

Anexo 1

REGISTRO DEL PROCESO:Diario de Campo

Primer encuentro: ¿Quiénes somos?

Para este primer encuentro, la metodología utilizada para los encuentros de las dos localidades fue la siguiente:

Momento inicial: En un primer momento mientras las mujeres se conectan a la plataforma, se pondrá una música relajante de fondo y se les pedirá a las mujeres que se sitúen en un lugar cómodo, en una posición en la que puedan relajarse y sentirse cómodas. Después de 15 minutos, cuando más mujeres estén en la plataforma, se dará inicio al encuentro y se le pedirá a las mujeres que se presenten diciendo su nombre y que digan en una palabra lo más importante que han aprendido en esta cuarentena.

Momento central: En una hoja en blanco las mujeres dibujarán una maleta, y en ella van a escribir: (1) Dos elementos que considero importantes en mi vida de la cultura en la que nací. (2) Tres valores con los que me identifico. (3) Escriba dos experiencias que le hayan generado aprendizajes que cree son importantes en su vida. Llena la maleta cada mujer la compartirá con las demás y se generarán reflexiones en torno a la importancia de estos elementos y cómo influyen en su subjetividad. Seguido de ello, se invita a las mujeres a dibujar el círculo de la memoria, en una hoja de papel; este círculo debe contener pasado, presente y futuro, asimismo, se les pedirá que dibujen un cuadro que incluya hechos, sentimientos, afrontamiento y sentido para la historia vital. Después se les pedirá que recuerden un hecho conflictivo que hayan vivido en su vida, lo deberán ubicar según el impacto que tenga para ellas en el tiempo, una vez hecho esto comenzarán a identificar los sentimientos, las herramientas de afrontamiento y finalmente el sentido que le dan a la experiencia para su historia vital.

Momento de cierre: La hoguera del saber, se le pedirá a las mujeres que digan que se llevan del encuentro y que les gustaría que perdure.

KENNEDY

Fecha: 3 de septiembre de 2020

Total de mujeres asistentes: 12

Profesional Responsable: Alexander Patiño

Psicólogas en formación: Maria Alejandra Alfonso, Laura Fajardo, Laura Rojas, Laura Triana.

Plataforma: Jitsi Meet

Junto con el equipo psicosocial se identificaron reflexiones en torno a elementos importantes en la vida de las mujeres, que han configurado su subjetividad, principalmente la cultura y el modelo familiar. Así mismo, se resaltan diversas situaciones vividas, negativas y positivas, que han generado aprendizajes y herramientas de afrontamiento, fomentando el bienestar físico y emocional. En este mismo sentido, es importante mencionar que las mujeres han transformado experiencias vividas encontrando un sentido positivo. Frente a la situación de confinamiento se evidencio un número considerable de pérdidas y malestares emocionales derivados de la soledad, problemas de convivencia e incapacidad de relación.

Específicamente, en el primer momento del encuentro donde se invitó a las mujeres a presentarse y a comentar alguna enseñanza que hayan obtenido del confinamiento varias expresaron que: “ definitivamente no estábamos preparados para la convivencia en familia”, “ uno no conoce el genio de las personas cuando ya debe pasar mucho tiempo con ellas y se da cuenta quien realmente son” , “ esta época ha sido muy dura de muchas pérdidas”, como también percibimos que una mujer al encender su cámara se encontraba en la calle, mujer que también mencionó la dificultad de la convivencia; (estas afirmaciones no se presentaron en tunjuelito)

En los momentos centrales de la sesión, las mujeres permanecieron mayoritariamente en silencio, dos mujeres fueron constantes en la participación de ambas actividades y otras, esporádicamente participaron, así en cuanto a las mujeres constantes: La primera relato diversos momentos de violencia sufridos a lo largo de su vida, para esta ciudadana fue difícil encontrar herramientas de afrontamiento o aprendizajes en torno a la violencia, sin embargo permaneció atenta a escuchar las perspectivas que le planteamos entorno a observar herramientas que la mantenían realizando actividades para ella misma y su bienestar , de esa manera la mujer ubico factores como la interpretación de un instrumento musical o el recordar las enseñanzas de su cultura , como el vivir la alegría como factores que a veces puede utilizar en medio de su cotidianidad como forma de afrontar las situaciones que le están generando malestar. La segunda mujer constante, en la actividad del círculo de la memoria, decidió compartir su pantalla y mostrarnos el gráfico que realizó, ella ubico la situación conflictiva, la gama de sensaciones que experimentó, las herramientas que encontró para afrontar esa relación amorosa que le generaba malestar emocional; así entonces ella nos comentó sobre el trabajar en su cuerpo , en sus emociones pero también , el realizar actividades de esparcimiento y la manera en que finalmente lo integró en su sentido de vida como: “una lección por la que pase para sentirse agradecida conmigo misma por lo que soy y he sido” como también “ un cambio para mi vida , el nunca más permitir que alguien lastimara mi ser , me siento empoderada y decidida” A partir de ella otras mujeres quisieron compartir sus experiencias donde encontraron el nacimiento de sus hijos , la pérdida de un ser querido o los logros académicos como hechos que trajeron a su memoria para en ellos identificar herramientas, emoción y sentidos de vida , como “ la unión familiar “ “ el crecimiento personal” o nuevos aprendizajes determinantes para el bienestar individual como el: “ no volver a permitir que alguien lastimara mi ser”

Se identificaron algunos retos y problemas en torno a la conectividad de internet para permanecer en la reunión virtual, algunas mujeres de forma reiterada estuvieron ausentes sin poder estar

completamente en el encuentro. También hubo poca participación por parte de las mujeres, de acuerdo a lo que manifestaron las mujeres, la participación se vio reducida a causa de problemas de conectividad.

Tabla 1

KENNEDY SESIÓN 1

		OBSERVACIONES
<p>Condiciones de vida de las mujeres: orden material de la existencia, situación socioeconómica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “definitivamente no estábamos preparados para la convivencia en familia”, “ uno no conoce el genio de las personas cuando ya debe pasar mucho tiempo con ellas y se da cuenta quien realmente son” , “ esta época ha sido muy dura de muchas pérdidas” <p>Acceso a Internet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se identificaron algunos retos y problemas en torno a la conectividad de internet para permanecer en la reunión virtual, algunas mujeres de forma reiterada estuvieron ausentes sin poder estar completamente en el encuentro. - De acuerdo a lo que manifestaron las mujeres, la participación se vio reducida a causa de problemas de conectividad. 	<p>Identificamos algunos retos que ha implicado el confinamiento para las mujeres, perdidas tanto de seres queridos, como de espacios, empleos, rutinas. En esa misma línea, la pérdida de espacios y el estar compartiendo día a día con las personas con las que viven, ha significado un reto en la convivencia, y ha dado a conocer aspectos que tal vez no estaban tan presentes o no eran tan evidentes antes del confinamiento. Asimismo, a causa de tener que estar más tiempo en el hogar, ha implicado realizar actividades que se realizaban en la cotidianidad y hacer parte de espacios nuevos de una manera remota, en espacios virtuales, y para acceder a la virtualidad es importante una buena conectividad a internet, lo cual se ha visto limitado en algunos hogares.</p>
<p>Posición en la estructura social: organización de grupos, colectivos, líderes.</p>		
<p>Violencia de género:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La primera relato diversos momentos de violencia sufridos 	<p>Si bien en este encuentro tuvo como objetivo reconocer la</p>

<p>violencia física, sexual, psicológica, económica, verbal, patrimonial.</p>	<p>a lo largo de su vida, para esta ciudadana fue difícil encontrar herramientas de afrontamiento o aprendizajes en torno a la violencia</p>	<p>propia historia de vida, la violencia a hecho parte de la historia de vida de algunas mujeres, contamos con la participación de esta mujer que nos permitió conocer parte de esta violencia vivida, sin embargo, consideramos que otras mujeres que hicieron parte del encuentro, también pudieron haber experimentado violencia a lo largo de sus vidas.</p>
<p>Redes de apoyo : Informales: familiares, sociales, religiosas y redes de apoyo colectivo. Redes formales: institucionales, gubernamentales y no gubernamentales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “ la unión familiar “ “ el crecimiento personal” o nuevos aprendizajes determinantes para el bienestar individual como el: “ no volver a permitir que alguien lastimara mi ser” 	<p>Se identifica como parte de las redes de apoyo la familia, así como recursos propios como el bienestar individual, el aprendizaje y el crecimiento</p>
<p>Acompañamiento psicosocial a mujeres afectadas por las violencias.</p>	<p>Recursos y habilidades de afrontamiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La mujer ubico factores como la interpretación de un instrumento musical o el recordar las enseñanzas de su cultura , como el vivir la alegría como factores que a veces puede utilizar en medio de su cotidianidad como forma de afrontar las situaciones que le están generando malestar. <p>Reflexiones individuales como herramienta que exponen las mujeres para ser escuchada por las otras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decidió compartir su pantalla y mostrarnos el gráfico que realizó, ella ubicó la situación conflictiva, la gama de sensaciones que experimentó, las herramientas que encontró para afrontar esa relación 	<p>Como parte de las herramientas que resultan importantes dentro del acompañamiento resaltan los recursos propios de cada mujer, sus gustos, hobbies, enseñanzas del pasado y propias de su cultura. Asimismo, consideramos las herramientas que las mujeres proponen en el espacio para compartirlas entre sí, como reflexiones de las actividades propuestas, experiencias vividas anteriormente, situaciones similares que vivieron o viven entre ellas, el empoderamiento, el valor y amor por sí mismas, la gratitud, y reflexividad; así como momentos que marcaron su vida y configuraron su</p>

	<p>amorosa que le generaba malestar emocional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - “una lección por la que pase para sentirse agradecida conmigo misma por lo que soy y he sido” como también “ un cambio para mi vida , el nunca más permitir que alguien lastimara mi ser , me siento empoderada y decidida” - A partir de ella otras mujeres quisieron compartir sus experiencias donde encontraron el nacimiento de sus hijos , la pérdida de un ser querido o los logros académicos como hechos que trajeron a su memoria para en ellos identificar herramientas, emoción y sentidos de vida 	<p>historia y su forma de ser.</p>
--	--	------------------------------------

La tabla 1 muestra fragmentos que resaltaron en el encuentro ordenado en nuestras 5 categorías de análisis junto con observaciones que creemos pertinentes. Autoría propia.

TUNJUELITO

Fecha: 3 de septiembre 2020

Total de mujeres asistentes: 6

Profesional Responsable: María Andrea Barajas

Psicólogas en formación: María Alejandra Alfonso, Laura Fajardo, Isabella Sanabria, Laura Triana.

Plataforma: Google Meet

En un primer momento, se presentó el consentimiento informado y se explicó que los encuentros que se realizarán en la CIO Tunjuelito, harán parte del trabajo de grado, las mujeres estuvieron de acuerdo, se pidió a las mujeres que se presentarán diciendo su nombre junto con alguna expectativa que tuvieran del espacio, sin embargo, fueron pocas las mujeres que prendieron el micrófono y se presentaron, hubo otras que lo hicieron por medio del chat, diciendo que tenían algunas fallas con la conectividad.

Junto con equipo psicosocial se logró identificar las distintas reflexiones que se dieron momentos destacados en su vida, ya fueran positivos o negativos, se construyó una conversación con las

mujeres en torno a experiencias muchas veces dolorosas que han configurado su historia de vida, sus aprendizajes más importantes. A partir de estas reflexiones se pudo dialogar acerca de esas vivencias y como han sido importantes a lo largo de su pasado, presente y futuro. Adicionalmente, se pudo conocer un poco más sobre las mujeres y las cosas que las han marcado en su vida y diversos escenarios que han construido a la mujer que son el día de hoy. Asimismo, se resaltó la importancia de conocer las experiencias de otras mujeres, para así poder conocer un poco más de lo que nos construye como mujeres, un aspecto importante a resaltar fue la influencia del componente cultural en la vida de cada mujer pues se resaltó una diferencia de culturas y la forma en la que estas configuran a cada mujer. De igual manera, se encontraron puntos en común en las experiencias de las mujeres, como sentimientos de soledad, y diferentes violencias vividas en el pasado.

Así, en las actividades centrales, hubo poca participación por parte de las mujeres, por lo cual, la psicóloga que estuvo presente en el encuentro, participó contando algunas cosas que llevaría en su maleta, como la variedad que se presenta en Bogotá, y una experiencia de soledad que fue dolorosa en el momento que la vivió, pero que logró resignificar y aprender de ella; resaltamos la participación de la psicóloga junto con su experiencia, ya que eso ayudó a que las mujeres pudieran compartir un poco más sus sentimientos y pensamientos. Luego de esta participación una mujer compartió lo que había pensado con respecto a la actividad, en donde ubicó su cultura como elemento o herramienta de enseñanzas positivas frente a la manera de percibir las situaciones, la participante comentó acerca de la alegría y calidez que siente en las relaciones interpersonales en la costa, su lugar de origen, también identificó aspectos como los regaños que le daban de pequeña en su hogar por realizar ciertas actividades, y como ambos componentes que hacen parte de la cultura donde creció, la configuran y se convirtieron en aprendizajes que le brindan herramientas para afrontar distintas situaciones que se presentan actualmente. Se resaltó hechos como ejercicios o actividades individuales como montar una bicicleta y ver el paisaje como forma de afrontar la violencia en casa (este relato fue sobre la niñez de una de las participantes) o por su parte el escuchar a otras mujeres y sus situaciones , para otra participante fue de gran ayuda para el proceso de resignificar emociones sobre el hecho que les marcó su vida y hallar otras perspectivas.

Adicionalmente, en estos dos aportes surgieron reflexiones en torno a la soledad, “como nos dicen que no podemos estar solas” pero al mismo tiempo, como podemos encontrarnos en esa soledad, y ello se convierte en una herramienta para poder salir adelante pues “siempre se sale adelante”. Finalmente, en el momento de cierre, algunas mujeres activaron el micrófono para agradecer por el espacio, pues les pareció un aporte importante, mencionaron que con el tiempo pueden ir adquiriendo confianza para hablar más, y que en futuras ocasiones si desean participar.

Logros y avances: Consideramos como logro que algunas mujeres hubieran compartido su experiencia y sus reflexiones en torno a las actividades, pues esto ayudó a que se construyera un espacio junto con las mujeres, se conociera su experiencia, y sus sentimientos frente al espacio propuesto. De igual manera, un aprendizaje de este encuentro fue la participación por parte de la psicóloga, pues con ello pudimos evidenciar que al participar nosotras también de las actividades, contribuye a tejer conversación con las mujeres.

Problemas evidenciados: Se identificó como reto problemas en torno a la conectividad de internet para permanecer en la reunión virtual. También hubo poca participación por parte de las mujeres, de acuerdo a lo que manifestaron las mujeres, la participación se vio reducida a causa de problemas de conectividad, y falta de confianza dentro del grupo, asimismo, manifestaron ir adquiriendo confianza a lo largo de la sesión y un deseo de poder participar más activamente dentro de sesiones futuras en las cuales se irá fortaleciendo la confianza.

Tabla 2

TUNJUELITO SESIÓN 1

		OBSERVACIONES
<p>Condiciones de vida de las mujeres: orden material de la existencia, situación socioeconómica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se pudo conocer un poco más sobre las mujeres y las cosas que las han marcado en su vida y diversos escenarios que han construido a la mujer que son el día de hoy. - Un aspecto importante a resaltar fue la influencia del componente cultural en la vida de cada mujer pues se resaltó una diferencia de culturas y la forma en la que estas configuran a cada mujer. - Se encontraron puntos en común en las experiencias de las mujeres, como sentimientos de soledad, y diferentes violencias vividas en el pasado. <p>Acceso a Internet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como reto problemas en torno a la conectividad de internet para permanecer en la reunión virtual. 	<p>Con base a lo que algunas mujeres nos compartieron, se logro conocer un poco más de sus vivencias, y aspectos que las han marcado a lo largo de su vida, se resaltan elementos de la cultura en algunas de las mujeres, en uno de los relatos se pudo inferir que hay un pasado rural o de otra región que hace que su lectura de la experiencia personal tenga esas marcas. Asimismo, en el momento del encuentro algunas mujeres compartían entre ellas sentimientos entorno a la soledad y violencias que vivieron anteriormente, siendo este un punto común dentro del espacio.</p>
<p>Posición en la estructura social: organización de grupos, colectivos, líderes.</p>		

<p>Violencias de género: violencia física, sexual, psicológica, económica, verbal, patrimonial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ver el paisaje como forma de afrontar la violencia en casa (este relato fue sobre la niñez de una de las participantes) - También identificó aspectos como los regaños que le daban de pequeña en su hogar por realizar ciertas actividades, y como ambos componentes que hacen parte de la cultura donde creció, la configuran y se convirtieron en aprendizajes que le brindan herramientas para afrontar distintas situaciones que se presentan actualmente 	<p>El espacio psicosocial permitió que las mujeres crearan una conversación en torno a las violencias, por medio de su discurso, logramos identificar distintos actores que pueden ejercer violencia en las mujeres, como padres y familiares, asimismo, identificamos junto con las mujeres la violencia presente y normalizada ejercida hacia los niños como parte de la crianza, si bien con base a esa violencia las mujeres identificaron recursos para afrontarla, también les genera algunas repercusiones.</p>
<p>Redes de apoyo : Informales: familiares, sociales, religiosas y redes de apoyo colectivo. Redes formales: institucionales, gubernamentales y no gubernamentales.</p>		
<p>Acompañamiento psicosocial a mujeres afectadas por las violencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se encontraron puntos en común en las experiencias de las mujeres, como sentimientos de soledad, y diferentes violencias vividas en el pasado. - Se resaltó la importancia de conocer las experiencias de otras mujeres, para así poder conocer un poco más de lo que nos construye como mujeres. - Manifestaron falta de confianza dentro del grupo, 	<p>Un punto en común dentro de las mujeres presentes en el encuentro fueron sentimientos alrededor de la soledad así como haber presenciado algún tipo de violencia en su vida, de esta forma, el poder encontrarse junto con otras mujeres dentro de algo común permitió que al compartir experiencias, las mujeres se sintieran más cómodas al participar y al momento de recomendar a las otras mujeres</p>

	<p>asimismo, manifestaron ir adquiriendo confianza a lo largo de la sesión y un deseo de poder participar más activamente dentro de sesiones futuras en las cuales se irá fortaleciendo la confianza.</p> <p>Reflexiones individuales como herramienta que exponen las mujeres para ser escuchada por las otras</p> <ul style="list-style-type: none"> - El escuchar a otras mujeres y sus situaciones , para otra participante fue de gran ayuda para el proceso de resignificar emociones sobre el hecho que les marcó su vida y hallar otras perspectivas. - “como nos dicen que no podemos estar solas” pero al mismo tiempo, como podemos encontrarnos en esa soledad, y ello se convierte en una herramienta para poder salir adelante pues “siempre se sale adelante”. 	<p>presentes recursos y herramientas importantes al momento de afrontar diversas situaciones. La escucha a otras mujeres significa un elemento importante, no solo dentro del encuentro, sino en general como parte de la vida de las mujeres, de esta manera se logra encontrar diferentes puntos de vista, herramientas y conocimientos nuevos.</p> <p>Adicionalmente, al ser este el primer encuentro, las mujeres resaltaron lo importante que es ir construyendo confianza dentro del grupo para poder participar activamente compartiendo sus saberes, sentimientos y experiencias, por tal motivo, es vital seguir construyendo esa confianza junto con las mujeres que asistan al espacio.</p>
--	--	--

La tabla 2 muestra fragmentos que resaltaron en el encuentro ordenado en nuestras 5 categorías de análisis junto con observaciones que creemos pertinentes. Autoría propia.

Segundo encuentro: ¿Hemos vivido violencia?

TUNJUELITO

Para este segundo encuentro, la metodología utilizada para el encuentro de la localidad de Tunjuelito fue la siguiente:

Momento Inicial: Se dará un espacio de 15 minutos mientras las mujeres se conectan a la plataforma. Después de 15 minutos, cuando más mujeres estén en la plataforma, se dará inicio al encuentro, se explicará que los encuentros hacen parte de un trabajo de grado y se proyectará el consentimiento informado, seguido de ello, se le pedirá a las mujeres que se presenten diciendo su nombre y que digan cómo se sienten el día de hoy.

Momento Central: Se realizará la actividad Reconociendo Mis Derechos, en la cual se les pedirá a las mujeres que piensen durante algunos minutos sobre el primer derecho respetado, y su primer derecho violentado, se motivará a las mujeres que compartan con el grupo sus experiencia en torno a esos derechos vulnerados y respetados, se recogen las reflexiones en torno a estos derechos, asimismo, se hablará acerca de los derechos que son más vulnerados y los que son más respetados. Seguido de ello, se invitará a las mujeres que piensen en el nombre de una mujer cercana y si desean lo nombren y digan quien es la mujer para ellas, seguido de ello, se les contará una historia a las mujeres sobre una mujer que sufrió violencia intrafamiliar, se les pedirá que piensen que la mujer que vivió esa situación es la mujer en la que ellas pensaron, se les preguntará a las mujeres: ¿qué le dirían a esa mujer que está pasando por esa situación?, ¿de qué manera le darías tu apoyo?. Asimismo, con base a estas preguntas se invita a las mujeres a participar de la actividad "cartas viajeras" en las que puedan realizar un escrito, dibujo, poema, o algún material que pueda ser compartido a mujeres de otras localidades que están pasando por una situación de violencia.

Momento de Cierre: Se hará una pequeña meditación enfocada en la respiración diafragmática, con música relajante de fondo. Al finalizar el encuentro, se les pedirá a las mujeres que compartan cómo se sienten después de las actividades, y que se llevan del espacio.

Es importante anotar que la actividad en la cual se narra el relato de violencia de una mujer no se desarrollo en Kennedy, debido a que esta ya había sido realizada en un encuentro pasado, en ese sentido, se desarrolla otra actividad que pueda tener el mismo impacto y permita construir una conversación junto con las mujeres acerca de la violencia de género, la cual será explicada posteriormente.

Fecha: 10 de septiembre 2020

Total de mujeres asistentes: 4

Profesional Responsable: María Andrea Barajas

Psicólogas en formación: Maria Alejandra Alfonso, Laura Fajardo, Isabella Sanabria, Laura Triana.

Plataforma: Google Meet

En este encuentro asistieron 3 mujeres jóvenes, una de ellas se conectó en compañía de su mamá, está ciudadana vive actualmente con su madre por conflictos con su pareja, conflictos que se incrementaron a raíz del confinamiento (Ciudadana 1), su mamá estuvo presente en el encuentro y compartió opiniones con su hija, sin embargo, manifestó sentir pena para hablar, por lo cual su hija comentaba lo que su mamá quería comentar. Otra de las asistentes se identificó como trabajadora en bienestar familiar y es nueva en estos espacios, participó la primera mitad del encuentro, luego se desconectó de la plataforma (Ciudadana 2) y otra participante se identificó como madre soltera (Ciudadana 3).

En un primer momento, al pedirles a las mujeres que se presentaran y dijeran cómo se sentían, sólo una de ellas expresó explícitamente el cómo se sentía, manifestó estar compartiendo tiempo con su familia, lo cual le genera bienestar, y expresó también preocupación por lo que está sucediendo en Bogotá al momento del encuentro (protestas a causa del abuso policial, disturbios, y quema de CAIs). Al pasar al momento central, las participantes empezaron a compartir sus derechos vulnerados y sus derechos compartidos a través del chat, escribieron acerca de derechos que son respetados, como el derecho a la vida, a la educación, a la salud, también se manifestó que estos derechos son vulnerados por la inequidad al acceder a ellos, asimismo, escribieron acerca de derechos vulnerados actualmente, la ciudadana 2 escribió que “se afecta la integridad ya que hay hasta temor de salir a la calle y en la casa el derecho a la libertad, es controversia” dando cuenta de los disturbios que se presentan en Bogotá, y la Ciudadana 3 manifestó estar sintiéndose vulnerada y que sus derechos se ven vulnerados en el hogar donde vive a causa de calumnias por parte de vecinos y personas con las que comparte el hogar.

Al ver la participación por el chat, se invitó a las mujeres a activar los micrófonos y conversar sobre lo que estaban escribiendo, la Ciudadana 1 nos comentó su visión, la cual compartía con su mamá que la acompañó durante el encuentro, sobre los derechos desde una perspectiva estatal en la que consideraba que existían unos derechos pero que constantemente era vulnerados en nuestro país, derechos como la salud y la educación muchas veces se ven vulnerados al haber barreras de acceso e inequidad en el servicio dado. También, nos dijo que pareciera que “la misma justicia no existe” al decirnos esto nos expuso su caso en el que por una parte tiene conflictos con su actual pareja quien le dijo que no quería vivir más con ella y por otro la violencia que sufre su mamá por parte del padre de ella y su hermano, ella dijo que al buscar ayuda en las instituciones los funcionarios “se pusieron de parte de ellos” dando cuenta de la barrera de acceso a la justicia, es por ello que le preguntamos sobre la manera en que la CIOM podría acompañarla en su caso a lo que respondió “la psicóloga se convierte en quien ayuda emocionalmente a encontrar caminos y ser apoyo”, una mujer menciono esto puesto que en la CIOM también encontró una guía en cuanto a los procedimientos a realizar para recibir el apoyo de las instituciones con respecto a su caso y por el apoyo que la psicóloga le brinda a ella y a su mamá.

Por otro lado la ciudadana 3, nos expresó que en su caso al ser una madre soltera pero también el ser una mujer de la Guajira viviendo en Bogotá eran factores recurrentes por los cuales ella recibía violencia en el lugar donde está habitando, como también siente que está siendo víctima de injuria y calumnia por parte de una mujer que reside con ella, nos comentó que esta violencia por parte de esa mujer está acompañada de discriminación racial al ser llamada “india, bruja y negra” así como también sus hijos han sido agredidos por el mismo motivo a lo que la mujer nos comenta que su decisión frente a esta violencia ha sido “yo ya solo me río ante eso y solo lo ignoré, ella dice que le da miedo que yo le haga algo por bruja o que mis hijos le harán algo, pero ya yo no le pongo atención”.

En el segundo momento, al narrar la historia de una mujer que pasó por una situación de violencia de género por parte de su pareja, la ciudadana 1 quiso participar contándonos que al escuchar la historia de la mujer, la hizo pensar en sí misma y en su situación a lo que posteriormente quiso decir

lo que ella ha reflexionado “ uno enamorado es difícil tomar esas decisiones”, “ hay que sacar el amor propio del fondo” , “ son cosas que yo debo hacer por mi y por las personas que quiero”, “ entonces la mujer de esa historia cometió varios errores, ella no debió casarse así sin conocer bien a esa persona, ella dejó avanzar las cosas y ella debe hacer algo por ella” de esta manera la ciudadana identificó que en medio del confinamiento poder tener la oportunidad de tener estas conversaciones para “ uno darse cuenta de las cosas y hacer algo” se vuelve más difícil, además que el confinamiento hizo “que las personas no se pusieran en el lugar del otro” para referirse a la situación con su pareja, la mujer apuntó que “las parejas no se saben llevar en el hogar” por lo cual el confinamiento afecta dinámicas de pareja, y que el impacto económico de la pandemia, puntualmente, situaciones como pérdida de empleo y cambios en los ingresos económicos, presentan situaciones que dificultan la comprensión y el diálogo.

Asimismo, la ciudadana 3 conversó acerca de la dificultad que se presenta en algunas mujeres al querer dejar a su agresor, pues las mujeres muchas veces sienten temor a dejar algo, adicionalmente se dan casos en el cual poco a poco las mujeres dependen económicamente de su pareja, también como poco a poco va apareciendo la violencia donde en muchos casos “de broma en broma han dejado una agresión”, y cómo identifica esas conductas en mamás de su comunidad, a quienes muchas veces les da pena expresar o contar lo que le sucede, y las violencias en las que están inmersas. Tras ese aporte a la conversación, la Ciudadana 1, quiso compartir la historia con su pareja más a detalle, mencionando la violencia psicológica que ella ha evidenciado, aspectos específicos con los cuales se identificó en la historia, como por ejemplo cuando su pareja le promete cambiar conductas agresivas y no lo hace.

Después de este momento al realizar el cierre, la meditación enfocada en respiración diafragmática, la mamá de la ciudadana 1 decidió intervenir y comentar que “me he desahogado un poquito” y la ciudadana mencionó que “ nos ayudaron a entender factores que como mujer a veces no tenemos presentes, a identificar derechos” y en el “ cómo podemos encontrar herramientas”, por su parte, la Ciudadana 1 manifestó también sentir desahogo, pues mencionó que “estaba pensativa en cuanto a la situación que estoy viviendo, pero este espacio es un apoyo para desahogarse y estar tranquilas”. Por su parte la Ciudadana 3 lo principal que le quedaba para ella es que “ hay que refugiarse en algo, hay que llorar, hay que dejar que las cosas pasen” y quiso decirle a la Ciudadana 1, con respecto a la situación que está viviendo con su pareja, “ que las cosas suceden por un motivo y hay que dejar que todo pase y las cosas mejoren”, habló de la situación de violencia que ella misma vive y comentó que no siempre pudo pensar su situación de una forma positiva, sin embargo, después de llorar mucho y comprender su situación “ya me río, lo miro a modo de risa y me relajo”.

Logros y avances: En este encuentro, identificamos como logro que hubiera participado un grupo pequeño de mujeres, pues esto permitió que las mujeres pudieran profundizar más en sus pensamientos, sentimientos y experiencias, asimismo, ello ayudó a consolidar confianza en ellas, como en el caso de la mamá que sentía pena al hablar en un comienzo, pero al final decidió hacerlo y compartir sus sentimientos. De este encuentro consideramos como aprendizaje para desarrollar en los demás espacios el poder nombrar a las mujeres y llamarlas por su nombre, pues esto fue de ayuda para fomentar la participación en ellas. Adicionalmente, consideramos importante que las

mujeres pudieran compartir herramientas entre ellas que les fueron útiles para llevar su situación de violencia.

Problemas evidenciados: Identificamos como reto el número de mujeres que participaron del encuentro, pues si bien al ser pocas mujeres se logró generar confianza entre las asistentes, creemos que es un reto el alcance que puede tener la convocatoria del encuentro en la localidad.

Tabla 3

TUNJUELITO SESIÓN 2

		OBSERVACIONES
Condiciones de vida de las mujeres: orden material de la existencia, situación socioeconómica	<ul style="list-style-type: none"> - En medio del confinamiento poder tener la oportunidad de tener estas conversaciones para “uno darse cuenta de las cosas y hacer algo” se vuelve más difícil, además que el confinamiento hizo “que las personas no se pusieran en el lugar del otro” para referirse a la situación con su pareja, la mujer apuntó que “las parejas no se saben llevar en el hogar” por lo cual el confinamiento afecta dinámicas de pareja, y que el impacto económico de la pandemia, puntualmente, situaciones como pérdida de empleo y cambios en los ingresos económicos, presentan situaciones que dificultan la comprensión y el diálogo. 	<p>Los impactos del confinamiento sobre las relaciones en el hogar de las mujeres y la manera en que se relacionan con dificultades económicas o laborales que aumentan los conflictos, mediante el encuentro identificamos casos en los cuales las mujeres y sus familias han perdido su fuente de ingresos lo cual ha causado conflicto entre ellos.</p> <p>Asimismo, mediante esta afirmación podemos inferir que debido al confinamiento, los espacios se han visto reducidos, y al tener que estar más tiempo dentro del hogar, puede implicar un cambio en la convivencia y la dinámica familiar.</p>
Posición en la estructura social: organización de grupos, colectivos, líderes.	<ul style="list-style-type: none"> - Expresó también preocupación por lo que está sucediendo en Bogotá al momento del encuentro (protestas a causa del abuso policial, disturbios, y quema de CAIs). - Escribieron acerca de derechos que son respetados, como el derecho a la vida, a la educación, a la salud, también se manifestó que estos derechos son vulnerados por la inequidad al acceder a ellos, 	<p>La posición de las mujeres se establece a partir de una visión crítica con respecto al entorno en el que están, como también hacia las instituciones que pueden o están vulnerando sus derechos.</p> <p>Se observa en algunas la falta de credibilidad en la justicia y las instituciones que están para hacer valer sus derechos.</p>

	<p>asimismo, escribieron acerca de derechos vulnerados actualmente, la ciudadana 2 escribió que “se afecta la integridad ya que hay hasta temor de salir a la calle y en la casa el derecho a la libertad, es controversia” dando cuenta de los disturbios que se presentan en Bogotá, y la Ciudadana 3 manifestó estar sintiéndose vulnerada y que sus derechos se ven vulnerados en el hogar donde vive a causa de calumnias por parte de vecinos y personas con las que comparte el hogar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nos dijo que pareciera que “ la misma justicia no existe” - Dijo que al buscar ayuda en las instituciones lo funcionarios “ se pusieron de parte de ellos” dando cuenta de la barrera de acceso a la justicia - Nos comentó que esta violencia por parte de esa mujer esta acompañado de discriminacion racial al ser llamada “ india, bruja y negra” así como también sus hijos han sido agredidos por el mismo motivo - Cómo identifica esas conductas en mamás de su comunidad, a quienes muchas veces les da pena expresar o contar lo que le sucede, y las violencias en las que están inmersas. 	<p>Tomando esto en cuenta, consideramos importante indagar más a fondo acerca de cómo surgen estas posturas y posicionamientos dentro de las mujeres, y tener presente la formación que contribuyo a que adquirieran ese posicionamiento.</p> <p>Se pudo ver en un caso una discriminacion interseccional a una mujer por su raza.</p>
<p>Violencia de género: violencia física, sexual, psicológica, económica, verbal, patrimonial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Quiso decir lo que ella ha reflexionado “ uno enamorado es difícil tomar esas decisiones” - Nos expresó que en su caso al ser una madre soltera pero también el ser una mujer de la Guajira viviendo en Bogotá eran factores recurrentes por los cuales ella recibía violencia en el lugar donde está habitando , como también siente que está siendo víctima de injuria y calumnia por parte de una 	<p>En este caso las mujeres han descrito las violencias y algunas actitudes que permiten esa violencia a causa de estar inmersas en ciclos de violencia. De esta manera, el factor económico contribuye a que sea más difícil para las mujeres salir de aquellos ciclos de violencia, pues muchas veces dependen económicamente de su agresor,</p>

	<p>mujer que reside con ella.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nos comentó que esta violencia por parte de esa mujer esta acompañado de discriminacion racial al ser llamada “ india, bruja y negra” así como también sus hijos han sido agredidos por el mismo motivo - la ciudadana 3 conversó acerca de la dificultad que se presenta en algunas mujeres al querer dejar a su agresor, pues las mujeres muchas veces sienten temor a dejar algo, adicionalmente se dan casos en el cual poco a poco las mujeres dependen económicamente de su pareja - Como poco a poco va apareciendo la violencia donde en muchos casos “de broma en broma han dejado una agresión. - Mencionando la violencia psicológica que ella ha evidenciado, aspectos específicos con los cuales se identificó en la historia, como por ejemplo cuando su pareja le promete cambiar conductas agresivas y no lo hace. - consideraba que existían unos derechos pero que constantemente era vulnerados en nuestro país, derechos como la salud y la educación muchas veces se ven vulnerados al haber barreras de acceso e inequidad en el servicio dado. 	<p>o hay algunos otros miedos que limitan la toma de decisión. Adicionalmente, algunas mujeres sufrieron de violencia psicológica sin haberla identificado así en el momento en que sucedió, pues se da de distintas maneras y no se torna tan visible como una violencia física.</p> <p>Nos fue posible evidenciar los distintos actores que pueden ejercer violencia en la vida de las mujeres, pues mencionan la violencia institucional, junto con violencia y discriminacion en razón de la raza.</p>
<p>Redes de apoyo : Informales: familiares, sociales, religiosas y redes de apoyo colectivo. Redes formales: institucionales,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manifestó estar compartiendo tiempo con su familia, lo cual le genera bienestar - La mujer nos comenta que su decisión frente a esta violencia ha sido “ yo ya solo me rio ante eso y solo lo ignoró, ella dice que le da miedo que yo le haga algo por bruja o que mis hijos le harán algo, pero ya yo no le pongo atención”. 	<p>La importancia de la familia como un red que genera bienestar</p> <p>La dificultad que representa para la mujer el vivir violencia no solo ella sino su red familiar conformada por sus hijos</p> <p>Observamos la red de la mujer como motivación para el amor</p>

<p>gubernamentales y no gubernamentales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “ hay que sacar el amor propio del fondo” , “ son cosas que yo debo hacer por mi y por las personas que quiero”, “ entonces la mujer de esa historia cometió varios errores, ella no debió casarse así sin conocer bien a esa persona, ella dejó avanzar las cosas y ella debe hacer algo por ella” 	<p>propio</p>
<p>Acompañamiento o psicología a mujeres afectadas por las violencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Manifestó sentir pena para hablar, por lo cual su hija comentaba lo que su mamá quería comentar - preguntamos sobre la manera en que la CIOM podría acompañarla en su caso a lo que respondió “ la psicóloga se convierte en quien ayuda emocionalmente a encontrar caminos y ser apoyo”, una mujer menciono esto puesto que en la CIOM también encontró una guía en cuanto a los procedimientos a realizar para recibir el apoyo de las instituciones con respecto a su caso y por el apoyo que la psicóloga le brinda a ella y a su mamá. - “me he desahogado un poquito” - “ nos ayudaron a entender factores que como mujer a veces no tenemos presentes, a identificar derechos” y en el “ cómo podemos encontrar herramientas” - “estaba pensativa en cuanto a la situación que estoy viviendo, pero este espacio es un apoyo para desahogarse y estar tranquilas”. <p>Reflexiones individuales como herramienta que exponen las mujeres para ser escuchada por las otras</p> <ul style="list-style-type: none"> - “ hay que refugiarse en algo, hay que llorar, hay que dejar que las cosas pasen” - “ que las cosas suceden por un motivo y hay que dejar que todo pase y las cosas mejoraran - después de llorar mucho y 	<p>El acompañamiento psicosocial como herramienta para apoyar a las mujeres al romper ciclos de violencia y a generar nuevas comprensiones sobre el ser mujer</p> <p>Y también el acompañamiento como recurso para identificar los derechos y la agencia propia</p> <p>Notamos que hay reflexiones que algunas mujeres quieren compartir de forma particular a otras desde su propia experiencia vital con la intención de ser un llamado positivo para encontrar formas</p>

	comprender su situación “ya me río, lo miro a modo de risa y me relajo”.	de afrontar la adversidad.
--	--	----------------------------

La tabla 3 muestra fragmentos que resaltaron en el encuentro ordenado en nuestras 5 categorías de análisis junto con observaciones que creemos pertinentes. Autoría propia.

KENNEDY

Para este segundo encuentro, la metodología utilizada para el encuentro de la localidad de Kennedy fue la siguiente:

Primer momento: Se dará un espacio de 15 minutos mientras las mujeres se conectan a la plataforma. Después de 15 minutos, cuando más mujeres estén en la plataforma, se dará inicio al encuentro, se explicará que los encuentros hacen parte de un trabajo de grado y se proyectará el consentimiento informado, seguido de ello, se le pedirá a las mujeres que se presenten diciendo su nombre y que digan cómo se sienten el día de hoy.

Momento central: Se hará una actividad llamada Reconociendo Mis Derechos: las mujeres escribirán en una hoja el primer derecho que recuerdan se les vulneró y se les respeto, se motivará a las mujeres que compartan con el grupo sus experiencia en torno a esos derechos vulnerados y respetados, se recogen las reflexiones en torno a estos derechos, asimismo, se hablará acerca de los derechos que son más vulnerados y los que son más respetados. Después se hará una reflexión en torno a los derechos de las mujeres y específicamente al derecho de una vida libre de violencias, en este momento se presentará el violentómetro, se les dirá a las mujeres que tomen un papel cualquiera, se les narrará las afirmaciones presentadas en el violentómetro y por cada afirmación con la que las mujeres se sientan identificadas, deberán doblar el papel una vez, o escribirlo en el papel.

Momento final: Se hará una pequeña meditación enfocada en la respiración diafragmática, con música relajante de fondo. Al finalizar el encuentro, se les pedirá a las mujeres que compartan cómo se sienten después de las actividades, y que se llevan del espacio.

Fecha: 17 de septiembre 2020

Total de mujeres asistentes: 13

Profesional Responsable: Alexander Patiño

Psicólogas en formación: Maria Alejandra Alfonso, Laura Fajardo, Laura Camila Rojas, Laura Triana.

Plataforma: JitsiMeet

En este encuentro asistieron en total 13 mujeres, alrededor de 4 mujeres tuvieron una participación constante, 3 de ellas hablaron durante el encuentro, y una de ellas participó constantemente por medio del chat, dice no activar el micrófono por miedo a un familiar que vive con ella. Para detallar la participación de las mujeres en este encuentro, las nombraremos con las iniciales de sus nombres.

En un primer momento, al presentarse las mujeres hablaron de la injusticia social, de la muerte, del miedo que sienten, de la falta de gobierno frente a los hechos acontecidos, a las noticias que se presentan. Emergen sentimientos de tristeza, de frustración, de desesperanza, agotamiento. Resaltan que pese a que la semana pasada fue la semana por la paz, hay que seguir construyendo y ser sujetos activos frente a esta construcción. “Es doloroso ver tanta injusticia y tanta violencia”, muchas prefieren no ver noticias, otras sienten que el sentir de las personas es de apatía frente a todo lo que está pasando.

Se plantea la primera actividad y pasan unos minutos para que las mujeres hablen, se recuerdan algunos derechos que como seres humanos y mujeres tenemos. Por medio del chat, V dice que el derecho a tener vida propia es vulnerado, pues ella no se puede expresar ni siquiera en su casa, y que por ello lo escribe, porque tiene miedo de su tío. Seguido de ello, L pide la palabra y antes de hablar del tema de la actividad, nos cuenta que los problemas de internet no la han dejado hablar en los encuentros anteriores, sin embargo, va a hablar en este, comenta que sufrió abuso psicológico y emocional de su pareja. La violencia de género se da en todo tipo de relación, y que con respecto a lo que decía V el derecho a la vida propia se manifiesta en el que nos quitan la libertad, no podemos tomar nuestra propias decisiones, la libertad de pensar y opinar. A ella le fueron vulnerados muchos derechos en su matrimonio, dice que fue limitada en su actuar, y según comenta, en su forma de pensar. Asimismo, dice que hay algunos derechos que son respetados, como el derecho a la educación, a la vida, a la alimentación, pero que esos derechos que son garantizados por el Estado, también son vulnerados por funcionarios y socialmente por jefes, amigos, y familiares, “El no poder vivir mi vida vulnera muchos derechos. Derecho a la vida, a la educación, a la alimentación, libertad de pensamiento, algunos no se vulneran con intención sino en la crianza.”

B pide la palabra y muy acorde a lo que dice L afirma que los papás vulneran también derechos, cuenta la situación actual de sus hijas con su papá, ex pareja de B, quien las maltrata, ejerce violencia psicológica, verbal y económica con ellas. Sus hijas son mayores de edad, pero a causa de la pandemia, una de sus hijas perdió su trabajo, y a la otra se le ha dificultado conseguir empleo, por eso viven con él, sin embargo, les toca encerrarse en la habitación para evitar violencias, no comen bien, no tienen condiciones dignas de vivienda. Este señor también violento en el pasado a B y ahora que se separaron violenta a las hijas, esta situación afecta a B pues le duele que sus hijas sufran y ella no pueda hacer nada pues en donde vive actualmente no tiene espacio para ellas. Salen a relucir los actores que vulneran derechos, que pueden ser los padres, la pareja e incluso el Estado. Hay un reclamo en torno a que los padres no responden con sus hijos, pero legalmente los hijos tienen que responder por ellos. vías legales. B habla de la importancia de la casa para ella y dice que es la única entidad gubernamental en la que confía.

Se reflexionó sobre las rutas de acción por vías legales, comisaría y fiscalía. L quiso aportar a B con su historia, habló sobre la importancia de las redes de apoyo entre mujeres, de los encuentros de las casas y el papel activo en donde una mujer aconseja a la otra en una situación de violencia intrafamiliar que vivió lo mismo, ella comenta que la ex pareja de B quiere seguir violentando de alguna manera y lo hace por medio de sus hijas, comenta que a veces las hijas son un medio de venganza frente a la separación de las madres, pasan de maltratar a la pareja a las hijas, la violencia es un círculo vicioso, un maltratador siempre maltrata a quienes lo rodean. Por eso es importante poner límites al maltratador para que pare, porque si bien paro con ella, sigue violentando a sus hijas, y si en un futuro consigue una nueva pareja, la puede violentar a ella también, por lo que resulta necesario intervenir, “mi consejo es que por miedo nos cuesta decir *hasta aquí, basta*, ponerles un alto y límite para que reconozcan que tienen que parar” “se puede salir de la violencia y hablar de ello, todas podemos salir de esa situación de violencia”.

F nos cuenta su historia personal, desde la infancia vivió violencia física por parte de su papá, este la maltrataba a ella y a sus hermanos, también dice que le vulnero su derecho a la educación por el trabajo infantil. Desde el momento en que dejó su hogar y empezó a trabajar, empezó su transformación y empoderamiento, junto con el valor de cuidarse a sí misma. Gracias a su exsuegra conoció a la secretaria, dice que la secretaria fue su universidad, pues aprendió bastantes cosas, ella estudió después y se capacitó en los derechos de la mujer. Sufrió violencia también por parte de 2 parejas, su primer pareja la maltrataba psicológicamente, y su segunda pareja la violento física y psicológicamente, ella describe que el era testigo de jehová y la religión lo educó para creer que tenía más poder que ella, comparte que “ salimos con el amor de Dios y el amor de nosotras” “Uno por quedarse callado, por aguantar no denuncia” “Ahora estoy feliz, con la frente en alto, intentando empoderar a otras con mis manualidades” “las cosas no caen del cielo, uno tiene que pararse y seguir”. Se reflexiono en torno a la influencia de la religión en micromachismos y violencias de género, así como las entidades gubernamentales, comisaría y fiscalía vulneran los derechos, no se preocupan por el bienestar de las mujeres, reproducen violencia y enseñan que la violencia está bien

L afirma que si bien las entidades vulneran derechos, se debe acudir a instancias legales para no volver a sufrir violencias. El sistema machista es un reproductor de violencias. El cambio debe darse desde la casa, deben cambiarse los valores y la cultura. “Todo es un aprendizaje, la violencia es un sufrimiento, no un fracaso y que podemos ver la oportunidad de empoderarnos en estas situaciones. La violencia de pareja genera dependencia y miedo completo y nos quedamos en un círculo vicioso, tenemos que reconocer esta violencia para poder salir de la situación. La dependencia puede ser emocional y económica. La CIOM es un lugar para poder trabajar en esto y que nuestra experiencia pueda ponerse a disposición de otras personas que lo necesiten y ver el cambio, y cambiar sus vidas a una libre de violencias. “La violencia se da en contextos también de violencias, se reproduce. debemos transformarnos nosotros para poder ayudar a los demás.” Ella dice que por su experiencia trata de ayudar a otras mujeres pero que a veces la dependencia es muy grande, cuenta la historia de que en una comisaría una mujer fue a poner una denuncia y ella trato de apoyarla pero la mujer le dijo que ella dependía económicamente de su marido por eso se tenía que aguantar para siempre. Con base a ello dice que es importante “poner nuestro testimonio a

disposición de otras mujeres, abrirle los ojos y abrir un cambio y transformar la sociedad” “cada uno debemos poner nuestro granito de arena y poder ayudar a los demás”

Se pasa a la actividad del violentometro, se leen las afirmaciones y luego de ello, las mujeres se quedan calladas. L afirma que “desde que empecé a tomar decisiones, bajaron las violencias” la violencia genera pérdida de vida propia, hubo limitación, violencia psicológica, económica que afectan la parte psicológica y pierde el poder de decisión. Esta violencia es más complicada porque uno se pierde como persona “uno se siente como un títere cuando no hay violencia física”, a veces hay que caer hasta el fondo para reaccionar y tomar la decisión de cambiar, de denunciar o alejarse. Resalta la importancia de utilizar las herramientas de distrito, siempre. La violencia psicológica, imposibilita el reconocimiento de esta porque es más sutil.

V mediante el chat pregunta que hacer durante los primeros síntomas del violentometro, como controlar familiares y amistades, ignorar o invalidar sentimientos y decir que se toma malas decisiones en la vida, pues esos es lo que hace su tío contra ella, también comenta que usa a dios de testigo con cosas como "Dios te va a castigar", "te va a ir mal en la vida". Se conversó acerca del uso de la religión, instituciones o líderes para intimidar y justificar violencias, para manipular y limitar las acciones y nuestro poder de decisión. Asimismo, se habla entorno a la violencia psicológica que muchas veces pasa desapercibida por no ser tan “visible” como la violencia física, se vuelve a conversar en torno a las rutas de atención existentes para denunciar, se apunta que la violencia no viene únicamente de una pareja sentimental, sino que también puede venir de amigos o familiares.

F agradeció por el espacio, menciona que a veces uno pasa por esa situación de violencia y no se hace nada, y que siente satisfacción de haber participado del espacio. I nos dice que los espacios de encuentro son para compartir experiencias con otras mujeres, y que desde nuestros oficios, labores y profesiones podemos ayudar a otras mujeres, “yo cargo con los números de la comisaria, fiscalía y en general de rutas para ayudar a otras personas. Yo trabajo en un jardín y a veces llegan mamás con problemas de violencia, entonces yo las ayudo y les doy los números”. Finalmente, se cierra el espacio con la meditación, al terminar, algunas mujeres agradecen el espacio y la información por medio del chat.

Logros y avances: En este encuentro identificamos como logro el aumento de participación de las mujeres, pues más mujeres se animaron a compartir sus experiencias, sus historias, sus pensamientos y sentimientos frente a los temas propuestos. En ese sentido, también consideramos un logro que las mujeres compartieran entre ella sus herramientas, consejos, saberes y experiencias para poder guiar y apoyar a otras mujeres que atraviesan o atravesaron una situación similar a la que ellas vivieron, consideramos esto vital para poder crear redes de apoyo entre mujeres que asisten a los encuentros de la CIOM. Adicionalmente, consideramos importante que las mujeres pudieran conocer e identificar posibles rutas de acción frente a situaciones de violencia que se puedan presentar.

Problemas evidenciados: Durante este encuentro consideramos un reto el propiciar un espacio virtual en el que las mujeres pudieran sentirse seguras y acompañadas frente a temas de violencia vivida, pues ello puede revivir algunos sentimientos o vivencias dolorosas.

Tabla 4

KENNEDY SESIÓN 2

		OBSERVACIONES
<p>Condiciones de vida de las mujeres: orden material de la existencia, situación socioeconómica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - relata que sus hijas son mayores de edad, pero a causa de la pandemia, una de sus hijas perdió su trabajo, y a la otra se le ha dificultado conseguir empleo, por eso viven con él (su agresor) , sin embargo, les toca encerrarse en la habitación para evitar violencias, no comen bien, no tienen condiciones dignas de vivienda. Como también B plantea que ella no pueda hacer nada por ellas pues en donde vive actualmente no tiene espacio para ellas - Las mujeres hablaron de la injusticia social, de la muerte, del miedo que sienten, de la falta de gobierno frente a los hechos acontecidos, a las noticias que se presentan. - Desde el momento en que dejó su hogar y empezó a trabajar, empezó su transformación y empoderamiento, junto con el valor de cuidarse a sí misma. Gracias a su exsuegra conoció a la secretaria, dice que la secretaria fue su universidad, pues aprendió bastantes cosas, ella estudió después y se capacitó en los derechos de la mujer. <p>Acceso a internet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nos cuenta que los problemas 	<p>Se evidencian consecuencias producto de la pandemia, generando contextos de violencias y convivencia con los presuntos agresores.</p> <p>Los problemas sociales y culturales hacen eco en las narraciones de las mujeres, visibilizando la vulneración de derechos y sentimientos negativos en torno al futuro.</p> <p>Surgen narraciones en torno a la historia de vida de cada mujer y como estas hacen parte de la construcción de subjetividades.</p> <p>Los recursos y herramientas virtuales con las que cuentan o no las mujeres para poder participar en los encuentros dificultan las reflexiones de algunas de ellas.</p>

	<p>de internet no la han dejado hablar en los encuentros anteriores, sin embargo, va a hablar en este</p>	
<p>Posición en la estructura social: organización de grupos, colectivos, líderes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Resaltan que pese a que la semana pasada fue la semana por la paz, hay que seguir construyendo y ser sujetos activos frente a esta construcción. - “Es doloroso ver tanta injusticia y tanta violencia”, muchas prefieren no ver noticias, otras sienten que el sentir de las personas es de apatía frente a todo lo que está pasando. 	<p>Se resalta el papel activo que tiene cada persona, en especial las mujeres para la construcción de una cultura de paz, desde espacios micros para llegar a un contexto macro.</p>
<p>Violencia de género: violencia física, sexual, psicológica, económica, verbal, patrimonial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - dice que el derecho a tener vida propia es vulnerado, pues ella no se puede expresar ni siquiera en su casa, y que por ello lo escribe, porque tiene miedo de su tío. - les toca encerrarse en la habitación para evitar violencias, no comen bien, no tienen condiciones dignas de vivienda. Como también B plantea que ella no pueda hacer nada por ellas pues en donde vive actualmente no tiene espacio para ellas - comenta que sufrió abuso psicológico y emocional de su pareja. La violencia de género se da en todo tipo de relación, y que con respecto a lo que decía V el derecho a la vida propia se manifiesta en el que nos quitan la libertad, no podemos tomar nuestra propias decisiones, la libertad de pensar y opinar. - A ella le fueron vulnerados muchos derechos en su 	<p>Se hacen visibles diferentes tipos de agresores, ex parejas, parejas, padres y familiares, así mismo violencias psicológicas, verbales, económicas.</p> <p>Las violencias narradas hacen parte de historias de vida y de la actualidad y se dan por sistemas patriarcales, creencias, posturas culturales.</p> <p>Se reconoce el derecho a la vida libre de violencias y derechos en torno a este, como el derecho a la libertad, a la vida, a tomar nuestras decisiones, a pensar y opinar libremente.</p>

	<p>matrimonio, dice que fue limitada en su actuar, y según comenta, en su forma de pensar.</p> <ul style="list-style-type: none">- menciona en cuanto a los familiares, “El no poder vivir mi vida vulnera muchos derechos. Derecho a la vida, a la educación, a la alimentación, libertad de pensamiento, algunos no se vulneran con intención sino en la crianza.”- afirma que los papás vulneran también derechos, cuenta la situación actual de sus hijas con su papá, su ex pareja, quien las maltrata, ejerce violencia psicológica, verbal y económica con ellas.- Este señor también violento en el pasado a B y ahora que se separaron violenta a las hijas, esta situación afecta a B pues le duele que sus hijas sufran .- comenta que la ex pareja de B quiere seguir violentando de alguna manera y lo hace por medio de sus hijas, comenta que a veces las hijas son un medio de venganza frente a la separación de las madres, pasan de maltratar a la pareja a las hijas- la violencia es un círculo vicioso, un maltratador siempre maltrata a quienes lo rodean. Por eso es importante poner límites al maltratador para que pare, porque si bien paro con ella, sigue violentando a sus hijas, y si en un futuro consigue una nueva pareja, la puede violentar a ella también, por lo que resulta necesario intervenir- “mi consejo es que por miedo nos cuesta decir hasta aquí, basta, ponerles un alto y límite	
--	--	--

para que reconozcan que tienen que parar” “se puede salir de la violencia y hablar de ello, todas podemos salir de esa situación de violencia”.

- desde la infancia vivió violencia física por parte de su papá, este la maltrataba a ella y a sus hermanos, también dice que le vulnero su derecho a la educación por el trabajo infantil. (violencia en la infancia)
- Sufrió violencia también por parte de 2 parejas, su primer pareja la maltrataba psicológicamente, y su segunda pareja la violento física y psicológicamente, ella describe que el era testigo de jehová y la religión lo educó para creer que tenía más poder que ella
- El sistema machista es un reproductor de violencias
- la violencia genera pérdida de vida propia, hubo limitación, violencia psicológica, económica que afectan la parte psicológica y pierde el poder de decisión. Esta violencia es más complicada porque uno se pierde como persona “uno se siente como un títere cuando no hay violencia física”, a veces hay que caer hasta el fondo para reaccionar y tomar la decisión de cambiar, de denunciar o alejarse. La violencia psicológica, imposibilita el reconocimiento de esta, es más sutil.
- pregunta que hacer durante los primeros síntomas del violentómetro
- Controlar familiares y amistades, ignorar o invalidar sentimientos y decir que se toma malas decisiones en la

	<p>vida, pues eso es lo que hace su tío contra ella, también comenta que usa a dios de testigo con cosas como "Dios te va a castigar", "te va a ir mal en la vida".</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se conversó acerca del uso de la religión, instituciones o líderes para intimidar y justificar violencias, para manipular y limitar las acciones y nuestro poder de decisión. - Se apunta que la violencia no viene únicamente de una pareja sentimental, sino que también puede venir de amigos o familiares 	
<p>Redes de apoyo : Informales: familiares, sociales, religiosas y redes de apoyo colectivo. Redes formales: institucionales, gubernamentales y no gubernamentales.</p>	<p>-L quiso aportar a B con su historia, habló sobre la importancia de las redes de apoyo entre mujeres, de los encuentros de las casas y el papel activo en donde una mujer aconseja a la otra en una situación de violencia intrafamiliar que vivió lo mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gracias a su exsuegra conoció a la secretaria, dice que la secretaria fue su universidad, pues aprendió bastantes cosas, ella estudió después y se capacitó en los derechos de la mujer. - La CIOM es un lugar para poder trabajar en esto y que nuestra experiencia pueda ponerse a disposición de otras personas que lo necesiten y ver el cambio, y cambiar sus vidas a una libre de violencias. - Resalta la importancia de utilizar las herramientas de distrito, siempre 	<p>Las ciudadanas resaltan la importancia de establecer una red entre las propias mujeres, a partir de la interacción que se establece en la CIOM y el recurso que representa para ellas estas herramientas del distrito</p>

<p>Acompañamiento psicosocial a mujeres afectadas por las violencias.</p>	<p>Reflexiones individuales como herramienta que exponen las mujeres para ser escuchada por las otras</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comparte que “ salimos con el amor de Dios y el amor de nosotras” “Uno por quedarse callado, por aguantar no denuncia” “Ahora estoy feliz, con la frente en alto, intentando empoderar a otras con mis manualidades” “las cosas no caen del cielo, uno tiene que pararse y seguir” - El cambio debe darse desde la casa, deben cambiarse los valores y la cultura. “Todo es un aprendizaje, la violencia es un sufrimiento, no un fracaso y que podemos ver la oportunidad de empoderarnos en estas situaciones. La violencia de pareja genera dependencia y miedo completo y nos quedamos en un círculo vicioso, tenemos que reconocer esta violencia para poder salir de la situación. La dependencia puede ser emocional y económica -“La violencia se da en contextos también de violencias, se reproduce debemos transformarnos nosotros para poder ayudar a los demás. Ella dice que por su experiencia trata de ayudar a otras mujeres pero que a veces la dependencia es muy grande, cuenta la historia de que en una comisaría una mujer fue a poner una denuncia y ella trato de apoyarla pero la mujer le dijo que ella dependía económicamente de su marido por eso se tenía que aguantar 	<p>Se denota que hay mujeres que perciben el acompañamiento psicosocial no como una herramienta única para ellas mismas sino que a partir de las ideas que se consolidan en estos espacios establecen la expansión del acompañamiento para otras mujeres que se encuentren en su entorno personal, cada una desde sus saberes, como manera, según ellas, de aportar su granito al cambio social necesario en torno a la realidad que viven las mujeres.</p> <p>Adicionalmente a partir de la visión crítica que establecen perciben la necesidad de hacer cambios estructurales a nivel familiar para lograr cambios con respecto a la violencia que viven las mujeres.</p> <p>Y la importancia del papel que representan las propias mujeres en su entorno para transformarlo desde adentro</p>
---	---	--

	<p>para siempre. Con base a ello dice que es importante “poner nuestro testimonio a disposición de otras mujeres, abrirle los ojos y abrir un cambio y transformar la sociedad” “cada uno debemos poner nuestro granito de arena y poder ayudar a los demás”</p> <p>-L afirma que “desde que empecé a tomar decisiones, bajaron las violencias”.</p> <p>- A veces uno pasa por esa situación de violencia y no se hace nada, siento satisfacción de haber participado del espacio, nos dice que los espacios de encuentro son para compartir experiencias con otras mujeres, y que desde nuestros oficios, labores y profesiones podemos ayudar a otras mujeres, “yo cargo con los números de la comisaria, fiscalía y en general de rutas para ayudar a otras personas. Yo trabajo en un jardín y a veces llegan mamás con problemas de violencia, entonces yo las ayudo y les doy los números”.</p> <p>- Algunas mujeres agradecen el espacio y la información por medio del chat.</p>	
<p>Violencia por parte de las instituciones de las que pertenecen las mujeres o a las que ellas acuden</p>	<p>-L dice que hay algunos derechos que son respetados, como el derecho a la educación, a la vida, a la alimentación, pero que esos derechos que son garantizados por el Estado, también son vulnerados por funcionarios y socialmente por jefes, amigos.</p> <p>-B habla de la importancia de</p>	

	<p>la casa para ella y dice que es la única entidad gubernamental en la que confía.</p> <p>-Se reflexiono en torno a la influencia de la religión en micromachismos y violencias de género, así como las entidades gubernamentales, comisaría y fiscalía vulneran los derechos, no se preocupan por el bienestar de las mujeres, reproducen violencia y enseñan que la violencia está bien.</p> <p>-L afirma que si bien las entidades vulneran derechos, se debe acudir a instancias legales para no volver a sufrir violencias.</p>	
--	---	--

La tabla 4 muestra fragmentos que resaltaron en el encuentro ordenado en nuestras 5 categorías de análisis junto con observaciones que creemos pertinentes. Autoría propia.

Tercer encuentro: *¿Escucho mi voz?*

El tercer encuentro tiene como objetivo propiciar un espacio de reflexión frente a la importancia de la voz propia y la de otras mujeres para reconocer y prevenir violencias. La metodología propuesta para la localidad de Kennedy y Tunjuelito es:

Momento Inicial: Se dará un espacio de 15 minutos para que las mujeres puedan ingresar a la plataforma, seguido de ello, se presentará el objetivo del trabajo de grado junto con el consentimiento informado. Se presentarán las practicantes y se invitará a las mujeres que se presenten diciendo su nombre y lo que están pensando en ese momento.

Momento Central: Se realizará una actividad de meditación donde se invitará a las mujeres a pensar en una situación en la que hayan tenido conflicto en cuarentena, en un primer momento, se les pedirá que piensen en algún superpoder para llevar la situación y que puedan revivir la situación cambiando lo que ellas puedan cambiar, al finalizar se les preguntará a las mujeres si desean compartir la situación que imaginar con su situación, luego, se invitara a las mujeres que piensen en la situación de nuevo pero de una manera realista con las habilidades y fortalezas que puedan brindar a la situación. Seguido de esto se le pedirá a las mujeres que dibujen una silueta de ellas de la manera que quieran, después se les dirá que coloquen virtudes y cualidades de ellas dentro de la silueta que dibujaron, para finalizar se realizará una reflexión en torno al poder de las palabras y la capacidad que estas tienen sobre ellas. Seguido de ello, se les pedirá a las mujeres que dibujen una

flor, se leerán algunas afirmaciones y por cada afirmación con la cual las mujeres se identifiquen, le pondrán un pétalo. Las afirmaciones serán las siguientes: 1) Alguna vez he sentido que mi opinión vale menos por ser mujer. 2) Han subestimado mis saberes por ser mujer. 3) He sentido que en cuarentena no he podido hablar sobre mis sentires con otras personas. 4) He sentido que la comunicación con mis seres queridos ha sido más difícil en cuarentena. 5) He tenido miedo de hablar en algún momento de mi vida. 6). He encontrado apoyo en alguien más al contarle mis problemas. 7) He hecho cosas con las que no estoy de acuerdo por la opinión de alguien más. 8) He sentido que no soy coherente con mi sentir, pensar y actuar. 9) He asumido cosas de otra persona por como se ve y actúa. Se hará una reflexión en torno a la sororidad y el apoyo que podemos encontrar en otras mujeres por haber vivido situaciones similares, asimismo, se plantea la metáfora de un jardín, donde cada una es una flor, pero al encontrarnos con más mujeres, juntas somos un jardín más fuerte, que posibilita el florecer de otras flores.

Momento de Cierre: Para finalizar se realizará una reflexión en torno a las actividades, las reflexiones que surgieron y los sentimientos que tienen.

TUNJUELITO

Fecha: 24 de septiembre 2020

Total de mujeres asistentes: 0

Profesional Responsable: Maria Andrea Barajas

Psicólogas en formación: Maria Alejandra Alfonso, Laura Fajardo, Isabella Sanabria, Laura Triana.

Plataforma: Google Meet

El encuentro propuesto para el jueves 24 de septiembre de 2020 en la localidad de Tunjuelito fue todo un reto, pues solo se presentó una mujer en la plataforma virtual, al decidir realizar el encuentro con ella, la mujer tuvo problemas de conexión a internet, no nos escuchaba bien a las psicólogas en formación, contemplamos la posibilidad de realizar el encuentro únicamente con la ciudadana presente por medio del chat de la plataforma, sin embargo. numerosas veces su conexión se caía lo cual la sacaba de la plataforma por un par de minutos. Después de 30 minutos y teniendo en cuenta la falta de asistencia y los problemas de conectividad de la única mujer presente, decidimos aplazar el encuentro para la siguiente semana, nos disculpamos con la ciudadana y acordamos hacerle llegar la información acerca de la reprogramación del encuentro, la ciudadana accedió e igualmente agradeció por la comprensión y por el espacio por medio de Whatsapp. No obstante, cuestionamos junto con la psicóloga el alcance de la convocatoria realizada previamente para el encuentro y la viabilidad de la plataforma a utilizar que pueden ser dos grandes motivos por los cuales no contamos con la asistencia de más mujeres, por lo tanto, acordamos ampliar la lista de mujeres a las cuales les llegaría la invitación al encuentro, teniendo en cuenta mujeres que han

tenido orientaciones individuales en la CIOM con motivo de violencia en los últimos meses, acordamos ampliar los canales por donde llegaría la invitación, incluyendo el correo electrónico de las mujeres, pues previamente la invitación se realizaba únicamente a las mujeres que accedieron a estar en un grupo de WhatsApp; asimismo, se acordó enviar información, videos, mensajes por medio del grupo de WhatsApp para mantener el grupo activo, promover la participación de las mujeres y que ellas puedan animarse a invitar a más amigas a que hagan parte. En ese sentido, el encuentro que no se logró desarrollar para el 24 de septiembre de 2020 se programó con la misma metodología para ser desarrollado el 1 de octubre de 2020, ampliando nuestra convocatoria.

Fecha: 1 de octubre 2020

Total de mujeres asistentes: 3

Profesional Responsable: Maria Andrea Barajas

Psicólogas en formación: Maria Alejandra Alfonso, Laura Fajardo, Isabella Sanabria, Laura Triana.

Plataforma: Google Meet

En este encuentro asistieron tres mujeres, para el registro de este encuentro las nombraremos por sus iniciales. Una de las mujeres, **L**, participó durante el encuentro del chat, y se desconectó tras explicar la última actividad, del encuentro también participaron **M** y **B**, quienes han estado presente en encuentros anteriores. En un primer momento, se da inicio al encuentro con música relajante mientras las mujeres ingresan a la plataforma, tras 15 minutos, presentamos el consentimiento informado, las mujeres aceptan activando el micrófono y por medio del chat, seguido de ello, invitamos a las mujeres a ubicarse en un lugar en el que estuvieran cómodas, preguntamos acerca de cómo se sentían en ese momento, **M** participó por voz, comentó que se sentía bien, estaba tranquila, estaba con sus hijas y se sentía feliz, **L** escribe por chat que se siente bien.

Entrando en el momento central, se toman un momento para participar, **L** escribe en el chat: “yo quisiera tener el superpoder de leer la mente porque el papá de mi hijo apareció y ahora quiere hacer parte de la vida de él y es muy difícil. Sin el poder sería como yo lo hice y era que se diera cuenta que el papá no sentía interés por él y no ser yo la que tuviera que alejarlo.” **M** activó el micrófono y comentó que le gustaría tener sabiduría para salir de esos problemas, “gracias a dios he salido de ellos”, al indagar s a que se refería con sabiduría a lo que nos explicó: “tener más paciencia para manejar las cosas” “ser más inteligente para saber actuar en ese momento”, realizamos una reflexión en torno a la escucha de la voz propia en aquellas situaciones, **B** ingresa a la plataforma, se explica de nuevo la actividad y comenta que le gustaría tener el poder de “desaparecer tantas brujas” se ríe y dice que no está hablando en serio pero que “a veces una por buena gente termina uno mal” luego dice que le gustaría tener el poder de “hacerle borrar el rencor y el dolor a las personas y que no le hagan daño a los demás, he aprendido a perdonar y a entender que la gente actúa por cómo se siente al estar resentidos”, “para que no se vuelvan así por lo ciegos que están”,

“poder hacer que el perdón se hiciera más rápido y la gente lo entendiera”, seguido de ello se realiza una pequeña reflexión en torno a nuestras herramientas habilidades y capacidades propias.

Después de realizar la segunda actividad, hubo un silencio cuando se invitó a las mujeres a compartir su silueta, luego **B** comparte que en su silueta ubico cualidades como “amable, linda, colaboradora” “ y me dicen que me gusta hablar más que comer arroz” “cuando estoy triste activo algo de música para animarme”, “ me gusta poder defender a las personas pero si hay que hacerlo en público me quedo pasmada para defender a alguien”, después añade que “ si.., la gente dice que soy amable, buena” mientras compartía su silueta junto con sus sentimientos, vuelve a mencionar que “ ojala que todo el mundo cambiara, que la venganza no nos sirve” se salió de la plataforma, luego comento que se había desconectado su red de internet. **L** escribe en el chat “creo q mis cualidades es q soy leal, perseverante, siempre pensando en hacer las cosas mejor para poder ayudar a las personas q amo y como todo también tengo defectos soy un poco de malgenio , a veces me caigo pero procuro levantarme y seguir”, **M** activa su micrófono para compartir algunas de sus cualidades y virtudes, entre ellas está complacer a sus hijas, estar acompañada con ellas pues ella se siente libre de comentar cualquier cosa con ellas, retoma la participación de **B** y dice que ella también usa su bafle y escucha música para animarse. **B** ingresa de nuevo a la plataforma y continúa su aporte diciendo que “no todo es malo, la vida nos da lecciones” , expresa que ha salido de distintas situaciones gracias a dios y a las personas, pero no ha sido algo fácil, comparte una analogía de un bebé “es como el bebé, se cae y vuelve y se levanta, lo ayudan a uno y dejan que uno solo se levante”, y explica que “la vida no es color de rosa, uno se cae, pero sigue adelante”, manifiesta que hay cosas por las que seguir adelante, y que ella se ve a sí misma como “una guerrera valiente” y como “el soldado terco de dios pero que puede con la prueba”. Se recogieron los aportes de las mujeres y se conversó acerca de nuestras cualidades, y así como nosotras cambiamos con el tiempo, podemos tener nuevas o diferentes virtudes presentes, asimismo, se conversó acerca de la importancia de reconocer nuestras cualidades de seguir adelante, de reconocer ese empuje en nosotras mismas, y la manera en la que esa voz interior nos permite ser una voz de aliento para otra mujer.

Al explicar la actividad final, **L** dejó la plataforma y no se conecto de nuevo, asimismo **B** pidió que repitieran las afirmaciones ya que debido al internet, nos escuchaba entre cortadas. **B** comentó que su flor tuvo 5 pétalos, es decir, se sintió identificada con 5 de las afirmaciones propuestas, comentó que tiene una buena relación con su familia, pues es muy unida con sus primos, ellos la contactan por whatsapp y le dicen que vuelva a la Guajira y también le dicen que “se alegran por mi, de ver como salgo adelante, que mis hijos vean que yo estoy bien” asimismo, expresó “he encontrado algunas personas como ustedes, la casa de igualdad para las mujeres, y los de integración social” “uno le da miedo contar las cosas a los demás porque no sabe que le vayan a decir a uno”. **M** escribió en el chat “Pues mi flor tiene 4 pétalos y a la hora de reflexionar en esta actividad son muchos pensamientos que se vienen a mi mente donde hay personas q influyen a tener sentimientos sobre mi de manera negativa”, la invitamos a que activará el micrófono y compartiera más acerca de ello, comentó que su ex esposo solía decirle cosas malas, como que estaba gorda y cosas que la hacían sentir mal, en este punto, se conversó acerca de reconocer violencias que a veces no son tan evidentes como la violencia física, se reflexiono en torno al sentido de la actividad de la flor, donde

cada una ha vivido experiencias similares y el hecho de ser mujer nos une ya que históricamente hemos sido vulneradas, en ese sentido, la metáfora de la flor se utilizó para explicar que todas somos una flor, y si nos reunimos, todas las flores hacemos algo más fuerte, se reflexionó en torno a cómo la voz de las mujeres ha sido silenciada, y la importancia que tiene el escuchar a otras mujeres que escuchen esas voces y asimismo, sean escuchadas, el hecho que compartan su historia ayuda a que otras escuchen, **B** participa en el chat comentando “Gracias, ojalá nos escuchemos más y no nos ataquemos como enemigas”, finalmente, se resalta la importancia de las redes de apoyo entre mujeres, y que el espacio de encuentro psicosocial posibilita que se puedan tejer esas redes de apoyo.

Logros y avances: En este encuentro consideramos como logro haber implementado elementos para la convocatoria como el material audiovisual que hablaba de la temática del encuentro, y recordarles constantemente a las mujeres acerca del encuentro para que este se pudiera desarrollar. Adicionalmente, haber contado con un número pequeño de mujeres posibilitó que todas participaran y se tomaran un tiempo para profundizar en su participación. Junto con las mujeres, se tejió una conversación en torno a la importancia que tiene la voz propia, así como los recursos, herramientas, habilidades y cualidades que cada una posee, se conversó acerca de la influencia que pueden tener otras personas sobre la percepción propia, pues muchas personas por medio de insultos, de discriminaciones, calumnias y demás, hacen que nosotras mismas tengamos una idea negativa de nosotras. En ese sentido, recursos como la CIOM, las redes de apoyo informales como familia y amigos, son de ayuda para poder reconocer nuestras virtudes y cualidades.

Problemas evidenciados: Como problemas identificados es importante reconocer los retos que implica la conectividad para que todas las mujeres puedan estar presentes a lo largo de todo el encuentro. De igual manera, consideramos como un reto la participación por el chat, pues reconocemos que es valiosa, sin embargo, consideramos que algunos aportes se pueden profundizar más a fondo por medio de la voz.

TABLA 5

TUNJUELITO SESIÓN 3

		OBSERVACIONES
Condiciones de vida de las mujeres: orden material de la existencia, situación socioeconómica	<ul style="list-style-type: none"> - “yo quisiera tener el superpoder de leer la mente porque el papá de mi hijo apareció y ahora quiere hacer parte de la vida de él y es muy difícil. Sin el poder sería como yo lo hice y era que se diera cuenta que el papá no sentía interés por él y no ser yo la que tuviera que alejarlo.” 	En este encuentro también resultó importante la conectividad a internet que dificultó que las mujeres estuvieran presentes a lo largo de todo el encuentro. Por otro lado, mediante las actividades fue posible conocer algunas de las situaciones en las que se encuentran, como tener inconvenientes con el papá de

	<ul style="list-style-type: none"> - comentó que le gustaría tener sabiduría para salir de esos problemas <p>Acceso a Internet</p> <ul style="list-style-type: none"> - se salió de la plataforma, luego comentó que se había desconectado su red de internet - pidió que repitieran las afirmaciones ya que debido al internet, nos escuchaba entre cortadas. 	<p>su hijo, se puede inferir que el padre no ha estado presente en la crianza de su hijo, pero la mujer prefiere que sea así. Asimismo, nos parece importante como parte de las condiciones de vida de las mujeres, que una de ellas deseara tener sabiduría como un superpoder, permitiendo hacer diferentes interpretaciones como que a las mujeres históricamente se nos ha visto como una dificultad o imposibilidad adquirir cierto nivel de sabiduría, esto relacionado con el acceso a la educación por parte de las mujeres.</p>
<p>Posición en la estructura social: organización de grupos, colectivos, líderes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - en su silueta ubico cualidades como “amable, linda, colaboradora” “ y me dicen que me gusta hablar más que comer arroz” - “hay personas que influyen a tener sentimientos sobre mi de manera negativa” - “ me gusta poder defender a las personas pero si hay que hacerlo en público me quedo pasmada para defender a alguien”, después añade que “ si., la gente dice que soy amable, buena” - “ ojala que todo el mundo cambiara, que la venganza no nos sirva” - activa su micrófono para compartir algunas de sus cualidades y virtudes, entre ellas está complacer a sus hijas <p>Posición de las mujeres frente a</p>	<p>Es posible evidenciar la manera en que las mujeres se apropian de aquellas cosas tanto buenas como malas que les dicen sobre sí mismas, con respecto a algunas cualidades y virtudes que visibilizan en ellas, hay una intención de ponerlas al servicio de los demás, hay una consciencia de querer cambiar su entorno desde lo que ellas son. En ese sentido, también evidenciamos que las mujeres toman posicionamiento sobre sus propias vidas y dinámicas en las que se encuentran inmersas, se posicionan con respecto a su familia, o toman posición con respecto a algunos aspectos cotidianos como la venganza. En este mismo sentido, pudimos encontrar discursos en torno a los roles de género y en particular el rol asignado históricamente a la mujer como madre entregada a sus hijos e hijas.</p>

	<p>situaciones vividas</p> <ul style="list-style-type: none"> - “sin el poder sería como yo lo hice y era que se diera cuenta que el papá no sentía interés por él y no ser yo la que tuviera que alejarlo.” 	
<p>Violencia de género: violencia física, sexual, psicológica, económica, verbal, patrimonial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “hay personas que influyen a tener sentimientos sobre mi de manera negativa” - comentó que su ex esposo solía decirle cosas malas, como que estaba gorda y cosas que la hacían sentir mal, en este punto, se conversó acerca de reconocer violencias que a veces no son tan evidentes como la violencia física 	<p>En este encuentro se hizo visible la violencia psicológica y verbal que han vivido algunas mujeres, muchas veces esta normalizado recibir comentarios negativos acerca de cada una, y aquellos comentarios influyen en que las mujeres creen aquellas cosas malas de sí misma, y en algunos casos, se llegue a justificar la violencia ejercida contra ellas.</p>
<p>Redes de apoyo : Informales: familiares, sociales, religiosas y redes de apoyo colectivo. Redes formales: institucionales, gubernamentales y no gubernamentales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - comentó que se sentía bien, estaba tranquila, estaba con sus hijas y se sentía feliz - activa su micrófono para compartir algunas de sus cualidades y virtudes, entre ellas está complacer a sus hijas, estar acompañada con ellas pues ella se siente libre de comentar cualquier cosa con ellas - comentó que tiene una buena relación con su familia, pues es muy unida con sus primos, ellos la contactan por whatsapp y le dicen que vuelva a la Guajira y también le dicen que “se alegran por mi, de ver como salgo adelante, que mis hijos vean que yo estoy bien” - “he encontrado algunas personas como ustedes, la casa de 	<p>Es posible ver que la red de apoyo que más resalta es la familia, primos e hijas. Es importante anotar que para una mujer el poder complacer a sus hijas y estar en compañía de ellas le genera bienestar. De igual manera, están presentes las redes de apoyo formales como la CIOM y otros servicios del distrito.</p>

	<p>igualdad para las mujeres, y los de integración social”</p>	
<p>Acompañamiento psicosocial a mujeres afectadas por las violencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “no todo es malo, la vida nos da lecciones” - “he encontrado algunas personas como ustedes, la casa de igualdad para las mujeres, y los de integración social” “uno le da miedo contar las cosas a los demás porque no sabe que le vayan a decir a uno” <p>Universos simbólicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “ a veces una por buena gente termina uno mal” - comentó que le gustaría tener sabiduría para salir de esos problemas, al indagar s a que se refería con sabiduría a lo que nos explicó: “tener más paciencia para manejar las cosas” “ser más inteligente para saber actuar en ese momento” - “para que no se vuelvan así por lo ciegos que están”, “poder hacer que el perdón se hiciera más rápido y la gente lo entendiera” - comparte una analogía de un bebé “es como el bebé, se cae y vuelve y se levanta, lo ayudan a uno y dejan que uno solo se levante”, y explica que “la vida no es color de rosa, uno se cae, pero sigue adelante” - ella se ve a sí misma como “una guerrera valiente” y como “el 	<p>Como parte del acompañamiento a mujeres, nos compartieron algunos recursos y redes con las cuales cuenta, resaltando el acompañamiento propuesto por la CIOM. Asimismo, a lo largo del encuentro, fue posible identificar los distintos universos simbólicos de las mujeres presentes, así como las herramientas y recursos de cada una, dentro de lo que nos compartieron, para ellas es importante contar con el apoyo de otras personas, sea por parte de la CIOM, o por parte de otras mujeres, de igual manera, reconocen sus capacidades propias para seguir adelante. Adicionalmente, algunos recursos que ellas consideran importantes son la sabiduría, entendida como paciencia e inteligencia para abordar situaciones, la escucha entre mujeres, escuchar música que les gusta, animarse a si mismas, ponerse en el lugar del otro para tener más empatía, el componente religioso (Dios) y las redes de apoyo como la familia. Teniendo esto en cuenta, es importante reconocer que a pesar de aquellas adversidades que pudieron presentarse en sus vidas, las mujeres cuentan con diferentes recursos, capacidades y el deseo de poder seguir adelante.</p>

	<p>soldado terco de dios pero que puede con la prueba”</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Gracias, ojalá nos escuchemos más y no nos ataquemos como enemigas” <p>Recursos y habilidades de afrontamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - “tener más paciencia para manejar las cosas” “ser más inteligente para saber actuar en ese momento” - “he aprendido a perdonar y a entender que la gente actúa por cómo se siente al estar resentidos” - “cuando estoy triste activo algo de música para animarme” - dice que ella también usa su bafle y escucha música para animarse. - expresa que ha salido de distintas situaciones gracias a dios y a las personas. 	
--	---	--

La tabla 5 muestra fragmentos que resaltaron en el encuentro ordenado en nuestras 5 categorías de análisis junto con observaciones que creemos pertinentes. Autoría propia.

KENNEDY

Fecha: 01 octubre 2020

Total de mujeres asistentes: 2

Profesional Responsable: Alexander Patiño

Psicólogas en formación: Maria Alejandra Alfonso, Laura Fajardo, Laura Rojas, Laura Triana.

Plataforma: Jitsi Meet

En este encuentro participó un total de tres mujeres. En un primer momento, se presenta el consentimiento informado, seguido de ello, se presentan las psicólogas en formación y las mujeres presentes en la plataforma, para este encuentro se registrará a las mujeres por sus iniciales, en un primer momento, **B** manifestó, por una parte, sentir alegría por una de sus hijas quién consiguió trabajo, y por otro lado tener sentimientos de tristeza y nostalgia, pues sus hijas están siendo violentadas psicológica y verbalmente por la expareja que la violento a ella. Por su parte, **I** comenta “estamos en silencio, como que no queremos hablar, esto del encierro nos está afectando, por ejemplo yo quiero salir a trabajar, el encierro no dan ganas de estar más en la casa”, también comparte que está rezando para que su hijo pueda conseguir empleo, lo cual se ha dificultado porque hay empresa que piden muchos años de experiencia a gente joven y también nos comenta que está empezando un proceso de divorcio, “ para ver si el próximo año comienzo bien”

En el momento central, se plantea la actividad del superpoder, hubo silencio antes de participar, **B** dice que le gustaría que “ hubiera habido más respeto y amor, que es fundamental para la familia” porque lo más importante es el respeto porque el amor se da sin interés pero el respeto es lo más importante, “ me fallo ahí el superpoder del respeto”, “yo toleraba todo, no quería quedarme sola, yo le aguantaba muchas cosas pero tuve el error de entregarme a esa pareja que no me valoró, yo no me arrepiento de haberlo dejado”, “perdí mucho tiempo con esa persona”, y ahora “soy independiente, me siento libre como cuando era joven” , “ porque uno así joven como ustedes uno tiene más autoestima” , “Yo busqué ayuda en la casa de igualdad, llevo casi 2 años en tratamiento psicológico en la casa de igualdad y me ha ayudado muchísimo” “la verdad es que uno puede reflexionar y pensar de otra manera”, frente a este punto nos parece importante resaltar que la ciudadana se refiere al acompañamiento que ha recibido en las casas de igualdad como un tratamiento psicológico, adicionalmente, manifiesta que está feliz porque se encuentra en un tratamiento médico y eso ha disminuido su malestar. Al indagar por sus sentimientos de soledad, la ciudadana expresa “ahora por la pandemia me he sentido mal porque estoy encerrada y no he podido salir y yo salía mucho pero también siento angustia y miedo por la situación de violencia de mis hijas, yo viví y sé que es eso”, “el papá de mis hijas es un irrespetuoso, no le gusta dialogar, él es muy grosero y ellas no quieren convivir con él, porque se lleva las personas por delante y a ellas” , “ dejar a mi pareja ha sido más difícil porque el las violenta”, “ con el tco llegar hasta el fondo”

I manifiesta sentirse identificada con el relato de **B**, comenta que una amiga la llevo a la casa de igualdad, y si no hubiera sido por ello, hubiera seguido con su agresor, cuenta que vivió con su esposo 24 años y ahora le queda difícil aceptar la realidad “porque yo tenía un concepto diferente de él” “casi no hablo porque estoy con mis hijos y no me gusta hablar delante de ellos de su papá” “estoy agradecida con Dios y con la casa de Kennedy” “uno se cree el cuento de que las mujeres nacimos para ser la señora de la casa, la madre, la esposa y uno aguanta pero no debe ser así, aún hoy en día me llaman y me dicen que piense en mis hijos y no me separe pero ellos ya están grandes y yo tengo que pensar en mí, mis hijos siempre me dicen que no me aguante el maltrato”, “ a uno le gustaría tener muchos superpoderes”

I, comenta “siempre uno necesita escuchar a otra persona” que lo aconseje y lo guíe en esa situación, “con las mujeres de la casa y los psicólogos he encontrado ese apoyo y he reflexionado sobre el ejemplo que le doy a mis hijos y que les voy a exigir cuando vean la violencia de mi ex pareja hacia mi”, la ciudadana expresa que pensó que iba a ser más difícil el divorcio, ya que “el así me dijera cosas feas, me maltrataba, y yo decía que él era el amor de mi vida y tenía que aguantar” “el me manipulaba y me aferre tanto a él y lo idealice tanto que me pelee con la familia por él, y siento que me aferre a él porque yo no tuve un papá” “en las terapias me di cuenta que yo no necesito un hombre al lado, uno debe pensar en los hijos y en uno mismo, gracias a las terapias que he tenido, se que uno no necesita a otra persona para ser feliz”, con este parte del relato, se evidencia que esta ciudadana también considera el acompañamiento brindado por la CIO como terapias. “yo estuve con él por pesar porque vivió situaciones de violencia sexual pero el ya es grande y si hubiera querido hubiera ido a terapia pero no, agradezco que se fue de mi casa porque uno escucha que quienes han sido violados puedes ser violadores y me daba miedo con mi hijo que ya empezó a crecer” “uno se deja convencer del compañero que no puede que no sabe hacer las cosas, uno se acostumbra a que uno debe ser esposa, mamá y nada más y que él es el que puede, pero así no es” “yo confié ciegamente en él y también malacostumbre a mis hijos a que yo hacía todo, ellos a uno lo en con la etiqueta más de mamá, de empleada” “ahora cada quien tiene responsabilidades, uno puede sola, no se necesita un hombre para ser feliz y para tener un proyecto de vida. Los hombres no valoran que uno haga todo en la casa y con los hijos, no es suficiente”

Seguido de ello, se hace la actividad de la silueta, **B** comenta “yo soy así con los brazos abiertos, me gusta ser una persona sociable, ayudando a mis familiares y amigos. “ me decían que yo era muy bonita, que tengo mucho que aportar”, “ y yo me he dado cuenta que si es verdad”, “a veces otra persona nos dice cuáles son nuestras cualidades y debemos escucharnos y decidir nuestras cualidades” “estudie en un colegio de monjas y me dieron esa formación de estar y compartir con los demás”. Con base a ello **I** expresa “ahora si se cuales son mis cualidades, antes miraba solo mis defectos, antes solo tenía en mi cabeza y corazón lo que me decía mi esposo, todo lo negativo, que era gorda, fea pero ahora que he estado en varias charlas me he dado cuenta que eso no es así”, al indagar acerca de que tipo de charlas se refería, nos comentó: “charlas en la casa de Kennedy, donde la doctora me dio a entender que todas las mujeres son bellas solo que nos dejamos llevar por los comentarios de los demás sobretodo si los hacen la persona que se comprometió con uno a amarlo y respetarlo, las charlas con ustedes y algunos sacerdotes” “Amigas que han tenido problemas han querido venir a la casa pero lo quieren hacer presencialmente porque han visto mis cambios”.

Finalmente, al realizar la última actividad la cual consistía en dibujar una flor, **B** comparte que “cuando uno es joven tiene la autoestima alta y después llega una persona y lo cambia a uno y deja de quererse, después en la CIOM uno se valora y se quiere y empieza a tomar decisiones, escuchando a otras personas y aprender de ellas. A uno como ama de casa lo confunden con la sirvienta”, “ y uno debe cortar esas cadenas de esclavitud”. Al finalizar las actividades propuestas y cerrar el espacio, **I** comento que “es muy agradable estar en estas dos horas, dedicarse a hacer algo diferente, y olvidar todos los deberes”.

Logros y avances: En este encuentro identificamos como logro que las mujeres quisieran compartimos sus reflexiones, su desarrollo en las actividades y los sentimientos que emergieron de ellas, ello nos permitió construir una conversación con ellas en las cuales identificamos los diferentes recursos, habilidades, cualidades y virtudes con los que cuenta cada mujer. Asimismo, nos parece importante anotar que las mujeres que hicieron parte del encuentro y asisten constantemente a este, resaltaron la importancia del acompañamiento ofrecido por la CIOM, pues este ha sido significativo para ellas.

Problemas evidenciados: En este encuentro identificamos como un reto el número de mujeres que participó del espacio, pues comparado con otros encuentros virtuales desarrollados en la localidad, el número de mujeres se vio reducido.

TABLA 6

KENNEDY SESIÓN 3

		OBSERVACIONES
Condiciones de vida de las mujeres: orden material de la existencia, situación socioeconómica	<p>Manifestó sentir alegría por una de sus hijas quién consiguió trabajo, hija que es víctima de violencia por parte del padre que vive con ella.</p> <p>Comenta “estamos en silencio, como que no queremos hablar, esto del encierro nos está afectando, por ejemplo yo quiero salir a trabajar, el encierro no dan ganas de estar más en la casa”</p> <p>“Ahora por la pandemia me he sentido mal porque estoy encerrada y no he podido salir y yo salía mucho”</p>	<p>El tener un trabajo puede generar independencia económica lo que suele ser un recurso directo ante la violencia económica, e indirectamente puede llevar a las mujeres a tomar decisiones que las alejen de violencias físicas, verbales, sexuales, psicológicas.</p> <p>Se evidencia algunos efectos del confinamiento sobre las mujeres.</p>
Posición en la estructura social: organización de grupos, colectivos, líderes.	<p>Posición de las mujeres frente a las situaciones vividas</p> <p>Está empezando un proceso de divorcio, “ para ver si el próximo año comienzo bien”</p> <p>Vivió con su esposo 24 años y ahora le queda difícil aceptar la realidad “porque yo tenía un concepto diferente de él” “casi no hablo porque estoy con mis hijos y no me gusta hablar delante de ellos de su papá”</p>	<p>Por un lado es posible ver cómo las mujeres se encuentran en situaciones adversas pero les es posible establecer una posición frente a la situación para sobrellevar esta.</p> <p>Como también se evidencia algunos roles que han establecido como del cuidado, de la entrega en la familia, pero en algunas ocasiones reflexionando críticamente sobre estos roles y tomando</p>

	<p>. “yo estuve con él por pesar porque vivio situaciones de violencia sexual pero el ya es grande y si hubiera querido hubiera ido a terapia pero no, agradezco que se fue de mi casa porque uno escucha que quienes han sido violados puedes ser violadores y me daba miedo con mi hijo que ya empezó a crecer”</p> <p>“Ahora cada quien tiene responsabilidades, uno puede sola, no se necesita un hombre para ser feliz y para tener un proyecto de vida. Los hombres no valoran que uno haga todo en la casa y con los hijos, no es suficiente”</p> <p>Yo soy así con los brazos abiertos, me gusta ser una persona sociable, ayudando a mis familiares y amigos. “ me decían que yo era muy bonita, que tengo mucho que aportar”, “ y yo me he dado cuenta que si es verdad”.</p>	<p>acciones para equilibrar estos en el hogar o para posicionarse de manera diferente.</p> <p>Y reflexionando, estableciendo y visibilizando cualidades propias</p>
<p>Violencia de género: violencia física, sexual, psicológica, económica, verbal, patrimonial.</p>	<p>Por otro lado tener sentimientos de tristeza y nostalgia, pues sus hijas están siendo violentadas psicológica y verbalmente por la expareja que la violento a ella.</p> <p>Pero también siento angustia y miedo por la situación de violencia de mis hijas, yo viví y sé que es eso”, “el papá de mis hijas es un irrespetuoso, no le gusta dialogar, él es muy grosero y ellas no quieren convivir con él, porque se lleva las personas por delante y a ellas” , “ dejar a mi pareja ha sido más difícil porque el las violenta”, “ con el toco llegar hasta el fondo”</p> <p>La ciudadana expresa que pensó que iba</p>	<p>En esta categoría es importante señalar que las mujeres narran episodios de violencia ya vividos o en proceso de resolver desde una postura activa y reflexiva para transformar la situación desde su lugar o para las personas de su entorno que sean víctimas del mismo agresor.</p>

	<p>a ser más difícil el divorcio, ya que “el así me dijera cosas feas, me maltrataba, y yo decía que él era el amor de mi vida y tenía que aguantar” “el me manipulaba y me aferre tanto a él y lo idealice tanto que me pelee con la familia por él, y siento que me aferre a él porque yo no tuve un papá”</p> <p>“yo toleraba todo, no quería quedarme sola, yo le aguantaba muchas cosas pero tuve el error de entregarme a esa pareja que no me valoró, yo no me arrepiento de haberlo dejado”, “perdí mucho tiempo con esa persona</p> <p>“uno se deja convencer del compañero que no puede que no sabe hacer las cosas, uno se acostumbra a que uno debe ser esposa, mamá y nada más y que él es el que puede, pero así no es” “yo confié ciegamente en él y también malacostumbre a mis hijos a que yo hacía todo, ellos a uno lo en con la etiqueta más de mamá, de empleada”</p> <p>“A uno como ama de casa lo confunden con la sirvienta, “ y uno debe cortar esas cadenas de esclavitud”</p>	
<p>Redes de apoyo : Informales: familiares, sociales, religiosas y redes de apoyo colectivo. Redes formales: institucionales, gubernamentales y no gubernamentales.</p>	<p>“Yo busqué ayuda en la casa de igualdad, llevo casi 2 años en tratamiento psicológico en la casa de igualdad y me ha ayudado muchísimo” “la verdad es que uno puede reflexionar y pensar de otra manera”, ella manifiesta que está feliz porque se encuentra en un tratamiento médico y eso ha disminuido su malestar</p> <p>Comenta que una amiga la llevo a la casa de igualdad, y si no hubiera sido por ello, hubiera seguido con su agresor.</p> <p>“Estoy agradecida con Dios y con la casa de Kennedy”</p>	<p>Notamos que la red formal de atención para las mujeres, en este caso la CIOM de Kennedy, representa una red de apoyo y una vía para establecer transformaciones en medio de las situaciones de violencia vividas.</p>

	<p>También comparte que está rezando para que su hijo pueda conseguir empleo, lo cual se ha dificultado porque hay empresa que piden muchos años de experiencia a gente joven.</p>	
<p>Acompañamiento psicosocial a mujeres afectadas por las violencias.</p>	<p>Comenta “siempre un necesita escuchar a otra persona” que lo aconseje y lo guíe en esa situación, “con las mujeres de la casa y los psicólogos he encontrado ese apoyo y he reflexionado sobre el ejemplo que le doy a mis hijos y que les voy a exigir cuando vean la violencia de mi ex pareja hacia mi”</p> <p>“uno se cree el cuento de que las mujeres nacimos para ser la señora de la casa, la madre, la esposa y uno aguanta pero no debe ser así, aún hoy en día me llaman y me dicen que piense en mis hijos y no me separe pero ellos ya están grandes y yo tengo que pensar en mí, mis hijos siempre me dicen que no me aguante el maltrato”, “ a uno le gustaría tener muchos superpoderes”</p> <p>“En las terapias me di cuenta que yo no necesito un hombre al lado, uno debe pensar en los hijos y en uno mismo, gracias a las terapias que he tenido, se que uno no necesita a otra persona para ser feliz”</p> <p>“Ahora si se cuales son mis cualidades, antes miraba solo mis defectos, antes solo tenia en mi cabeza y corazón lo que me decía mi esposo, todo lo negativo, que era gorda, fea pero ahora que he estado en varias charlas me he dado cuenta que eso no es así. Charlas en la casa de kennedy, donde la doctora me dio a entender que todas las mujeres son bellas solo que nos dejamos llevar por los comentarios de los demás sobretodo si los hacen la persona que se</p>	<p>Se evidencia de qué manera se han realizado conversaciones que aportan a repensar las relaciones violentas establecidas y como el acompañamiento es clave para el proceso.</p> <p>También los procesos sobre la autoestima y el auto reconocimiento del papel propio que se encuentran desdibujadas en algunas participantes</p>

	<p>comprometió con uno a amarlo y respetarlo, las charlas con ustedes y algunos sacerdotes. Amigas que han tenido problemas han querido venir a la casa pero lo quieren hacer presencialmente porque han visto mis cambios.”</p> <p>“Cuando uno es joven tiene la autoestima alta y después llega una persona y lo cambia a uno y deja de quererse, después en la CIOM uno se valora y se quiere y empieza a tomar decisiones, escuchando a otras personas y aprender de ellas.”</p> <p>“Es muy agradable estar en estas dos horas, dedicarse a hacer algo diferente, y olvidar todos los deberes.”</p> <p>Universos simbólicos</p> <p>Ahora “soy independiente, me siento libre como cuando era joven”, “ porque uno así joven como ustedes uno tiene más autoestima”</p> <p>“Ahora cada quien tiene responsabilidades, uno puede sola, no se necesita un hombre para ser feliz y para tener un proyecto de vida. Los hombres no valoran que uno haga todo en la casa y con los hijos, no es suficiente”</p> <p>“ Hubiera habido más respeto y amor, que es fundamental para la familia” porque lo más importante es el respeto porque el amor se da sin interés pero el respeto es lo más importante, “ me fallo ahí el superpoder del respeto”</p>	<p>La mujer asocia la autoestima con las cualidades que posiblemente considera que solo aparecen en la juventud.</p> <p>Se cambian algunos preceptos que recaen sobre la feminidad como lo es estar en pareja para ser felices.</p> <p>Algunas mujeres ubicaron el super poder en función de cambiar las acciones de los demás y no las acciones propias.</p>
--	--	---

La tabla 6 muestra fragmentos que resaltaron en el encuentro ordenado en nuestras 5 categorías de análisis junto con observaciones que creemos pertinentes. Autoría propia.

Cuarto encuentro: El proceso para sanar y el camino para cuidarnos

El cuarto encuentro tiene por objetivo visibilizar herramientas que permitan sanar y perdonarse a sí misma en situaciones de adversidad que generen malestar y sentimientos negativos. La metodología propuesta para Kennedy y Tunjuelito es:

Momento inicial: Se dará un espacio de 15 minutos para que las mujeres puedan ingresar a la plataforma, seguido de ello, se presentará el objetivo del trabajo de grado junto con el consentimiento informado. Se recordarán las temáticas de encuentros pasados y reflexiones que han podido emerger de ellos, se presentarán las practicantes y se invitará a las mujeres que se presenten diciendo su nombre.

Momento central: Se realizará una meditación guiada enfocada en reconocer una situación que se haya presentado a cada una en el pasado y pueda generar algún malestar o que las mujeres consideren que aún hace falta sanar. Al finalizar la meditación se hará una reflexión en torno a esta situación que las mujeres pensaron, tomando como referencia la manualidad del ojo de Dios, se invita a las mujeres que en un papel dibujen una cruz, y puedan narrarse a sí mismas la situación que tienen en momento según cuatro momentos de la cruz: Atender, querer, lograr y decidir, para que de esta manera, puedan resignificar la situación vivida teniendo en cuenta el conocimiento, la persistencia, el aprendizaje y la gratitud que tal experiencia dejó. Seguido de ello se realizará una socialización de la actividad en donde se invite a las mujeres a compartir su Ojo de Dios, y las herramientas que les resultaron útiles para superar aquella experiencia.

Momento de cierre: Se invitará a las mujeres a realizar una tarea después del encuentro la cual consiste en escribir una cualidad propia y se comprometan consigo mismas a realizar una actividad de autocuidado a lo largo de la semana. Se entregará a las mujeres un tutorial para hacer un ojo de Dios con sus debidos materiales como herramienta para la sanación.

KENNEDY

Fecha: 8 de octubre de 2020

Total de mujeres asistentes: 16

Profesional Responsable: Alexander Patiño

Psicólogas en formación: Maria Alejandra Alfonso, Laura Fajardo, Laura Rojas, Laura Triana.

Plataforma: Jitsi Meet

En este encuentro contamos con la participación de 16 mujeres, algunas de ellas fueron dejando la plataforma antes de finalizar el encuentro, y tres mujeres tuvieron una participación constante, tanto por el chat, como por voz activando el micrófono. Para detallar la participación de las mujeres en este encuentro, las nombraremos con las iniciales de sus nombres.

En un primer momento, se dio inicio al espacio presentando el objetivo del trabajo de grado y el consentimiento de grado, luego se pidió a las mujeres que se presentarán, **B** activo su micrófono para presentarse, comentar cómo se sentía y adicionalmente comentó “estoy juiciosa porque este es nuestro encuentro, nuestro espacio, uno se acostumbra a ustedes” también mencionó que “ yo llegue

demasiado deprimida a la CIOM y aquí me ayudaron bastante” también conversó acerca de la importancia que tienen para ella las psicólogas en formación que hacen sus prácticas en la CIOM, pregunto hasta cuando estaremos y se le explico la dinámica de las prácticas en la CIOM, ya que afirmó que “ un grupo de chicas también realizaron un trabajo de grado pero ellas presentaron el trabajo y se fueron, son muy ricas las terapias que nos hacen pero que nos avisen porque hacen su trabajo y ya se van sin avisarnos.”

Se realizó la primera actividad, hubo problemas de conectividad al intentar compartir pantalla. Se hizo la meditación, se le pidió a las mujeres compartir cómo se sintieron durante esta y que situación pensaron, hubo silencio y ninguna mujer compartió su experiencia, por lo tanto se continuó con la actividad basada en el Ojo de Dios, de nuevo hubo problemas con la plataforma al intentar compartir pantalla, y al finalizar la actividad, hubo silencio por parte de las mujeres al pedirles inicialmente que participaran, así que las psicólogas en formación que también realizamos la actividad, compartimos nuestra experiencia y los cuatro momentos propuestos. Luego **B** participó contando que había realizado su actividad con base a su experiencia con su ex pareja, en atender ubico que tuvo encuentros constantes con esa persona antes que fuera su pareja, por lo cual ella pensaba que era “mi alma gemela”, en conocimiento, ubico el manipular “hubo mucha manipulación por parte de los dos, él era fácil de manipular y yo también pero el más que yo”, “ en querer... yo lo busque por amor”, en persistencia y logros ubico las metas “teníamos metas como pareja” “hubo muchas metas que llegamos a cumplir como comprar nuestra casa, construirla y arreglarla”, en aprendizaje ubico el “salir de mi casa materna y paterna” , “aprender de las adversidades”, “fui más fuerte ya estoy mas repuestica”. Finalmente, en gratitud ubico “compartir momentos de compañía con él” “agradezco mucho que me dio mis dos hijas” “mis hijas vienen y me visitan y hablamos” “cuando me visitan mis hijas no me siento tan sola, ellas me acompañan, son un regalo que Dios me dio” “siento gratitud por mis hijas y mi nieto”, “cuando viene mi nieto me gusta cuidarlo”, preguntamos a **B** acerca de cómo se sintió realizando la actividad y profundizó más sobre cada una de las categorías, y sobre sus sentimientos, “en atender pensé en el retroceder”, “en el querer fue una búsqueda de amor pero mía” , “yo le decía que no solo podía estar en la casa, él me empezó a buscar y conseguir trabajo, busque salidas” “uno como mujer busca salidas y yo tenía que salir de mi casa”, también habló de las metas que tenía con su pareja, según ella, estas metas se basaban más en lo material que en lo sentimental, pues eran más enfocadas a conseguir una casa y cosas de orden material, expresó que “tuvimos metas muy materiales y ahí si uno descuida lo sentimental y ahí el cambio su forma de ser conmigo” asimismo, comenta que cuando decidió no continuar con su relación, expresa que “cuando uno decide decidir, decide estar libre” “él me decía que solo no lo hubiera logrado”, “el no pensó tener una casa tan grande gracias a mí” refiriéndose a comprar una casa y hacer un hogar, “desde que me separe no he vuelto a hablar con él” “ahorita que mis hijas trabajan debe sentir la soledad que yo sentí”, “me pregunto cómo le estará yendo con esa soledad” “yo en mi casa hago el oficio, yo limpio, relimpio, yo dejo todo impecable”, y como reflexión final compartió que a sus hijas y en general a las mujeres jóvenes les dice que “ahorita las mujeres estamos cambiando el mundo” que así las mujeres tengan hijos de por medio “ si ellas no pueden vivir así (en una mala relación) las mujeres deben desbararse y hacerlo ellas solas”, “ ahorita hay jardines para dejar a los niños y salir uno a trabajar pero no quedarse ahí”, “mi hija no pudo seguir estudiando porque el papá no le pagó más el semestre”, “y yo le digo hija

trabaje , fijándose las metas usted lo consigue y yo le digo de verdad no dejen las metas” “entonces uno se pone otras metas, logros, proyectos, apesar que estoy sola, como la señora de ese señor yo tenia unas metas entonces no se pudo y ahorita yo me puse otras metas, yo soy una mujer que ha persistido”, nos comentó que una de sus hijas está teniendo dificultades con su pareja sentimental y mencionó que “ahorita yo debo es esperar y yo no puedo comparar el fracaso mío con la relacion de mi hija de ahora”

Tras la intervención de **B**, participa **L** diciendo “yo quería complementar con **B** porque tenemos una situación parecida” y así da inicio a contar su experiencia, “con mi pareja llevamos este proceso de divorcio, con la pandemia ha sido más difícil porque los juzgados están cerrados, los procesos han sido larguísimos”, **L** utilizo su experiencia del divorcio para realizar el Ojo de Dios en el papel, en atender ubico que “uno se conoce” y que en el primer momento de la relación “atrae lo físico, me gusto el carácter de los dos, había un compromiso, hay personas que buscan estar un rato y ya”, “yo analizo con Blanca y retrocedo y uno no se había puesto a pensar o nunca reconoció que fue lo que atendio de esa persona” en la persistencia del querer ubicó “con esta química que hay de querer estar en una relación sólida, viene el compartir, en mi caso, se formó bajo el poder y el control” “cuando uno se vuelve sumiso, pierde su identidad” “uno entrega tanto que se va todo en esa persona” “el amor se convierte en dependencia”, en cuanto a los logros y aprendizajes ubicó como logro el haber tenido una relación de 25 años, y “uno aprende a que no hay que entregarlo a todo”, “que debe haber libertad, lo lleva a pensar a uno en el cambio (se le quiebra la voz)” **L** reflexiona “soy una mujer valiente y aguantadora de mucho, pero de eso aprendí” “tome el control de mi vida y aprendí que tenía que soltar”, en cuanto a la gratitud “he seguido todos estos pasos, llegó el momento que dije ya no más, y agradezco eso”. Al compartir su experiencia, indagamos un poco más y preguntamos acerca de su proceso, y los aspectos que ella considera importantes que la llevaron a ello, a lo cual **L** comento que “estoy en ese aprendizaje” y la ayudó el “haber despertado”, “uno cree que esta en una situación normal porque me tocó vivir así” “debido a la pandemia vivo con él en el mismo techo” y comenta que al normalizar este tipo de situaciones, muchas mujeres tienden a guardarlo para sí mismas y “por eso hay mujeres que somatizan eso y se mueren, cuando uno no reconoce y sigue así” “a mi me dio una tiroides y entendí que no debía ser así” y con respecto a los elementos que ella ha tenido presentes y le han ayudado mencionó el apoyo espiritual, es decir, a Dios, así como el buscar información acerca del abuso emocional, buscar ayuda psicológica, y “entendí que definitivamente el cambio estaba en mi” “tantos años intentando cambiar a mi esposo, me di cuenta que puedo cambiar yo” “tengo que cambiar yo porque no voy a lograr nunca que el cambie” “me tengo que poner primero yo, y eso no es ser egoísta” “al cambiarme yo, pueden cambiar otros” “cuando uno consigue amor propio, otros lo van a notar y me van a dar amor a mi” lo cual permitió resignificar su experiencia.

Finalmente se explicó la última actividad, hubo un momento de silencio a lo que posteriormente **L** escribió por el chat “ En este momento no puedo hablar pero lo voy a escribir. Mis cualidades que escribí son VALENTÍA Y RESILIENCIA porque a pesar de todo no me derrumbe. Y mi meta a corto plazo es terminar de escribir mi historia que ya la empece, que es el siguiente paso para mi sanación y mi proceso de perdón.” las mujeres agradecieron el espacio y las conversaciones que se

hicieron , para entonces aparte de B y L se encontraban conectadas otras tres mujeres que no participaron pero que no se desconectaron en toda la sesión.

Logros y avances:

Problemas evidenciados:

Tabla 7

KENNEDY SESIÓN 4

		OBSERVACIONES
Condiciones de vida de las mujeres: orden material de la existencia, situación socioeconómica	<ul style="list-style-type: none"> - “hubo muchas metas que llegamos a cumplir como comprar nuestra casa”, en aprendizaje ubico el “salir de mi casa materna y paterna” - “mi hija no pudo seguir estudiando porque el papá no le pagó más el semestre” “entonces uno se pone otras metas, logros, proyectos, apesar que estoy sola, yo soy una mujer que ha persistido”. - “con mi pareja llevamos este proceso de divorcio, con la pandemia ha sido más difícil porque los juzgados están cerrados, los procesos han sido larguísimos” 	<p>Como parte de las condiciones de vida de las mujeres, es posible evidenciar factores como adquirir una vivienda, que muchas veces se dificulta más para las mujeres, sin embargo, junto con una pareja masculina puede ser más fácil acceder a ello.</p> <p>Con respecto a la educación, muchas veces las mujeres dependen de alguien más que pueda financiar esta, en algunos casos ello puede guiar a la deserción escolar.</p> <p>Adicionalmente, durante la pandemia ha sido evidente una dificultad para acceder a sus derechos, pues muchas instituciones han transformado sus rutas, y se han alargado los distintos procesos.</p>
Posición en la estructura social: organización de grupos, colectivos, líderes.	<ul style="list-style-type: none"> - “yo en mi casa hago el oficio, yo limpio, relimpio, yo dejo todo impecable” - cuando viene mi nieto me gusta cuidarlo” 	<p>En este caso, es posible visibilizar el trabajo doméstico no remunerado basado en tareas del cuidado como parte de la cotidianidad de las mujeres, y mujeres de edad avanzada. De esta manera, también se refuerzan roles de género en las mujeres.</p>

<p>Violencia de género: violencia física, sexual, psicológica, económica, verbal, patrimonial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “hubo mucha manipulación por parte de los dos, él era fácil de manipular y yo también pero el más que yo” - “con esta química que hay de querer estar en una relación sólida, viene el compartir, en mi caso, se formó bajo el poder y el control” “cuando uno se vuelve sumiso, pierde su identidad” “uno entrega tanto que se va todo en esa persona” “el amor se convierte en dependencia” - “uno cree que esta en una situación normal porque me tocó vivir así” - comenta que al normalizar este tipo de situaciones, muchas mujeres tienden a guardarlo para sí mismas y “por eso hay mujeres que somatizan eso y se mueren, cuando uno no reconoce y sigue así” “a mi me dio una tiroides y entendi que no debía ser así” <p>Violencia institucional</p> <ul style="list-style-type: none"> - “con mi pareja llevamos este proceso de divorcio, con la pandemia ha sido más difícil porque los juzgados están cerrados, los procesos han sido larguísimos” 	<p>En este encuentro resaltó la violencia psicológica, las mujeres identificaron factores como la manipulación, una relación de poder y control que hacen parte de este tipo de violencia.</p> <p>Asimismo, se identifican repercusiones tanto emocionales como físicas de la violencia psicológica, emocionales como la pérdida de identidad, la dependencia a una persona, la normalización de violencias, y física como la somatización de malestares que pueden resultar en enfermedades.</p> <p>Por su parte, consideramos como parte de la violencia institucional, las barreras de acceso a los derechos, pues durante el confinamiento han cambiado los procesos y muchas mujeres desconocen las rutas de atención, los procesos a seguir, y han manifestado la demora en recibir respuesta por parte de las instituciones, en el caso de la mujer, sigue viviendo con su ex pareja que fue quien la agredió psicológicamente.</p>
<p>Redes de apoyo : Informales: familiares, sociales, religiosas y redes de apoyo colectivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “mis hijas vienen y me visitan y hablamos” “cuando me visitan mis hijas no me siento tan sola, ellas me acompañan, son un 	<p>Se identifican como redes de apoyo la familia, y un recurso de afrontamiento es el poder encargarse del cuidado de la familia</p>

<p>Redes formales: institucionales, gubernamentales y no gubernamentales.</p>	<p>regalo que Dios me dio” “siento gratitud por mis hijas y mi nieto”, “cuando viene mi nieto me gusta cuidarlo”</p> <p>-</p>	
<p>Acompañamiento psicosocial a mujeres afectadas por las violencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “estoy juiciosa porque este es nuestro encuentro, nuestro espacio, uno se acostumbra a ustedes” también conversó acerca de la importancia que tienen para ella las psicólogas en formación que hacen sus prácticas en la CIOM, pregunto hasta cuando estaremos - al finalizar la actividad, hubo silencio por parte de las mujeres al pedirles inicialmente que participaran, así que las psicólogas en formación que también realizamos la actividad, compartimos nuestra experiencia - “yo quería complementar con B porque tenemos una situación parecida” - “estoy en ese aprendizaje” - “yo llegue demasiado deprimida a la CIOM y aquí me ayudaron bastante” - “ un grupo de chicas también realizaron un trabajo de grado pero ellas presentaron el trabajo y se fueron, son muy ricas las terapias que nos hacen pero que nos avisen porque hacen su trabajo y ya se van sin avisarnos.” <p>Recursos y habilidades de afrontamiento:</p>	<p>Se puede identificar la apropiación que las mujeres tienen del espacio psicosocial como el espacio de ellas, y el nivel de importancia que tienen estos espacios, así como la importancia que adquieren las practicantes y las psicólogas que hacen parte de la CIOM. Adicionalmente, los encuentros psicosociales son un espacio del cual las mujeres continúan aprendiendo de sí mismas y los recursos y habilidades de afrontamiento de cada una y de las demás.</p> <p>Identificamos herramientas que como practicantes pueden ser útiles en el desarrollo del espacio psicosocial, el Ojo de Dios tanto la manualidad, como resignificar una situación siguiendo cuatro pasos en el papel, resultan útiles para el proceso de sanación de las mujeres, en adición a ello, resaltamos la importancia de participar junto con las mujeres de las actividades para así, identificar algunos sentimientos que pueden aparecer en la actividad, y motivarlas a participar también.</p> <p>Por otro lado, también identificamos herramientas propias de las mujeres cómo decidir por sí mismas, tomar el control de sus vidas, buscar</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - “yo le decía que no solo podía estar en la casa, él me empezó a buscar y conseguir trabajo, busque salidas” - “uno como mujer busca salidas y yo tenía que salir de mi casa ” - cuando decidió no continuar con su relación, expresa que “cuando uno decide decidir, decide estar libre” - “entonces uno se pone otras metas, logros, proyectos, apesar que estoy sola, yo soy una mujer que ha persistido” - “soy una mujer valiente y aguantadora de mucho, pero de eso aprendí” “tome el control de mi vida y aprendí que tenía que soltar” - “he seguido todos estos pasos, llegó el momento que dije ya no más, y agradezco eso” - con respecto a los elementos que ella ha tenido presentes y le han ayudado mencionó el apoyo espiritual, es decir, a Dios, así como el buscar información acerca del abuso emocional, buscar ayuda psicológica - “entendí que definitivamente el cambio estaba en mi” - “fui más fuerte ya estoy mas repuestica” - “en el querer fue una búsqueda de amor pero mía” - “ahorita las mujeres estamos cambiando el mundo” que así las mujeres tengan hijos de por medio “ si ellas no pueden vivir así (en una mala relación) las mujeres deben desbararse y hacerlo ellas solas”, “ ahorita 	<p>salidas, proponerse metas, proyectos, y reconocerse a sí mismas como mujeres persistentes, valientes, y en aprendizaje continuo. En adición a ello, las mujeres identifican recursos como la ayuda espiritual, la ayuda psicológica, y la información existente sobre situaciones de abuso.</p> <p>Como parte de los universos simbólicos de las mujeres, identificamos los ideales de amor que se encuentran presentes en ellas. Hay una idea de amor romántico en cuanto a la concepción del amor como de “almas gemelas” o también se atribuyen el fracaso de ese amor por no dar más de ellas mismas.</p> <p>Asimismo, las mujeres identifican una búsqueda de amor al inciar una relación de pareja, y se identifica como un logro una relación de larga duración.</p> <p>Adicionalmente, es visible en las mujeres la gratitud y el aprendizaje de esa relación enfocada en ellas mismas, se reconocen en su capacidad de agencia y se identifican recursos como el amor propio y ponerse a sí mismas como una prioridad antes que otra persona.</p>
--	---	---

hay jardines para dejar a los niños y salir uno a trabajar pero no quedarse ahí”

- “y yo le digo hija trabaje , fijándose las metas usted lo consigue y yo le digo de verdad no dejen las metas”
- como la señora de ese señor yo tenía unas metas entonces no se pudo y ahorita yo me puse otras metas
- “yo analizo con Blanca y retrocedo y uno no se había puesto a pensar o nunca reconoció que fue lo que atendió de esa persona”
- “que debe haber libertad, lo lleva a pensar a uno en el cambio
- “ En este momento no puedo hablar pero lo voy a escribir. Mis cualidades que escribí son VALENTÍA Y RESILIENCIA porque a pesar de todo no me derrumbe.Y mi meta a corto plazo es terminar de escribir mi historia que ya la empecé, que es el siguiente paso para mi sanación y mi proceso de perdón.”

Universos simbólicos

- tuvo encuentros constantes con esa persona antes que fuera su pareja, por lo cual ella pensaba que era “mi alma gemela”
- “hubo muchas metas que llegamos a cumplir como comprar nuestra casa, construirla y arreglarla”, en aprendizaje ubico el “salir de mi

	<p>casa materna y paterna” y “aprender de las adversidades”</p> <ul style="list-style-type: none"> - “compartir momentos de compañía con el” “agradezco mucho que me dio mis dos hijas” - “al querer, yo quería amor” - “ahorita que mis hijas trabajan debe sentir la soledad que yo sentí” - había un compromiso, hay personas que buscan estar un rato y ya” - ubicó como logro el haber tenido una relación de 25 años, y “uno aprende a que no hay que entregarlo a todo” - “entendí que definitivamente el cambio estaba en mi” “tantos años intentando cambiar a mi esposo, me di cuenta que puedo cambiar yo” “tengo que cambiar yo porque no voy a lograr nunca que el cambie” “me tengo que poner primero yo, y eso no es ser egoísta” “al cambiarme yo, pueden cambiar otros” “cuando uno consigue amor propio, otros lo van a notar y me van a dar amor a mi” - “tuvimos metas muy materiales y ahí si uno descuida lo sentimental y ahí el cambio su forma de ser conmigo” - “ahorita yo debo es esperar y yo no puedo comparar el fracaso mío con la relación de mi hija de ahora” 	
--	--	--

La tabla 7 muestra fragmentos que resaltaron en el encuentro ordenado en nuestras 5 categorías de análisis junto con observaciones que creemos pertinentes. Autoría propia.

TUNJUELITO

Fecha: 8 de octubre de 2020

Total de mujeres asistentes: 0

Profesional Responsable: Maria Andrea Barajas

Psicólogas en formación: Maria Alejandra Alfonso, Laura Fajardo, Isabella Sanabria, Laura Triana.

Plataforma: Google Meet

Para el encuentro programada el 8 de octubre de 2020 en la localidad de Tunjuelito, no asistió ninguna mujer, pues nadie ingresó a la plataforma, al dialogar junto con la psicóloga de la CIOM acerca de las posibles razones por las cuales las mujeres no hicieron parte del encuentro, dialogamos de nuevo acerca del alcance de la convocatoria, y en adición a ello, la psicóloga nos comentó que había hablado con dos mujeres que hacían parte de los encuentros psicosociales, las mujeres le comentaban contaban con un módem o una fuente de internet en sus hogares, sino que para tener internet, debían recargar minutos en sus planes de datos de los celulares, teniendo esto en cuenta, hay múltiples factores que inciden para que las mujeres tengan acceso a internet, por un lado, en la localidad de Tunjuelito hay altos niveles de pobreza, hay muchas mujeres que no cuentan con un trabajo fijo, o con un empleo que les de un salario base, de esta manera, muchas veces no pueden recargar sus minutos para obtener internet. Por otro lado, las mujeres que sí cuentan con el dinero para recargar minutos y obtener internet, pueden darle uso a sus minutos y a su internet para otras actividades y tareas.

Teniendo en cuenta lo anterior, además de seguir ampliando la convocatoria y los materiales que puedan llamar la atención de las mujeres para hacer parte del espacio psicosocial colectivo, realizaremos el encuentro psicosocial por medio de otra plataforma remota que no implique un consumo significativo de datos o wifi, nuestro objetivo será realizar este último encuentro por la plataforma de WhatsApp, por lo cual las dinámicas y actividades se modificarán para acomodarse a la plataforma y a la participación de las mujeres, se prepara material audiovisual con antelación para un mejor desarrollo del espacio psicosocial, y evaluaremos la posibilidad y viabilidad de darle continuidad a los encuentros psicosociales de manera remota en la CIOM Tunjuelito por medio de esta nueva modalidad.

Fecha: 10 de octubre de 2020

Total de mujeres asistentes: 6

Profesional Responsable: Maria Andrea Barajas

Psicólogas en formación: Maria Alejandra Alfonso, Laura Fajardo, Isabella Sanabria, Laura Triana.

Plataforma: Grupo de WhatsApp

Para el desarrollo de este encuentro, se utilizó la aplicación de WhatsApp para poder contar con la participación de más mujeres de la localidad, se amplió la convocatoria, agregando a más mujeres al grupo, teniendo en cuenta aquellas mujeres que han asistido a la CIOM Tunjuelito en estos últimos meses con motivo de violencia, de esta manera, logramos contar con la participación de más mujeres, y evaluamos la posibilidad de hacer futuros encuentros psicosociales de manera remota por medio de mensajes de texto dentro del grupo de WhatsApp. Al tener presente la participación por mensajes de texto, la participación fue relativa, pues alrededor de seis mujeres nos compartieron sus experiencias con las actividades propuestas, pero a su vez, hubo alrededor de 10 mujeres quienes leían los mensajes en tiempo real.

En un primer momento, se notificó a las mujeres que se iban a realizar una serie de actividades por medio del grupo en un tiempo aproximado de hora y media, seguido de ello, la psicóloga de la CIOM Tunjuelito, María Andrea Barajas, se presentó y dio la bienvenida al espacio, explicando el propósito de este. Adicionalmente, se explicó a las mujeres mediante un audio que el encuentro haría parte de un trabajo de grado, y se presentó el consentimiento informado por medio de fotos que mostraban este; por medio del chat, las mujeres afirmaron estar de acuerdo con el consentimiento informado. Para dar inicio a las actividades, las psicólogas en formación se presentaron una a una enviando una foto de ellas con su nombre junto con las CIOM que acompañan y acompañaron.

Como parte del momento central, realizamos una pequeña meditación a través de dos audios, la cual estuvo enfocada en la relajación y respiración diafragmática, algunos minutos después de enviar los audios, **S** compartió que se relajó por un momento y pudo desconectarse un momento del trabajo, **B** escribió “la verdad yo tenía el corazón a mil por tanto estrés, pero al hacerlo me bajó un poco”. Al finalizar la meditación, por medio de texto se invitó a las mujeres a pensar en su historia de vida y en una situación que consideren que no haya sanando, con la situación en mente, se dio inicio a la actividad basada en el Ojo de Dios, por medio de la cual se invitó a las mujeres a realizar un recorrido para ver de nuevo la situación de manera distinta con el fin de poder resignificarla y sanar, se propuso volver a pensar la situación en cuatro momentos (Atender y conocer, querer y persistir, logros y aprendizajes, decisión y gratitud), cuando nos encontrábamos en el segundo paso del recorrido, **S** compartió que “Es bastante interesante el ejercicio, en mi caso hace casi dos años falleció mi madre muy joven, aplicar este ejercicio me hace reflexionar en algunas situaciones, en recordar momento bellos en mi madre”. Al finalizar la actividad, **M** escribió que “yo estoy en proceso de perdonarme...Hoy la palabra del día fue perdón”, al indagar sobre sus sentimientos frente a la actividad, compartió que: “Me siento relajada, tranquila, puedo perdonarme por el tiempo desperdiciado, las malas decisiones, pero hoy creo que es parte del crecimiento como mujer y como ser humano, mis hijas merecen una madre exitosa, llena de vida y sin complejos”. Por su parte, **B**

compartió que “yo me fui a muchas situaciones de mi vida pero ahora todo lo veo de una forma muy bonita a pesar de tanto”, y S escribió que “Es importante estos espacios, parar con el afán del día a día y dedicarnos un tiempo a nosotras mismas, de reflexión, de agradecimiento, fue un espacio que me dio paz y tranquilidad”.

Para el momento final, se invitó a las mujeres a pensar en una cualidad de sí mismas y una actividad que les gustará y se comprometieran a realizar durante la semana como parte del cuidado de sí, iniciamos las practicantes compartiendo nuestras cualidades y las actividades que queríamos realizar por nosotras mismas, para así, animar a las demás mujeres a compartir, M se identificó con la cualidad de resiliencia, y S compartió que su cualidad era el positivismo y la bondad, ante ello añadió que “Me gusta tener buena actitud y ayudar y dar sin esperar nada es mi pasión. Me gusta ver el lado positivo a la vida, tener buena actitud y ayudar a otros; con pequeñas acciones se hace del mundo un lugar mejor”.

Tabla 8

TUNJUELITO SESIÓN 4

		OBSERVACIONES
Condiciones de vida de las mujeres: orden material de la existencia, situación socioeconómica y Posición de las mujeres frente a esas condiciones en la estructura social: organización de grupos, colectivos, líderes.	<ul style="list-style-type: none"> - pudo desconectarse un momento del trabajo - “la verdad yo tenía el corazón a mil por tanto estrés, pero al hacerlo me bajó un poco” - “Es bastante interesante el ejercicio, en mi caso hace casi dos años falleció mi madre muy joven, aplicar este ejercicio me hace reflexionar en algunas situaciones, en recordar momento bellos en mi madre” - ayudar a otros; con pequeñas acciones se hace del mundo un lugar mejor”. 	<p>Como condiciones de las mujeres que participaron de este encuentro, es posible ver que algunas mujeres sienten sobrecarga ya sea por un empleo remunerado, u otras cargas que implica el día a día en confinamiento.</p> <p>Asimismo, se identifican pérdidas de seres queridos que configuran la vida de las mujeres.</p> <p>Cómo posicionamiento de las mujeres frente a la estructura social, identificamos el interés de las mujeres por ayudar a los otros y contribuir los espacios que habitan</p>
Violencia de género: violencia física, sexual, psicológica, económica, verbal, patrimonial.		

<p>Redes de apoyo : Informales: familiares, sociales, religiosas y redes de apoyo colectivo. Redes formales: institucionales, gubernamentales y no gubernamentales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - mis hijas merecen una madre exitosa 	<p>Es posible visibilizar las hijas como parte de la red de apoyo de algunas mujeres</p>
<p>Acompañamiento psicosocial a mujeres afectadas por las violencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - se presentó y dio la bienvenida al espacio, explicando el propósito de este. - “la verdad yo tenía el corazón a mil por tanto estrés, pero al hacerlo me bajó un poco” - “Es importante estos espacios, parar con el afán del día a día y dedicarnos un tiempo a nosotras mismas, de reflexión, de agradecimiento, fue un espacio que me dio paz y tranquilidad” <p>Recursos y habilidades de afrontamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - “yo estoy en proceso de perdonarme” - “puedo perdonarme por el tiempo desperdiciado, las malas decisiones, pero hoy creo que es parte del crecimiento como mujer y como ser humano - “yo me fui a muchas situaciones de mi vida pero ahora todo lo veo de una forma muy bonita a pesar de tanto” - se identificó con la cualidad de resiliencia 	<p>Dentro del espacio de encuentro psicosocial, actividades como la meditación posibilitan que las mujeres puedan tener un espacio de autocuidado en el que puedan disminuir sus niveles de estrés y sobrecarga, para algunas mujeres significan espacios en los que pueden salir de la rutina, y dedicarse un momento a sí mismas.</p> <p>En el encuentro se evidenciaron recursos como el perdón como parte de la sanación, la importancia de ver las cosas desde una perspectiva distinta, y la resiliencia, evidenciada en el encuentro como la capacidad de las mujeres de hacer frente y superar adversidades.</p> <p>Como parte de los universos simbólicos, identificamos la importancia de los hijos como recurso de afrontamiento, y en esta misma línea, que las madres puedan cumplir la expectativa de los hijos, algunas veces, perpetuando los roles de género existentes, adicionalmente, tener buena actitud, que puede relacionarse con la resiliencia, para hacer</p>

	<p>Universos Simbólicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - “mis hijas merecen una madre exitosa, llena de vida y sin complejos” - “Me gusta tener buena actitud y ayudar y dar sin esperar nada es mi pasión. Me gusta ver el lado positivo a la vida, tener buena actitud y ayudar a otros; con pequeñas acciones se hace del mundo un lugar mejor”. 	<p>frente a distintas situaciones vividas.</p>
--	--	--

La tabla 8 muestra fragmentos que resaltaron en el encuentro ordenado en nuestras 5 categorías de análisis junto con observaciones que creemos pertinentes. Autoría propia.