacidad de resiliencia con que fueron afrontados.
- La facilitadora cierra el ejercicio refiriendo que la resiliencia es importante en la toma de decisiones, pues si una decisión se ve afectada por un sentimiento o estado de ánimo, no se tendrá como resultado lo esperado. La buena aplicación de la resiliencia permite que la persona logre un estado de calma. De esta manera se podrá obtener el mejor resultado. La resiliencia se aplica antes de tomar un decisión.

**Observaciones, recomendaciones para el éxito y conclusiones**

- o Enfocar la dinámica con mucha delicadeza, ya que se van a poner sobre la mesa traumas pasados, lo que hace aflorar emociones y sentimientos.

**Cierre**

- o Despedida mediante el abrazo de grupo para cohesión grupal.

## Sesión 2: Proyecto de vida y responsabilidad de sí misma



### Denominación de la dinámica: **Mi proyecto de vida**

#### Objetivos

1. Que las participantes tomen conciencia de la necesidad de tener un proyecto personal que guíe su desarrollo como mujer.
2. Que las mujeres elaboren un modelo de plan de vida básico que guíe su desarrollo personal.

#### Tiempo aproximado

- o 2 horas

#### Tipo

- o Grupal

#### Recursos y materiales

1. Sala amplia con sillas colocadas en semicírculo
2. Hojas de papel en blanco o cuadernos

#### Desarrollo de la actividad

##### Introducción

- o Saludar e iniciar la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido en la semana, para entrar en un ambiente de confianza

##### Intercambio de experiencias, identificación mutua y reflexión

- La facilitadora entregará una hoja de trabajo a las participantes, en la cual se encontrarán preguntas como: ¿Cuál es tu estado actual? ¿Cuál es tu edad? ¿Cómo te ves dentro de cinco años? ¿Qué quieres conseguir respecto al trabajo? ¿Y a la familia? ¿Salud? ¿Qué te aportará el conseguir lo propuesto anteriormente respecto a la salud, la familia...? ¿Cómo te sentirás? ¿Qué valores habrás alcanzado? Una vez finalizado el ejercicio, se pedirá a las participantes que compartan sus objetivos y los valores que les aportarán.
- Luego, la facilitadora les mencionará que cuando tenemos un proyecto u objetivo que queremos cumplir, también surgen miedos y temores. Pide que agrupen sus miedos según su clasificación (todo o nada, personalizar, evitar lo positivo, etiquetarse). Una vez terminada la clasificación, se buscarán en gran grupo alternativas para esos miedos.



- Es muy importante que las mujeres tomen conciencia de que las estrategias son la clave para lograr los objetivos que ellas mismas se han propuesto.
- La facilitadora les mencionará que un aspecto muy importante es saber gestionar el tiempo. Se hablará en grupo sobre la manera en que cada una se organiza. De ahí saldrán diversas estrategias que se irán decidiendo en grupo si les parece fácil o difícil de aplicar.
- Algunas estrategias que pueden haber salido sobre gestión del tiempo son: planificar, establecer prioridades, saber decir no, dejar un tiempo de ocio. La gestión del tiempo también es muy útil y necesaria para llevar a cabo sus objetivos.

### Observaciones, recomendaciones para el éxito y conclusiones

- En el punto 1, se puede pedir que dibujen un árbol y en él colocar las preguntas con sus respectivas respuestas.
- Se les pide que para la siguiente sesión todas traigan un plato típico de su pueblo, algún arte que hayan aprendido (artesanía, tejido) o algún otro objeto que las caracterice.

### Cierre

- Despedida mediante el abrazo de grupo para cohesión grupal.

## Sesión 3: Identidad y autoimagen





## Denominación de la dinámica:

### Autoimagen e identidad

#### Objetivos

1. Que las participantes fortalezcan su autoimagen (lo que son, cómo son y lo que valen) aceptando su identidad.
2. Que las participantes analicen y corrijan las autocríticas negativas.

#### Tiempo aproximado

- 2 horas

#### Tipo

- Grupal

#### Recursos y materiales

1. Papelotes
2. hojas de trabajo

### Desarrollo de la actividad

#### Introducción

- Saludar e iniciar la sesión grupal preguntando a cada participante cómo les ha ido en la semana para entrar en un ambiente de confianza.

#### Intercambio de experiencias, identificación mutua y reflexión

- La facilitadora iniciará la sesión leyendo conjuntamente con las participantes un texto sobre la identidad.
- Realizará un listado relacionado a la identidad de las participantes según su grupo étnico-cultural, religión, origen racial, sus organizaciones, sus principales actividades, etc.
- Luego, les pedirá que realicen un dibujo de ellas mismas y que en él escriban tres elementos de su identidad como mujeres.



- La facilitadora les entregará una hoja de trabajo en la cual llenarán su cuadro de identidad femenina y autoimagen con las preguntas: ¿Quién soy yo? ¿Cómo me siento con eso? ¿Qué esperan los demás de mí? ¿Cómo me siento con eso? Explicar que deben empezar la primera pregunta respondiendo: “soy una mujer...” y la segunda pregunta respondiendo “los demás esperan de mí como mujer...”. Luego, cada una debe compartir y explicar a sus compañeras.
- La facilitadora promoverá un diálogo colectivo sobre la valoración de las mujeres. Cerrará la sesión motivando la necesidad de propuestas de cambios personales para valorar la identidad personal y colectiva como mujeres.
- Finalmente, cada participante presentará el plato o trabajo que las representa y se realizará un agasajo de despedida.

#### Observaciones, recomendaciones para el éxito y conclusiones

- Solicitar a las participantes compartir la actividad de reflexión personal y los sentimientos que han tenido. Promover las lecciones aprendidas.
- En la sesión previa se les solicita que traigan a la última sesión un plato típico de su pueblo, algún arte que hayan aprendido (artesanía, tejido) o algún otro objeto que las caracterice.

#### Cierre

- Despedida mediante el abrazo de grupo para cohesión grupal.



Anexo 1

Nivel básico GAM

Sesión 1: Autoestima y autoconcepto



Signos de autoestima

¿Qué cosas contribuyen a elevar tu autoestima y qué cosas a disminuir tu autoestima?

---

---

---

---

---

---

¿Qué cosas valoran las y los demás de tu persona, y qué cosas señalan como defectos?

---

---

---

---

---



Reflexiona sobre tus fortalezas:

¿Cuáles son tus fortalezas?

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles son las ventajas de esas fortalezas en tu vida?

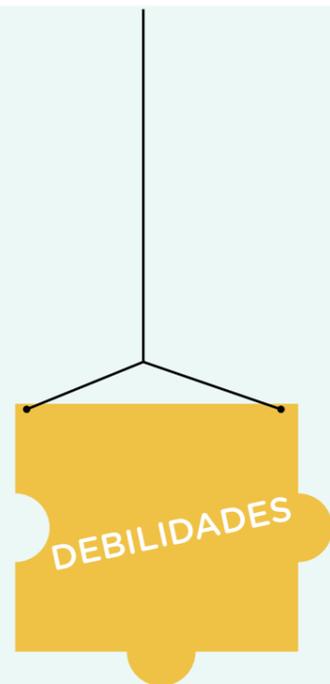
---

---

---

---

---



## Reflexiona sobre tus debilidades:

¿Cuáles son tus debilidades?

---

---

---

---

---

¿Cuáles son las desventajas de esas debilidades en tu vida?

---

---

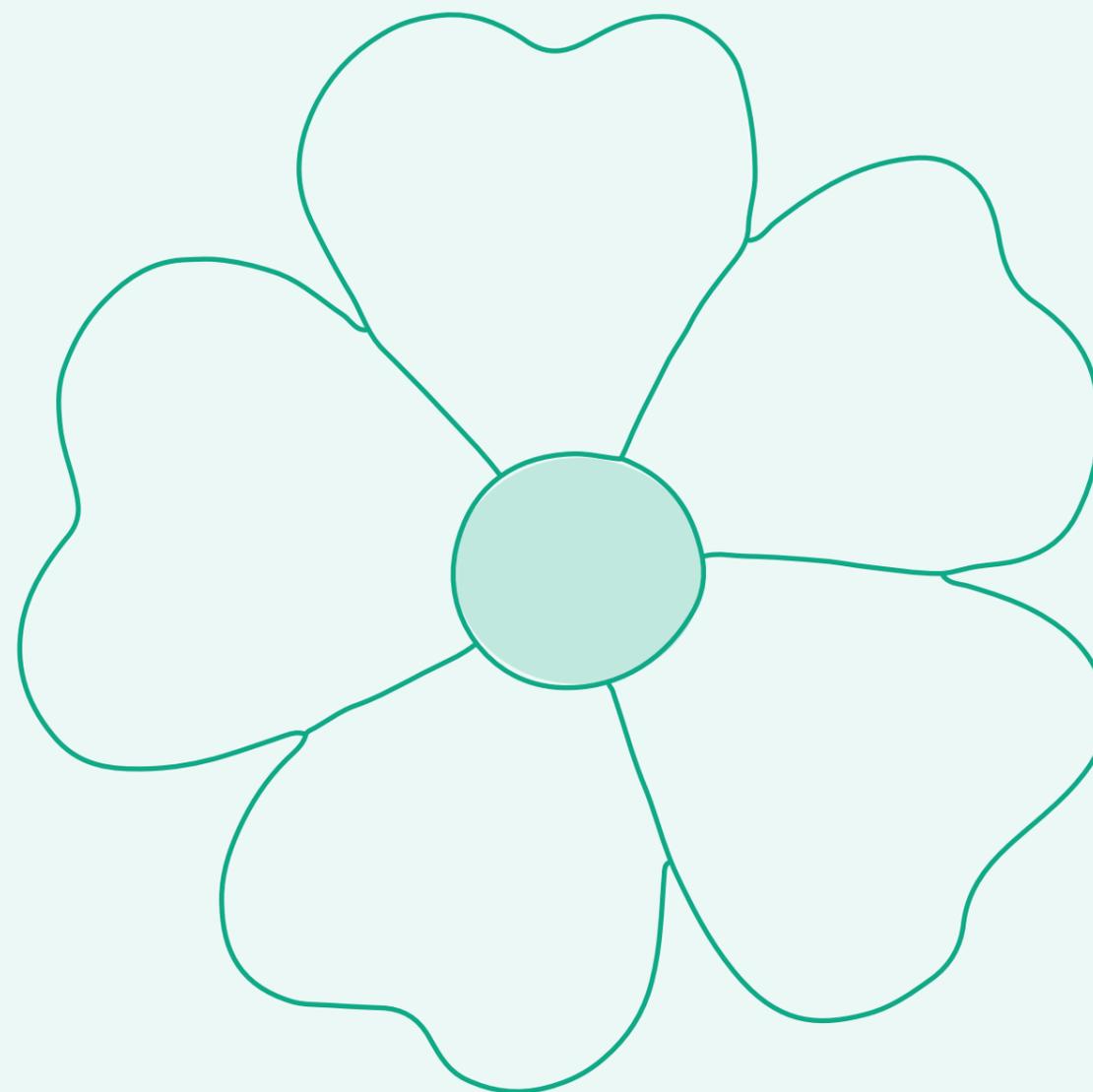
---

---

---

## Sesión 2: La flor de los mitos del amor romántico<sup>1</sup>

Obs: Escribir los mitos del amor romántico en cada pétalo de la flor



<sup>1</sup>Tenorio, M (2009). Grupos de ayuda mutua con mujeres víctimas de violencia familiar. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/milenatenorio.pdf>

## Nivel intermedio GAM

### Sesión 1: Violencia en la pareja

- Artículo periodístico: América Noticias. Para el/la facilitador/a

#### Violencia contra la mujer: Perú continúa en el tercer lugar a nivel mundial

*Pese a la disminución de 76,9% a 68,2% de 2009 a 2016, niveles de violencia de género son muy altos*

El Perú sigue ocupando el tercer lugar en la relación de países con mayores índices de violaciones sexuales en el mundo, luego de Bangladesh y Etiopía, según informó a través de un comunicado el Gobierno de la República. Este fue emitido tras el incremento de casos de feminicidio, tentativas de feminicidio y violencia contra la mujer reportada los últimos días a nivel nacional.

En el documento se detalla que, pese a que la violencia física, psicológica y sexual contra la mujer disminuyó de 76,9% a 68,2% entre 2009 y 2016, aún el porcentaje sigue siendo alto. Indican que esto se debe a “factores como la desigual relación de poder entre hombres y mujeres al interior de las familias y las comunidades, la cual está basada en estereotipos socioculturales machistas, que se combinan con una alta tolerancia a la violencia familiar en la sociedad”.

Sostienen que a esto se suma la reproducción en la edad adulta, de conductas violenta contra la integridad física, psicológica y sexual de las cuales fueron víctimas muchas personas en la niñez, por parte de quienes estaban a su cuidado.

“Los factores descritos muestran que no basta combatir y sancionar enérgicamente los delitos individuales de violencia contra la mujer, la niñez y la adolescencia, sin atacar a la vez los múltiples factores que se encuentran en la raíz de esta problemática”, dice el comunicado.

En ese sentido, resaltan que el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables ha desarrollado diversas iniciativas para combatir la violencia contra la mujer, así como para el cambio de estereotipos culturales y condiciones que perpetúan la violencia. Estas se trabajan de la mano con los Ministerios de Justicia, Interior, Educación y Cultura.

Además, precisan que la problemática demanda una acción conjunta entre el Gobierno, el Congreso, el Poder Judicial, el Ministerio Público, los medios de comunicación y la sociedad.

## El ciclo de la violencia hacia las mujeres

La violencia intrafamiliar sigue un modelo típico que se conoce como el “ciclo de la violencia”, puede durar muchos años y se manifiesta en tres fases<sup>6</sup>:



## Sesión 2: Derecho a decir no y a una vida libre de violencia



### ADIVINANZAS

Desde que naces ¡y aún antes! te asiste un derecho.

**¿Sabes cuál es?**

Me protejo usando un método anticonceptivo y decido cuántos hijos tener.

**¿Sabes por qué?**

Me golpean me insultan o abusan. Me asiste un derecho.

**¿Sabes cuál es?**

La facilitadora orienta la reflexión con las siguientes preguntas:

- **¿Cómo considera nuestra sociedad nuestros derechos?**
- **¿Cómo los perciben nuestras parejas (esposos/as), convivientes, hijos, amigos?**
- **¿Qué hacemos nosotros(as) para que estos derechos se cumplan?**

## Caso: Laura

Laura tiene 37 años, secundaria completa, vive en un asentamiento humano, conviviente. Se le observa que presenta moretones en los brazos y una cicatriz debajo del ojo izquierdo. Hay descuido en su presentación y está muy delgada. En la entrevista menciona que vive con Luis desde hace 20 años, tienen un hijo de 8 años y una hija de 16 años que trabaja como empleada doméstica: “Casi no la veo cuando esta de salida prefiere irse con las amigas... Dice que soy idiota, que le doy cólera, porque mucho he aguantado a su papá, no entiende que era porque no quería dejarla crecer sin padre”.

Conoció a Juan en una fiesta. Le parecía una persona muy buena. Cuando estaban de novios la jaloneaba, era muy celoso e incluso la obligó a dejar el trabajo. A la semana de convivir la golpeó y le dijo que había dicho un nombre de hombre mientras dormía y seguro que era su amante. Nos relata: “Cuando me comprometí pensé tener una vida diferente a la que había tenido en mi niñez. Mis padres peleaban mucho. Cuando murió mi madre me entregaron a mi tía para que se haga cargo, pero igual ellos también peleaban hasta con cuchillo. Por eso me escapé de la casa y una señora me llevó a su casa para trabajar. Me dieron otro trato, me sentía como la hija de ellos, cuando conocí a Luis. Él me decía que me estaban explotando Y por eso me escapé con él, pensando que me llevaría a vivir mejor, que tendría todas mis comodidades. Sin embargo, esto no fue así, él me ha traicionado, él es mujeriego y últimamente toma varias veces a la semana”.

Ella escuchaba rumores de que se encontraba con una amiga de ambos. Cuando le pidió explicaciones, la cacheteó y le dijo que era mala y cochina por pensar así. Le exigió que le vaya a pedir disculpas a la amiga y ella muy obediente se fue a pedir disculpas. Dice que ella de esto nunca se olvidará, porque su amiga le dijo que era una tonta y se rio en su cara.

“Todo el asentamiento sabía de esta situación y yo fui la última en enterarme. Cuando estaba embarazada me decía: ‘Pareces una vaca, cómo no tengo un cuchillo para sacarte esa cochinidad’. Con los demás es distinto, es amable, cariñoso. Cuando le exijo que me aumente el diario me dice: ‘Primero tienes que estar conmigo’. Actualmente no dormimos juntos. Me siento triste, sin apoyo. En la casa somos como extraños. Es indiferente a todo. Ya no lo quiero, me he resignado a mi situación. Cuando me miro al espejo me doy cuenta de cuánto he cambiado, en el color de mi piel, en mi forma de vestir, de arreglarme y me da vergüenza de encontrarme con personas que me conocen desde antes... Me siento vacía, sin ganas de vivir”.

### Sesión 3: Las emociones, la culpa y el perdón



#### Reflexiona sobre tus emociones

¿Qué emociones (alegría, tristeza, temor, disgusto, ira) te resultan más difíciles de expresar?  
¿Por qué?

---

---

---

---

---

¿Qué emociones (alegría, tristeza, temor, disgusto, ira) te resultan más fáciles de expresar? ¿Por qué?

---

---

---

---

---

¿De qué manera expresas tus emociones ante un conflicto?

---

---

---

---

---

### Nivel avanzado GAM

#### Sesión 1: Toma de decisiones y resiliencia



##### Opción 1: Nelson Rolihlahla Mandela

Un ejemplo de persona resiliente lo encontramos en Nelson Mandela, encarcelado durante 27 años por sus ideas y acciones contrarias al apartheid imperante en Sudáfrica.

Mandela tuvo la suficiente fortaleza interior y entereza para no rendirse durante su larguísimo cautiverio, y salir con fuerzas para promover el cambio que buscaba 27 años atrás.

Mandela consiguió acabar con la discriminación étnica y se convirtió en presidente de su país a los 76 años.

Su Gobierno se dedicó a desmontar la estructura social y política heredada del apartheid a través del combate del racismo institucionalizado, la pobreza y la desigualdad social, y la promoción de la reconciliación social.



##### Opción 2: Stephen Curry

Stephen Curry es el actual mejor jugador (MVP) de la liga de baloncesto estadounidense, NBA, y uno de los mejores tiradores de la historia de este deporte. En 2009, existían informes en el draft (sorteo de talentos, que sirve de cantera para los equipos profesionales) de su promoción (2009) que afirmaban que no tenía mucho futuro en la liga, debido a su escasa estatura para este deporte (1,91 metros), menor fortaleza física que la media y habilidades como base.

Tras mucho trabajo, esfuerzo y sacrificio, Stephen Curry protagonizó una evolución espectacular. Seis años después, en 2015, fue declarado mejor jugador de la competición y obtuvo el anillo de campeón de la NBA con su equipo.



### Opción 3: Malala Yousafzai

Malala es una chica de origen paquistaní conocida por ser una gran defensora de la educación femenina y de los derechos de la mujer. Con solo 12 años comenzó a contar en un blog cómo iba a clase de forma clandestina y a reivindicar que tenía derecho a recibir educación.

Este hecho y los ideales por los que lucha motivó que el grupo terrorista TTP intentara asesinarla en 2012. En el momento del atentado, Malala viajaba en un autobús escolar que iba por el valle del Swat en Pakistán. Dos miembros del TTP le dispararon con un fusil y la alcanzaron en el cráneo y el cuello. Meses después, fue dada de alta y siguió con la rehabilitación.

Su intento de asesinato no hizo que Malala se detuviera, y continuó formándose y luchando por los derechos de las mujeres a la educación.

En 2014 recibió el Premio Convivencia Manuel Broseta y el Nobel de la Paz. Actualmente sigue luchando por los derechos de los niños y por una educación igualitaria entre hombres y mujeres.

### Opción 4: Ramona

Ramona es una maestra de 37 años que fue víctima de violencia física y psicológica por parte de su esposo, a quien conoció en la iglesia.

De pequeña su padre también maltrató a su madre. Por lo tanto, revivió en su matrimonio el mismo escenario que vivió de niña.

Con su esposo, el patrón de violencia doméstica comenzó cuando eran novios. Ramona toleró ese comportamiento desde ese entonces porque su esposo “ayudó mucho” a sus padres, quienes tenían problemas económicos.

Con evidente claridad, la mujer recordó el primer episodio de violencia cuando solo tenía tres semanas de estar casada.

“Yo le cogí las llaves del carro porque él estaba enojado conmigo y no quería hablarme. Y yo, para que no se fuera enojado, me encerré en el carro y él me dijo ‘a la una, a las dos y si no abres el carro, lo rompo’. Y cogió un martillo y le rompió los cristales y yo salí corriendo. Desde esa vez no volví a llevarle la contraria”, dijo.

Después los episodios de violencia fueron constantes y más severos, contó la mujer.

“Él se fue a beber y me dejó sola por varios días. Yo me amanecí llorando. Cuando apareció y quise hablar con él, le dio una rabieta, cogió unos papeles y les prendió fuego. Por poco quema la casa”, relató sobre otro incidente violento con su esposo.

Reconoció que toleró por temor, por miedo a que su esposo la emprendiera contra las hijas de ambos y porque desde pequeña vio la misma conducta entre sus padres. “La cultura nos enseña a ser sumisas, a ceder siempre porque la mujer... Toda la vida ha sido así. La mujer ha tenido que soportar. Mi madre era muy abnegada. Muy dedicada. Tampoco podemos decir nuestro punto de vista. La cultura enseña que lo que dice él es lo que tiene que ser”, sostuvo Ramona.

Así y “durante muchos años le seguía la corriente, aguantaba y evitaba el confrontamiento con su esposo”.

Pero, poco a poco, Ramona le iba perdiendo el amor, “porque una no puede querer a una persona que nos atropelle tanto”.

Un incidente de violencia con sus hijas la hizo dejar a tras las “estrategias” a las que había echado mano para sobrevivir en su matrimonio, según dijo. En esa ocasión, su esposo llamaba a gritos a las hijas como “lesbianas” y “prostitutas” con la intención de controlar sus salidas con amigas y amigos, relató Ramona.

En una ocasión, una de sus hijas vio a su esposo besando a una amiga de ella. Ramona optó por confrontar a su esposo y le dijo que quería divorciarse. El hombre reaccionó airado y aseguró que su hija mentía. Ramona le pidió que se fuera de la casa.

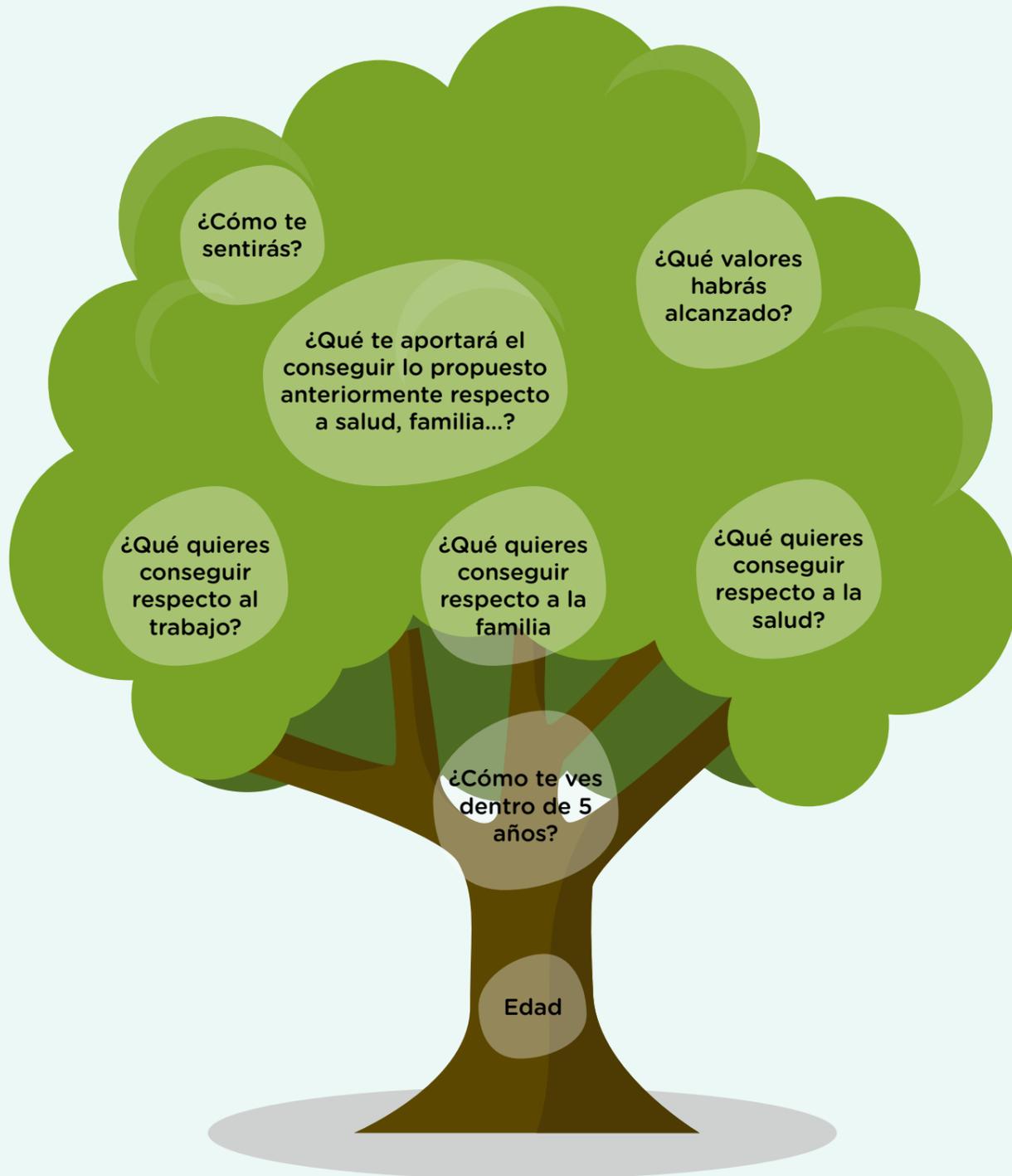
Él agarró un cuchillo e intentó matarla. Ramona aparentó ceder para salvar su vida y respondió con un: “No lo voy a hacer, por favor, no lo voy a hacer”.

Fingió que todo terminó ahí. Pero Ramona, en un descuido de su esposo, aprovechó para marcharse del hogar con sus hijas.

Posteriormente, buscó una orden de protección y no regresó al hogar. De esta forma, pudo salir de la relación.

Sesión 2: Proyecto de vida y responsabilidad de sí mismas

Árbol del proyecto de vida



Sesión 3: Identidad y autoimagen

Identidad femenina y autoimagen



¿Quién soy yo?

---

---

---

¿Cómo me siento con eso?

---

---

---

¿Qué esperan los demás de mí?

---

---

---

¿Cómo me siento con eso?

---

---

---

### Lectura inicial para usuarias

La identidad es un conjunto de elementos que definen a un individuo. Es lo que te identifica en cuanto a tu personalidad, carácter, forma de ser, forma de pensar, forma de vestir, etc. Todas tenemos nuestra propia esencia. La identidad refleja el ser de cada persona.

La identidad son las ideas que tenemos sobre cómo somos y cómo nos ven los otros. Se forma sobre la base de las experiencias de nuestras vidas. Es un proceso que empieza a surgir en la infancia y se construye a lo largo de la vida.

Los factores que influyen en la construcción de la identidad son la sociedad, la autoestima, los medios de comunicación, los valores.

En la construcción de la identidad a veces buscamos modelos, reales o imaginarios, con los cuales nos identificamos. Los padres o adultos cercanos son los primeros modelos que tienen los niños.

En la adolescencia una persona empieza a elaborarse un concepto de sí misma, a tener sus propias creencias y valores, es decir, a desarrollar su propia identidad independiente de sus padres (figuras referenciales: abuelos, tíos, vecinos, etc.).

Cada uno de nosotras/os irá construyendo su propia identidad. El entorno social y las relaciones con las otras personas influirán en esta construcción.

La identidad colectiva puede constituirse a través de: la pertenencia a un grupo (una red social, un marco institucional espacialmente situado) por referencia a ideas y valores, por contraste (es decir, por distinción y oposición a otro u otros).

### Lectura para el/la facilitador/apara el cierre de la sesión:

Sabemos, por lo que hemos visto en este trabajo, que las mujeres han sido enseñadas durante mucho tiempo a “ser” lo que se denominaba “femenina” y a “comportarse” de forma “femenina”, que no es más que la identidad social de cada época y no representa la totalidad de la identidad.

La dimensión tradicional de la autoestima de las mujeres es, por lo general, dependiente o subsidiaria de la estima de los otros. En la infancia es más generalizado el hecho de que las expectativas de los otros funcionen como mandatos, tanto por la diferencia de edad, como por el autoritarismo prevaleciente. Pero es un signo de mayor presión cuando, en la juventud, la adultez o la vejez, las expectativas de los otros son también mandatos. Los hay que atraviesan la vida y son reiterados por personas diferentes en relaciones distintas.

Es evidente que la dimensión tradicional de la autoestima es una construcción identitaria patriarcal que coloca a las mujeres en dependencia vital bajo control y, muchas veces, también bajo sometimiento. La identidad de las mujeres como seres-para-otros es la base de la autoestima mediada por la estima de los otros. La clave personal de cada una está en romper la implicación perversa entre estima y poder, entre estima y opresión (Marcela Lagarde).

### PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE LA SESIÓN POR LA FACILITADORA

Número de sesión:	Número de participantes
Nombre de las participantes:	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
Sesión a cargo de:	

1. ¿Cuál considera que fue el nivel de participación de las participantes?  
Alto      Medio      Bajo
2. ¿Cuál considera fue el nivel de conocimiento previo del tema de las participantes?  
Alto      Medio      Bajo
3. ¿Cuál fue el nivel de motivación por el tema por parte de las participantes?  
Alto      Medio      Bajo
4. ¿En qué medida considera que se lograron los propósitos de esta sesión?  
En su totalidad      En parte      No se lograron
5. Experiencias compartidas sobre del tema tratado: (por ejemplo: experiencias de los tipos de violencia vivida)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Conclusiones del grupo:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Observaciones (¿qué decisiones que van tomando las participantes: denunciar, separarse de la pareja/no retornar con la expareja, iniciar un negocio o empezar a trabajar, empezar a estudiar, establecer límites).  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ESTRUCTURA METODOLÓGICA - FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARA LA TOMA DE DECISIONES

NIVEL	MÓDULO DE AUTOESTIMA Y AUTONOMÍA	GAM	SEMANAS DE DURACIÓN
Básico	Sesión 1: autoestima Sesión 2: autoconciencia de género Sesión 3: autoestima y las emociones Sesión 4: autonomía	Sesión 1: Autoestima y autoconcepto Sesión 2: Los mitos del amor romántico	6 - 8
Intermedio	Sesión 1: Autoconocimiento Sesión 2: Autocuidado Sesión 3: Autoimagen e identidad Sesión 4: Descubriendo pensamientos erróneos Sesión 5: Pensamientos saludables Sesión 6: Toma de decisiones Sesión 7: Responsabilidad de sí misma	Sesión 1: Violencia en la pareja Sesión 2: Derecho a decir no y a una vida libre de violencia Sesión 3: Las emociones, la culpa y el perdón	10 - 12
Avanzado	Sesión 1: Asertividad Sesión 2: La comunicación Sesión 3: Capacidad de elegir Sesión 4: Resolución de conflictos Sesión 5: Control de la ira Sesión 6: La liberación de la culpa Sesión 7: Proyecto de vida	Sesión 1: Toma de decisiones y resiliencia Sesión 2: Proyecto de vida y responsabilidad de sí mismas Sesión 3: Identidad y autoimagen	10 - 12