

TRANSCRIPCIÓN CONVERSACIÓN: MUJERES QUE ASISTEN A LA CIOM

Entrevistadas: Isabel (I) y Liliana (Li)

Entrevistadora: Laura Fajardo (LF)

Estudiantes María Alejandra Alfonso (MA), Laura Triana (LT)

LF: (Informa a las mujeres que este espacio es diferente a los encuentros puesto que no se tratará un tema en específico sino que se indagará un poco acerca de cómo se han sentido en los encuentros, en el acompañamiento psicosocial de la casa, posteriormente lee el consentimiento informado.)

Li e I: Están de acuerdo con el consentimiento

LF: Me gustaría saber. ¿ A qué se dedican?

Li: Todo este año he estado en mi casa, no estoy laborando y en la cuarentena estoy encerrada por un tema de salud, de tiroides, empezando la cuarentena he estado ocupado el tiempo en mi transformación interior además de ser ama de casa y mamá, a principio de año tomé la decisión de esa transformación, la idea es que a partir del otro año empiece a trabajar juiciosa, por ahora estoy dedicando mi tiempo a las actividades para mi transformación interior

Yo tomé la decisión a principio de año, a partir de marzo empecé con la parte espiritual porque ese es un pilar para empezar un cambio, empecé esa parte con la oración y lectura de la biblia, retiros espirituales, oración continua, empezar a encontrar conocimiento para empezar el cambio, uno primero tiene que conocer para empezar la transformación, las herramientas que están en internet sirve, yo empecé a leer libros de lo que me está pasando, yo estoy en una situación de dependencia emocional que no es fácil pero solo buscando información es que se puede llegar a la acción, cuando uno está en la situación de sometimiento uno no hace nada y está ahí por la dependencia por el llegar al punto donde uno tenga que reconocer ese sufrimiento que está padeciendo por esa situación y pues eso fue lo que a mi me paso y a partir de ahí fue que empecé a utilizar todas estas herramientas, los libros que empecé a leer fueron los de Walter Riso y son excelentes y a partir de allí fue que empecé a buscar información en internet y por la cuarentena ehh.. y por el tema de que todo el mundo se tuvo que quedar encerrado y tuvieron que dejar sus actividades y el trabajo pues se empezó a hacer todo ya por medio de internet por medio de las redes sociales por el teletrabajo y todo eso entonces ya pues los profesionales, psicólogos y psiquiatras empezaron a trabajar también de esa manera entonces yo aproveche y estoy aprovechando todavía esas herramientas que han salido cursos gratis muy buenos, congresos ehh.. charlas en vivo ehh.. todas esas herramientas yo las he utilizado ehh. con el compromiso que tengo de llegar hasta el punto de encontrar mi paz interior y con esa libertad, que es lo que yo anhelo entonces es mi compromiso de estar ahí, lo hice en la

cuarentena y lo sigo haciendo , no he claudicado entonces esas herramientas de la lectura y la parte espiritual es lo que he utilizado para poder ehh.. pues estar en este proceso de transformación

LF: Muchas gracias es muy bonito escuchar lo que has estado realizando y todos estos recursos con los que has podido contar durante este tiempo, me gustaría saber también Isabel pues la misma pregunta . ¿ A qué te dedicas en este momento?

I: Buenas tardes, yo también desde que inició la cuarentena he estado en casa con mis hijos, organizando la situación del divorcio, después de llevar 24 años juntos, entonces era más difícil pero no.. gracias a dios con la ayuda de las terapias de la casa de Kennedy me han servido, las charlas con ustedes, también la parte espiritual porque gracias a dios primero que todo con la oración, la fe y el darse cuenta que uno sí puede salir adelante puede hacer cosas diferentes, que no siempre debe estar ahí sometida por la pareja, que le digan que no sirve que no funciona es una gran mentira entonces estos meses de confinamiento , me han servido para estar apartada para estar con mis hijos y ya después que pasaron los problemas más fuertes empecé a buscar otras cosas antes de la pandemia trabajaba con él en la empresa vendiendo joyas pero ya después ahora en la pandemia estoy vinculada a una empresa de artículos religiosos, fabrico las camandulas, las imágenes entonces he estado gracias a dios he estado ocupada, entonces cosas se han perdido para uno darse cuenta que uno puede superarse, salir adelante, mejorar que todos los proyectos que uno se proponga los puede sacar, uno a veces se deja manipular del compañero, pensé que iba a ser más complicado y no al contrario, estar en el grupo de Facebook de amor propio y ahí se publican cosas sobre la separación, de cómo uno se dedica de lleno a la casa al trabajo, a los hijos y se deja un poco uno, entonces dios permita que lleguen cosas a la vida para ver si uno puede, para mejorar y pues al comienzo es duro y fuerte y pesado pero uno aprende que él quiere muchísimas cosas mejores y para el bien de uno.

LF: Gracias Isabel por compartírnos esto y pues ambas compartírnos lo que han estado haciendo y todos estos recursos con los que han contado y el tema de tener a dios presente en sus vidas ha sido un aspecto importante y también abas mencionaron el acompañamiento por parte de las casas de igualdad entonces con respecto a ese punto, respecto al acompañamiento de las CIOM . ¿ Qué tan fácil ha sido como el acceso a internet o el acceso a este acompañamiento por parte de las casas pues de forma remota, cómo han visto este acompañamiento desde los hogares y no desde la casa presencial?

Li: Pues a mi me ha parecido muy fructífero, o sea es muy diferente a ir presencial pues que también el estar compartiendo con otras personas pues es muy sano también , pero ya con lo de la cuarentena es como acoplarse a cada situación pero me ha parecido un espacio muy bueno, un espacio donde nos hemos podido expresar y pues hemos podido soltar ese miedo porque cuando empezaron los primeros, yo era una de las que no me atrevía a hablar o si de pronto hablaba en muchas ocasiones llore porque estaba mas sumida en el problema pero a medida que fue pasado el tiempo ehh.. ese acompañamiento de ustedes, del psicólogo Alex como que uno entra en confianza y al escuchar también la historia de otras mujeres y los problemas que también tienen pues uno se da cuenta que uno no es el único

y uno empieza como a abrirse es como si esa parte social hiciera mucha falta para nuestras vivencias y para nuestro crecimiento, yo pienso que es importante estos grupos y a mi me ha parecido muy muy muy chévere también virtualmente eh.. porque de pronto también uno no se cohibe tanto de estar en un grupo porque uno veces en grupo se cohibe en hablar o en de pronto contar alguna situación, que uno esta viviendo en el momento por pena o de pronto por ser criticado entonces yo pienso que todo eso nos ayuda y al ver que otras mujeres se abran y cuentan entonces como que animan a las otras entonces me parece que de los dos modos, a mi me ha gustado mucho, hasta la parte virtual también

I: Bueno yo fui a Kennedy e hice terapia pero yo no estuve en ningún grupo fui a la cita con la psicóloga y ahorita virtual, pero con grupos yo no he estado así presencial , al principio era duro contar la situación que uno había pasado que está pasando pero ya después de la terapia con el tiempo coge confianza, gracias a una amiga que vive allí cerca fue la que me llevo y me parecio muy chevere y ahorita con lo de la pandemia pues con las charlas virtualidad es chévere porque uno puede estar en la casa y escuchar a otras mujeres con problemas similares y entonces todo ese a uno lo motiva que uno no está solo que uno no cuenta con la familia porque a uno lo critican lo juzgan, que yo dije que usted me dijo si? en cambio acá todas nos escuchamos y damos nuestra opinión y sabemos lo que se siente, cada una de una forma diferente, entonces lo que la familia hace es crítica pero no ayuda antes lo que ayuda es a agrandar el problema .

LF: Bueno muchisimas gracias Isabel ...

Li: Yo quería como complementar de lo que yo hable en ese sentido, escuchando a Isabel, en ese tema de qué he hecho yo en la casa de la igualdad pues a mi se me olvido comentarle de que yo ya había ido en 2018, a principios y supe de la casa de la igualdad por medio de la comisaría de familia, yo no sabia que aqui la casa de la igualdad existía entonces yo empecé a ir tuve unas sesiones con la abogada de esa época porque tengo entendido que el año pasado cambiaron de administración entonces yo estuve con la administración anterior hablando con la psicóloga y con la abogada , pero en esa época no sé porqué Isabel en lo que comenta que le han hecho terapias si a mi en esa época me aclararon que en la casa de la igualdad no hacían terapias porque solamente hacían asesoría, entonces yo estuve en dos ocasiones con la psicóloga de la administración anterior y con la abogada pero no me estaba haciendo un proceso porque ella no tiene la facultad de hacer procesos de divorcios, ni separación de bienes ni nada, ella me estuvo asesorando en ese tema y estuve participando en los cursos que daban en esa época en la parte de informática, la profesora se llamaba Luisa Fernanda creo y unos cursos que impartieron de emprendimiento y servicio al cliente también hice, estuve 8 meses pero conseguí trabajo y no pude volver y entonces arranque este año de nuevo con los encuentros psicosociales pero el tema de las terapias no sabía que las hacían, pero si lo que logré en el 2018 fe aprovechar todo lo que habia en ese momento

LF: Si gracias Liliana y pues ahora que digamos ambas traen el tema de las terapias, me gustaría un poco profundizar en eso, para ustedes ¿ cómo ha sido ese acompañamiento que ha dado la casa o digamos cómo entienden esa terapia que ha dado la casa de igualad?

I: Sí, la primera vez que fui con mi amiga, me pidieron los datos, me dijeron que tocaba llamar y pedir la cita, se llamó y empecé a ir y era también así una chica como tú, joven y las primeras era pues comentar todo el problema, ¿Qué estaba pasando? ¿Porqué había llegado allí? y me ponían ejercicios como los que habíamos hecho y fueron 5, ya la última no volví porque en ese momento no me había separado, estaba tomando la decisión, estaba hablando con la abogada y ella me explicó todo lo que tiene que ver con el divorcio con la separación de bienes, cosas y temas un poco complicados, en ese momento no tomé ninguna decisión, no me separe al contrario le di otra oportunidad, pero ya después me puse a reflexionar a pensar y me di cuenta que nada de lo que decía él pues era cierto y cuando trabajamos juntos él me decía usted no sirve usted no hace en cuestión laboral y en cuestión ya de la casa como pareja ya el tema fue más complicado porque fue por temas de salud yo tenía que ir casi cada mes al médico, al ginecólogo por infecciones de transmisión sexual, duraba un tiempo enferma y como por tantas cosas yo volvía y caía hasta que ya la última vez fui tan mal al doctor que él me dijo no es posible que usted lleve prácticamente muchos años con unas infecciones, ya no le hacen los antibióticos, usted se está volviendo resistente y él está teniendo relaciones sexuales con otras mujeres, ese es el problema y usted no puede seguir intentando que porque usted esta casada, que porque es una mujer muy catolica es hasta que la muerte los separe y no, valorese un poquito como mujer, como ser humano, revise que ejemplo usted le esta dando a sus hijos entonces ahi fue cuando me acorde de todas las terapias, que le hice perder el tiempo a la psicologa porque no hice nada pero yo me acorde de todo lo que me dijeron alla y ahi fue donde realmente tome la decisión de bueno hay que hacer algo, el decia que iba a cambiar y el cambio duraba 8 dias entonces me hizo pensar y consultarlo con la almohada y decir bueno yo realmente qué estoy haciendo yo que estoy en la iglesia en un grupo de oración, yo como le estoy diciendo a tras mujeres que hay que valorarse, que somos personas unicas y hermosas y que dios nos ama pero yo no me estoy amando ni me estoy queriendo y no estoy cuidando algo tan delicado que es la salud entonces ahí fue que tomé la decisión de decir no más y no más pero ahí es muy dificil el tema de la familia porque le dicen hay que mirar esas decisiones que va a tomar, que usted no se puede separar porque el es el papá de sus hijos y a veces los mismos hijos son los que le dicen a uno no más entonces si con esas charlas de allá yo buscaba todas las tareas que me ponían, los libros y dije no, fue ya hasta el año pasado en Agosto que yo ya realmente no me iba a convencer ninguna lágrima, ningún perdón, ningún te quiero, no lo vuelvo a hacer y hoy en día le doy gracias primero que todo a dios, segundo que todo a mi amiga que me llevó allá y tercero a toda la compañía que recibí de ustedes porque pue a veces sí como que me entra la pensadera, como que lo voy a llamar y me acuerdo de lo que me decía y no ya en este momento hace como dos meses tuve una charla como de una hora con la abogada para ya hablar del tema legal entonces yo estoy muy agradecida con ustedes, con la Casa de la Igualdad y como les decía la semana pasada tengo varias amigas pero ellas quieren asistir presencial.

LF: Me alegra escuchar que la casa les ha brindado ese acompañamiento les haya podido ayudar en todo este tipo de cosas entonces con el punto digamos de tus amigas que le gustaría ir a la casa de manera presencial y un poco que nos comentabas que tu familia a veces te hacía malos comentarios sobre cómo seguir y a cosas negativas, me gustaría

preguntarles con qué personas han contando ustedes durante todo este proceso, si han contando tal vez con amigas, con familiares o también digamos con la casa, de quien han recibido ese tipo de apoyo.

I: Yo personalmente, primero ustedes, segundo la verdad cuando se estaban presentado todos estos problemas todo el mundo estuvo ahí opinando diciendo no haga si haga, tiene que pensarlo reflexionarlo volver con él, por los hijos pero en si cuando ya se tomó la decisión como tal que el se fue todo el mundo se perdió, o sea ni siquiera mi hermana que vive por acá cerca, ya hablamos del tema entonces solo tengo dos un amigo y una amiga que quedaron y han estado pendientes, de resto todo el mundo pareciera que les hubiera echado algo caliente (se ríe) cuando estaba en problemas pero en este momento nadie ha llamado a decir oye Isabel cómo te sientes, qué necesitas, no, solo dos amigos, de esto todo el mundo se desapareció y por ejemplo la familia de él, las primeras personas que se enteraron me dijeron bueno ustedes igual siguen siendo familiares hablando de mi y de mis hijos y ustedes pueden venir siempre y cuando no vengan aca a seguirle echando más leña al fuego porque para todo el mundo fue que el matrimonio se acabó por culpa mía porque yo lo cambie por las cosas de dios si? y yo lo cambie y ya hoy en día las mismas personas a las que les había contando que lo deje por las cosas de dios, ya no me van a decir nada. (problemas de conexión de Isabel)

I: Estaba diciendo que solamente solo esos amigos han estado pendientes de mi, de preguntar cómo he estado, de resto todo el mundo desapareció, primero por la separación con el y segundo por el tema de la pandemia y ahí uno sabe quien realmente es familia y quien es quien.

LF: Vale, Liliana no sé si también te gustaría responder la pregunta.

Li: Si pues yo al contrario afortunadamente de Isabel si conté con mi familia, de hecho es parecida a la historia de ella con la mía porque ella contó que duró como 24 años con el, yo con el noviazgo llevo 30 y estamos en la misma casa porque no se quiere ir, fui yo la que tome la decisión y lo estoy descartando entonces cuando una persona es dominante, controladora más con una personalidad narcisista, para ellos es terrible que los descarten entonces estamos bajo el mismo techo, pues ha sido una situación dura dura un trabajo interno duro para mi, durísimo durísimo y lo puedo decir otra vez durísimo de enfrentarme a mi interior y estando con él bajo el mismo techo, saber tener autocontrol y lo más importante reforzar y recuperar mi amor propio o sea yo me siento orgullosa de mi, me siento valiente porque es muy diferente vivir una situación de duelo cuando la persona se va que cuando se queda bajo el mismo techo, mejor dicho que yo me aterro de mi y de lo que he logrado en todo este tiempo, yo duré en ese tema desde el noviazgo porque empezó la relación siendo tóxica porque yo soy demasiado sumisa y yo me sometí y permiti todas esas cosas que él hizo o sea porque ya ahoritica en este momento entiendo que sin juzgar y sin encontrar culpables simplemente cuando uno no pone límites y cuando uno permite se puede prolongar una situación de abuso años años y cuántas han muerto sin lograr haber hecho nada entonces en mi caso si conté con el apoyo de mi familia de mis hermanas, mi papá y mi mamá ya no existen, somos 6 mujeres y 2 hombres, mis hermanos varones si

pues ellos son completamente parcos a todas esas situaciones y una de ellas con la que era que yo más hablaba, yo le conté la última situación fue que me dijo no usted no puede aguantar más, esta situación porque usted se va a enfermar porque usted tiene que pensar en usted, lleva muchos años aguantando usted tiene que buscar, la única solución que usted tiene para acabar esa situación es divorciarse, entonces me dijo usted no puede seguir en ese plan, tiene que ponerle ya el punto final a la situación y en enero afortunadamente empecé de a poquitos en la parte espiritual y me pasaba que yo solo buscaba a dios cuando estaba mal pero cuando estaba bien con él me alejaba, entonces así era como funcionaba la dependencia emocional, cuando esta con esa persona que le da eso que lo hace sentir a uno bien entonces uno empieza a esa situación entonces es por eso que uno no se aleja y uno no se separa porque cuando uno está medio bien ahí está pero cuando yo cogí esa forma de actuar que cuando yo estaba mal me apegaba a dios y cuando no me apegaba a él porque simplemente uno está en una situación de vida muy desordenada y ya cuando ella me dijo eso, yo dije sí, me puse a pensar y una es la que toma las decisiones, uno escucha a los demás pero sencillamente si uno no toma la decisión, sigue ahí en ese problema, ellas fueron las que me apoyaron están pendientes en la cuarentena, llamaban preguntaban cómo está, cómo se siente y yo les comentaba y también amigas, entonces también tengo amigas que me han escuchado pero ya llega un momento en que uno necesita estar solo, es que cuando de pronto se encuentra la ayuda, recibiendo información de muchas personas y tiende uno como a volverse loco no sé a quién creerle, entonces uno entra en una ansiedad muy fea, entonces ahí yo tomé la decisión como yo misma no afectar a mis hermanas que pues son cinco y solamente me apoye en dos y cuando ellas llaman a preguntarme pues yo trato como de no dar tanta queja si no digo ya debo hacerme cargo de mi, ser responsable de mi y actuar por uno no puede estar en función del otro, haciendo lo que el otro le diga sino también uno responsabilizarse de uno y las decisiones que va a tomar, si tomar el concejo pero por las mismas dependencia uno se vuelve dependiente de las opiniones de los demás y a mi me paso eso, ya en la cuarentena ya dije voy a tratar como de sutilmente de sacar a ciertas personas y a ese grupo que me estaban ayudando y solamente me apoye en dos de mis hermanas y unas amigas y me dedique 100 % a las herramientas que utilice de internet para esa transformación y pedí cita con la psicóloga de la eps, el plan obligatorio de salud y pues me apoye en ella, empecé a comentarle también a ella y ahorita en este momento tengo una sola hermana en la que me apoye, ese grupo grande que afortunadamente dios me dio para que me apoyara a mi misma me tocó acortarlo porque e recibir mucha información y una prácticamente se puede volver loco, porqué uno no sabe qué hacer, entonces también con las herramientas que utilice, muy clarito lo dijeron en los cursos que hice que sí hay que buscar ayuda obligatoriamente y hay que contar obligatoriamente por lo que uno está pasando, pero hay que tener un orden también, entonces empecé a tomar ese orden, bueno quien me apoyó, escojo la persona que más me aporta y entonces ahorita ya me siento más fuerte, como aprendiz de todo lo que ya he investigado y tengo esa hermana que cada vez que la necesito, la llamé a la psicóloga no he vuelto a pedir cita porque pienso que ya estoy como en un plan de.. estoy como más.. que las ayudas que consiga ya soy como más madura de saber aprender a recibir de lo que me

van a aportar y llamo a mi hermana y amiga cuando las necesito, estoy en un momento en donde aprendo a recibir lo que me van a aportar.

LF: Muchas gracias por compartirnos esas personas con las que ha contado también me gustaría preguntarles si ¿Han visto algún cambio en esas relaciones durante esta cuarentena? si creen que el confinamiento ha transformado esas relaciones

Li: Sí cambia porque el hecho de no estar compartir físicamente se tiende como a alejar, tanto uno como el otro y pues en el caso mío que la decisión que yo tomé de solo apoyarme en una o dos personas, ha hecho también que de pronto algunas de mis sobrinas en las que yo me apoyaba que ya son adultas entonces si como que ellas cambiaron un poquito porque pienso yo que dirían bueno ya mi tía ya no cuenta, no sé cómo está mi tía pues ya no me meto, por ejemplo una amiga que vive por acá en el mismo barrio, ella me apoyaba muchísimo pero ella sí tuvo un cambio drástico cuando ya me vio que yo tomé la decisión, no sé porqué, no lo entiendo pero ella dio un cambio tan drástico que ya no quería escucharme que yo le iba a comentar algo cuando estaba de pronto como en un estado de ansiedad fuerte entonces como que ella me evadía y a veces me regañaba por alguna cosa que yo le contara entonces me toco a mi también alejarme de ella y en este momento hay veces que hablamos pero nunca más le volví a tocar el tema del divorcio hace poquito me pregunto, entonces yo también reaccione al cambio de ella, no confiando más en ella y no contando más mis cosas, entonces pienso que si cuando uno está en esa toma de decisiones las personas sí cambian y por eso digo que nos toca escoger entre esas personas cuál es la más nos aporta y apoyarnos en ella.

I: Sí también creo que el confinamiento, la pandemia ha cambiado las relaciones, sobre todo yo las escucho ustedes, que casi todas son de Bogotá y yo soy la única que soy de Soacha compartir, por ejemplo acá yo ya voy a cumplir 9 años en el compartir, tenía una amiga o pues pense que era mi amiga, mi compinche, yo le confiaba todito, le confiaba más cosas que a mi hermana y ahorita debido a la pandemia, se presentó algo que para mí, no tenía tanta importancia y en esos días que ella me busco para hablar, yo le dije no ahorita no puedo estoy con otro problema esperame dejame, me bombardeó por whatsapp me dijo me saco todos mis defectos y dije ah bueno listo y así con cuatro personas que se presentó, que eran personas que habían estado muchísimo tiempo, pero la cuarentena las cambio, que hay días que uno no quiere hablar y le da la lloradera, entonces yo di el visto bueno y bueno las borre de mi celular, de facebook y de todos mis contactos, si algo he aprendido es que quiero paz estar tranquila y empezar a borrar personas de todo lado. Y solo dar el saludo en la calle, gracias a Dios quita algunas amistades pero da otras

LF: Siguiendo esta línea del confinamiento quería preguntarles puntualmente por lo que ha venido sucediendo en el confinamiento pues cómo creen que han afectado las mujeres desde lo laboral lo social, estos factores.

Li: Cómo han reaccionado o ... no entiendo bien la pregunta.

LF: Sí más que todo, si creen que hay algo que las ha afectado a ustedes o en general a las mujeres en el confinamiento desde esas cosas que las configuran, de lo laboral, tal vez desde lo cotidiano, si creen que hay aspectos que nos hayan cambiado en ese sentido.

Li: Pues en mi caso particular, por el tema que no estoy trabajando ... fue un cambio para mi positivo, todo el año 2019 y los últimos meses del 2018 trabajé en una empresa del distrito y hasta este momento estaba todavía como en la inconsciencia de no salir de esa relación pero para mí este año y la cuarentena me ha resultado pero para bien porque el tema de haber tomado la decisión del divorcio también surgió un cambio en mi esposo porque también como que se despertó y dijo como que la perdí y como yo no me atreví a tomar decisiones y ya definitivamente la tome y no he dado el brazo a torcer pero si estuve mucho tiempo atrás este año con mucha debilidad y esa dependencia a retroceder entonces el cambio para mí fue especialmente eso, dejar esas cosas que tiene la mujer de estar como muy pegada del esposo y de los hijos y del oficio, solamente atendiendo a los demás y desatendiéndose uno, para mí personalmente fue ese despertar y decir su vida no está haciendo oficio, no es estar complaciendo a los demás, su vida no es estar arreglándole la vida a sus hijos porque ya son grandes, entonces fue ese cambio ese click de definitivamente dedíquese a usted porque uno de mujer se le acaba la vida complaciendo a los demás, a los hijos, a los demás y uno estar siempre en último lugar, para mí fue un cambio positivo donde me desperté a dedicarme tiempo, gracias a eso es que arranqué con esta transformación y estas actividades, porque empezar esta transformación de trabajar en el interior se necesita mucho tiempo y si uno está solo haciendo oficio a los demás entonces no le queda tiempo para hacerlo entonces pues fue tomar consciencia de que tengo que sacar de mi cabeza, que tengo que ver la casa pulcra al 100% , que tengo que estar haciendo oficio todos los días o en que tengo que estar arreglándole la vida a los demás porque así no nos queda tiempo para nosotras entonces el cambio para mí fue ese y positivo porque deje de hacer todas esas cosas y me dediqué a mí. En cuanto a las mujeres que trabajan pienso que... pues no lo viví yo pero pienso que también tuvieron .. como que crecieron sus labores porque al estar trabajando dentro de la casa.. que hable con una amiga que es casada pero no tiene hijos entonces ella me dice que, me contaba que era más duro que irse a trabajar presencialmente pues es irse desde la mañana y llegar por la noche y no están pensando en que tienen que hacer oficio no están pensando en que tienen que cocinar, que si tienen hijos estar con ellos , no porque están fuera de la casa y están dedicadas solamente a esa labor en la empresa, en cambio si están en la casa se les multiplican las labores, porque están trabajando y entonces de pronto si el esposo es machista de pronto si los hijos no saben hacer nada pues entonces están haciendo muchas cosas al tiempo y no le ponen cuidado a ninguna de las actividades porque viven en un estrés total entonces siento que de acuerdo a ese testimonio que me dio mi amiga, para ellas cambio en ese sentido y el hecho de estar todos en la misma casa tanto tiempo pues también afecta la parte de la convivencia, de pronto en algunas familias puede ser positivo porque antes no se dedicaban tiempo pero también es negativo porque el estar encerrados bajo cuatro paredes, tres o cuatro o cinco personas tanto tiempo creo que no es fácil pues si se trató de manejar con el hecho de que yo puse distancia , puse límites y decidí poner contacto cero pues de esa manera las cosas se llevaron así cada quien hace sus actividades

y pues pienso que eso también nos tocó para que cada quien pensara en que cada uno tiene que buscar su cambio individual.

I: Bueno pues para mi también fue positivo porque antes yo duré trabajando con él 16 años, llevaba a los niños para el colegio , tenía un horario de 2 a 4 y corra a hacer todos los oficios, entonces ya ahorita desde la cuarentena, con todo lo que sucedió entonces ya nos dividimos las tareas porque antes yo trabajaba con él allá de 2 a 4 y aquí venia los sábados a hacer todo como dice el dicho soila, ya hoy en día no porque ya uno mismo se da cuenta lo que decía Lilitiana, uno se da cuenta que uno como esposa o mamá se mete en la cabeza que ese es su rol que esa es su tarea, de tener que trabajar en una empresa, independiente pero igual en la casa tener que cumplir con todas las obligaciones, de mantener todo al día en las cosas y en las noches no podía dormir pensando que no hice nada por mí, siempre dedique a mi esposo y poco comparto con mis hijos por ir a trabajar., pero ya en el momento en que se cae ese castillo de naipes a decir esto es mío o este otro es mio, ya empezo el a decir la casa es mía, la empresa es mía y yo estuve ahí casi 25 años metiendo mi salud, mi juventud ahí y que hice yo, ahora tengo que mirar la edad que tengo que ya estoy vieja para esto algo cansada y enferma, tanta cosa hoy por ejemplo sali de la cama para estar en el computador, entonces me puse a pensar y a decir que no creo que dios lo quiera ver a uno ahí como esclava de la escoba del traperero de la ropa entonces ahora cada uno nos dividimos las tareas con mis hijos y uno siente que se quita uno como una carga de encima porque uno mismo se pone la etiqueta de la empleada si ? ya en los tiempos de antes que el hombre lavara y cocinara eso era raro pero ahora no todos si vivimos 4 entonces 4 nos dividimos las tareas y así ha sido porque bueno a mi de que me sirve estar de esclava todo el día, como mamá criando a los hijos, sacándolos adelante, los hijos se van a ir algún día y uno se va a quedar sola, uno tiene que ayudarlos a que sean independientes y ahora me dedico tiempo a mí. Yo le decía a mi ex esposo tantos años trabajábamos juntos estábamos juntos de 2 a 4, no salíamos como pareja, no compartíamos, de decir venga hoy no vayamos para la casa, vamos a salir pues porque yo estando trabajando y pendiente de los hijos, de las tareas y el señor si salia 6- 7 se arreglaba y se iba a divertirse con las chicas entonces y yo siempre trabajando y dedicada a la casa, la cuarentena me sirvió para estar más tiempo con mis hijos para compartir. Si no hubiera sido así, yo creo que yo todavía estaria allá trabajando con él, porque por personas que le dicen que uno debe seguir ahí, que debe cuidar la empresa que uno tiene tiene porque eso es lo que yo estoy cuidando y a la final el tiene una obligación con sus hijos de darles lo que les corresponde y a donde comen dos comen tres y yo ayude a construir una empresa hace 16 años y ahora yo tengo que quedarme haciendo lo que a mi me gusta y permitiría hacer cosas diferentes, lo que me gusta, como ya dedicarme tiempo a mí, creo que ya lo di todo, no solamente a la familia, sino a las mismas amistades, que estar ahí dando el 100% , entonces si ya hay que dejar de estar para todo el mundo. Porque ahí es donde uno se pregunta a reflexionar cuando yo sea viejita quien va a estar ahí para mi entonces para reflexionar lo que uno hace ahí como mujer como hermana y como madre después, una de las charlas en las que estuve allá en casa de la igualdad para la mujer las cosas que yo podría llegar a hacer como madre como mujer seguir estudiando salir en una tarde de amigas pero no porque eso se pierde el tiempo se atrasa el oficio en la casa pero ya hoy dia es diferente y ojalá dios quiera que pase

rapido esto del covid porque tengo hartas invitaciones de las pocas amigas que quedaron (se ríe).

LF: Bueno muchas gracias, me parece bastante interesante y muy importante todo esto que nos han venido comentando como de los roles de la mujer o estas etiquetas como nos decía Isabel, que se nos designan a las mujeres y me gustaría preguntar ¿Cuál creen que ha sido el rol de la mujer ahora en el confinamiento?.

I: No escucho muy bien, se entrecorta.

(se repite la pregunta)

Li: Pues yo pienso que ... al estar cada uno en cuarentena de pronto no cambia mucho el rol al contrario dentro de la misma casa desarrolla su rol de trabajadora, de ama de casa, de esposa y como de también como involucrar también a la familia para que también participen en lo del hogar , pienso eso ...es como si se hubiera unido todo y de pronto de estar en esa unión, papá mamá e hijos o depende de cómo esté conformada la familia, porque la familia no es solamente mamá, papá e hijos sino que hay familias de hermanos, de hermanos con hijos y primos , entonces como que ese rol de mamá es de todos , como que se une y ya cada uno, coge consciencia de que hay que colaborar porque estamos en comunidad porque antes estábamos apartados, usted se va a trabajar, el otro se va a estudiar, al colegio a la universidad o a las actividades que tengan , entonces como que cada uno en su mundo y en confinamiento todo eso se une para que cada persona tomé consciencia de lo que está aportando cada uno, pienso yo no?...es como el mismo rol pero uniéndose con los otros roles, no sé si entendí ...

LF: Si eso era lo que quería preguntar y me parece que lo respondiste bien.

MA: Quiero interrumpir un momento, tú dices que ahora en pandemia o bueno confinamiento , como que ese rol de la mujer siguió igual solo que se unen todos los roles de la familia, sea la familia que sea para convivir y estar en comunidad ejerciendo esos roles , entonces tengo dos preguntas frente a eso y es : la primera cuál era el rol entonces de la mujer antes del confinamiento o cuál ha sido el rol de la mujer o cómo lo has visto desde siempre y segundo crees que el hecho de estar conviviendo en comunidad todos juntos y compartir todos esos roles de hija de madre de esposo de primo , esos roles de convivencia , crees que esos roles se han solidarizado con los otros? ¿Han visto que de pronto , no sé el rol de hija ahora al ver que la mamá le está tocando muy duro entonces se solidariza con ella en ese rol ?

Li: Pues creo que ahí depende de cómo esté conformada la familia, en mi caso por el tema mío del proceso de divorcio y que mi esposo es machista y estuvimos en una relación muy disfuncional, dónde esa labor era mía y dónde mis hijos no les enseñamos desde chiquitos a eso porque el control de el y la sobreprotección de el , pues simplemente ellos se dedicaron fue al estudio entonces ellos no , ni siquiera tendían la cama me tocaba atenderlos que el desayuno, que el almuerzo, que lavar les la ropa que tenerles la ropa aplanchada que yo trabaje en una empresa casi 20 años entonces a mi también me pasaba lo mismo que le pasa

a muchas mujeres que trabajan de lunes a viernes y los fines de semana, se clavan con el oficio sola porque nadie colaboraba porque simplemente yo permití que ellos vieran que esa labor era solamente mía entonces yo viví muchos años así, hasta el año pasado que fue cuando ya el problema reboso la copa y a partir de la cuarentena fue cuando él recibió la notificación que había una demanda de divorcio en contra de él , a partir de ese momento fue que tomó consciencia, pues no sé si afortunada o desafortunadamente,... mmm entonces ya yo me fui 15 días porque yo trabajé el año pasado en una empresa y él .. todo lo que yo logro lo quiere entonces si yo me voy, yo diré un tiempo vendiendo artículos por catálogo entonces él quería que le diera eso y yo entre a trabajar a una empresa , quería que le siguiera dando de ahí cuando yo fui la que siempre trabajé porque él fue el que se quedó en la casa pero él administró y abusivamente se tomó la administración y tenía mi salario y todo, yo aún trabajando no tenía libertad económica ni tenía autonomía en la parte financiera porque él cogió todo eso y cuando recibió la notificación, cuando me vio decidida a divorciarme entonces fue cuando tomé consciencia , entonces él mismo empezó a hacer cambios, yo me fui 15 días y cuando yo llegué de esos días que me tocó irme obligada por instrucción del abogado porque o sino me iba acabar hasta el último peso de mi último salario que recibí, entonces al volver ya los niños, los dos muchachos empezaron a hacer lo que nunca hicieron, estaban turnados lavando la losa y él también, antes lo hacía porque yo no digo que él no hacía nada, porque se quedó en la casa , lo hacía pero con su pensamiento, como de mala gana diciendo es que yo estoy haciendo labores que no son mías sino que son de la mujer entonces eso fue una parte del conflicto y ahorita en la cuarentena si logré yo creo que definitivamente el haber yo tomado la decisión el haber despertado y esos quince días que me fui , fue lo que de pronto lo hizo cambiar un poquito pero pues hay muchas cosas de manipulación y de su personalidad narcisista que no cambian y me hacen pensar que no debo seguir en esa relación entonces ya ahorita en el tema del oficio y de la cocina que él mismo fue el que por esa razón empezó a hacer cambios entonces ya mis hijos por lo menos colaboran y se turnan la losa del almuerzo y de la comida todos los días , de lunes a domingo entonces yo por ese lado descansa porque antes yo hacía todo, antes él colaboraba pero cuando yo salía antes de dónde trabajaba que ya llevo... voy a cumplir 7 años que salí de esa empresa , tan pronto como salí de trabajar él descargó toda esa responsabilidad en mí y se ocupó de la administración pero de lo que hacerles de la casa 100% me dejó esa carga a mí , ahora gracias a Dios con el tema de yo haber tomado el control de mi vida y haber reaccionado entonces ahorita yo he tenido el tiempo y por eso también dije no me voy a matar más con ese tema y ya cada día de por medio cocina uno, cocina el otro , ellos lavan la losa y cada quien ocho días uno hace el aseo y a los 8 días lo hace el otro porque con el estudio de mi hija virtual entonces no sé puede todos los días porque ella está ocupada y mi hijo está ocupado con sus temas, la mayor carga es para la mujer porque los hombres solo hacen pero lo que ellos creen que deben hacer. En cuanto a la cuarentena pienso que en las demás familias también como que tocó esa parte de quitarle carga a la mamá , a la mujer porque pues en mi caso yo solamente lavé la ropa pero bueno ellos organizan su cuarto , entonces pienso que eso es un avance que antes no hacían nada , en cuanto en otros hogares me imagino que también se liberaron las cargas pero en otros también por ejemplo una hermana mía tiene dos hijas

mujeres , hay una que si tomo consciencia pero la otra no, porque ella dice que esas son labores de la mamá entonces no colabora , pienso que también es como la mentalidad de cada persona y como también esté organizada cada familia que unos toman consciencia y otros no.. no me acuerdo de la segunda pregunta.

MA: No Liliana creo que respondiste las dos.

LF: Liliana quieres decir algo más o Isabel , frente a lo que estamos comentando o frente a las preguntas que hizo Aleja .

I: Yo creo que en mi caso con mis hijos se han dividido las tareas porque antes uno salía y se dejaba todo para los fines de semana pero ahora todos estando en casa todos pueden ayudar, ahora las familias se han dado cuenta que las labores del hogar son pesadas, por ejemplo uno de mamá que trabaja de lunes a viernes y el único que día que uno medio puede hacer algo, hay que ponerse a hacer los que haces entonces hay que dividir las tareas y les sirve para que el día de mañana en su hogar compartan las tareas y que la esposa es la esposa la mamá la empleada , no , que todos los que estamos en casa compartimos las tareas y eso no tiene a alguien en específico que no sea solo responsabilidad de la mujer.

LF: Muchas gracias Isabel, me parece muy importante lo que ambas nos han aportado porque si muestra ese papel que está siempre en la mujer entonces es interesante poder escucharlas y ver cómo han visto esto ahora y antes del confinamiento. Me gustaría seguirles preguntando sobre el confinamiento y como hemos visto el incremento de las violencias hacia las mujeres creen que hay alguna razón por ello como que haya alguna razón por la cual haya incrementado la violencia contra la mujer durante el confinamiento.

Li: Si porque por el tema de cambio de actividad y de estar como encerrados en una casa en un apartamento , pienso que eso tiene que afectar , el encontrarse todos esos temperamentos que al estar cada uno con sus labores fuera , como que mitiga un poquito eso porque no sé están viendo compartiendo con sus compañeros de trabajo, en colegio en la universidad entonces pienso que al estar en un encierro eso es como complicado porque es como encontrarse todos esos temperamentos en un solo espacio entonces también sucede eso porque pienso yo , que no nos conocemos y al estar en un recinto así , pues tiene que haber ... Entrar en conflicto cualquier actividad , porque ya se están dando cuenta cómo cada persona actúa o hace los que haces, si ayuda sino ayuda entonces ahí es donde vienen los conflictos porque antes de eso pues si estaba la carga en una persona y al estar todos pues, digamos sea la mujer o el hombre o el hijo o hija pues va a empezar a reaccionar y va a empezar a exigir ayuda y va a empezar a exigir cosas que de pronto antes no veía , pienso que de ahí viene el conflicto porque ya digamos en una pareja el esposo es demasiado violento pues entonces va a incrementar la violencia porque ya va a estar más tiempo ahí , viendo cosas que no ve y lo mismo la persona que está sometida entonces ahí es donde viene la guerra entonces es muy complicado ... todo eso parte pues de que nos falta un poquito de inteligencia emocional de reconocer que de pronto ya veníamos de un conflicto atrás y que en este momento de encierro todo el mundo se dió cuenta , es como cuando uno vive inconsciente. En mi caso yo creo que eso se mitigo porque ... definitivamente mi

Diosito sabe en qué momento pone la situación porque ya anteriormente había un proceso de divorcio y ya cada uno habla tomado consciencia entonces no llegamos a vivir violencia porque ya sabíamos para donde íbamos y pues si hubieron conflictos pero no como antes porque ya cada uno había toma consciencia de que si habíamos llegado a este punto es porque no podíamos seguir en esa guerra y pues en esa parte cuando no hay reconocimiento la persona como que se sale de sus casillas y por eso es que la violencia contra la mujer creció porque esa parte inconsciente de una persona controladora hace que pues actúe peor entonces por eso es que vemos en las noticias en aumento los feminicidios y que se incrementaron las denuncias en comisaría de familia , todo eso, pues por esa razón por estar encerrados pues sale todo lo malo que uno tiene como ser humano , pienso yo.

LF : Gracias Liliana, Isabel te gustaría comentar algo acerca de esto ? Porqué crees que ha aumentado la violencia contra la mujer , en cuarentena o frente a lo que nos acaba de comentar Liliana.

I: Pues siento que en la mayoría de noticias que uno escucha a diario, muchas parejas de por sí ya antes de la cuarentena no se soportan, no pueden vivir , hay muchas familias que conviven porque si porque les da temor porque la mujer, más que todo es la que toma la decisión, yo tengo varias personas conocidas que no , que tengo miedo y si me voy que voy hacer, si antes del confinamiento se veía muy poco y ahora al estar todo el tiempo juntos se empeoró la situación , por eso a subido el maltrato a la mujer pero en cierta parte muchas mujeres les falta tomar la iniciativa por el temor a la amenaza no hacen nada para no generar problema y prefieren seguir ahí y por eso terminan en el hospital o en el cementerio por falta de tomar la decisión entonces se debe tomar a tiempo.

LF: Algo que me parece importante que han mencionado y es que muchas veces es la pareja que infringe estás violencias hacía la mujer o que durante el confinamiento se han incrementando los problemas de pareja y esto ha hecho que incremente la violencia contra la mujer entonces no sé si ustedes consideran que ¿Hay algún otro actor que pueda infringir violencia contra la mujer?

Li : O sea como ¿ no hablando específicamente de la violencia a la mujer ? Por ejemplo puede ser de un hijo al papá...

LF : Por ejemplo si ven que alguien distinto a la pareja ejerza violencia hacia una mujer.

Li: No, pues yo iba a poner... pero no sé si responda a esa pregunta en un caso familiar que estamos viviendo ahorita de una hermana y la hija que la maltrata , no sé si ese ejemplo sirva .

LF : Si puede ser porque están ejerciendo violencia contra tu hermana y un actor que puede infringir la violencia es la hija y digamos esos casos se presentan y lo pregunto también porque lo hemos visto un poco desde las casas de igualdad digamos que no solo es la pareja quien violenta a la mujer sino también pueden ser otros familiares o amigos que puede que también puedan ejercer violencia en este caso también puede suceder que una hija ejerza violencia contra su mamá.

Li: Pues en este caso si porque ella es dominante y controladora y mi hermana trata de guiarla pero ella le falta el respeto, la crítica todo lo que ella dice está mal, se le burla, hasta el punto que ella hace unos meses estaba muy ansiosa y cuando contaba todo lo que ella le hace pues llora entonces ella desde hace unos meses para acá, cogió más fuerza , más fortaleza que pues hemos tratado de hablar y de decir que ella es la mamá y ella tiene ... no el poder sino como que ella es la mamá, no es una amiga sino es la mamá y que tiene que hacerse respetar pero es muy complicado porque es una situación que viene de crianza que cuando uno le da todo a sus hijos y de pronto los sobreprotege , les da demasiado más de lo normal que hay que darles pues entonces ellos se vuelven rebeldes y no valoran, entre uno mas les da menos valoran, yo soy partidaria de que no hay que darles tanto porque uno definitivamente cuando uno está joven uno no valora sino cuando ya esta grande, cuando uno ya tiene sus hijos y cuando uno ve a sus padres ya entrados en años , uno valora, pero cuando uno está en la juventud pues generalmente no lo hace. Entonces pues en este caso es maltrato, o sea no es violencia física pero si es maltrato emocional, no pasa solo aquí en este caso que está pasando con mi hermana y la hija sino que sé que en varias familias también sucede y sé que es un porcentaje alto porque no solo en Colombia sino en el mundo donde los hijos maltratan a los padres entonces esa es otra forma de violncia.

LF: De acuerdo Liliana y con respecto a ese punto que tú tocas del maltrato emocional quería preguntarles sobre qué tipo de violencia conocen ustedes o que tal vez hayan evidenciado en ustedes o en alguien más

Li: Pues en mi caso particular yo he recibido violencia psicológica y emocional, aunque él no lo quiera reconocer también violencia económica porque el hecho de que el esté administrando el 100% de todos los ingresos y de los bienes cuando yo trabaje y fui yo quien aportó la mayor cantidad de dinero para adquirir lo que tenemos, el no poder yo tener autonomía de tomar de ahí lo siento necesite l el tomar decisiones, en si yo voy a montar un negocio o yo voy a hacer un préstamo , eso es violencia económica y pues yo conozco este tema porque estoy en mi proceso de formación he investigado sobre estos temas entonces en mi caso particular son esas violencias y que pues es la que generalmente funcionan en las parejas disfuncionales, entonces violencia psicológica, violencia emocional que pues son como primas , la violencia económica que todo eso incluye el maltrato y todo lo que conlleva a dañar la parte emocional y a perder su dignidad y esencia en cada persona.

LF: Vale Liliana y si estoy totalmente de acuerdo con eso qué te sucedió a ti también es violencia económica y muchas veces de esta tampoco se habla mucho, no sé Isabel si también te gustaría comentar algo.

I: Claro ... yo vivi varias psicológica, verbal, económica y la que más me afectó fue la violencia sexual, porque a veces se cree y se piensa que la sexual es cuando la otra persona te coge ... pues la violacion, ¿Si? Pero no lo entendí en casa cita cuando el ginecólogo me explicaba muchísimas cosas que uno no entiende por ignorancia o por falta de estudio o por falta de que a uno le expliquen ciertas cosas ¿No?me explicaba que el hecho de ser una pareja debe haber un respeto desde noviazgo debe haber un respeto, si uno quiere y ama a esa persona , solamente va a estar con esa persona , ya no va a tener más relaciones,

entonces esa parte fue la que más me afectó , porque yo no entendía porque yo tenía que estar enferma, con muchísimas cosas y el me decía que yo me lo imaginaba y que yo me imaginaba las enfermedades y que eso era una cosa psicológica pero pues ya al tiempo entendí el porqué yo vivía enferma y cada vez que teníamos una relación, yo duraba dos meses o más enferma entonces esa parte si me afectó. Gracias a dios ya hoy en día ya hace más de dos años no sé lo que es ir al médico por esas cuestiones , una rasquiña un ardor o un sangrado y hoy en día cuando una de mis amigas me dice ayy usted todavía está joven, bonita debería darse otra oportunidad , yo digo no ya tuve 24 años de oportunidades y el solo hecho de imaginarme que venga una persona a tocarme y hablarme del tema, ya suficiente pare ahí entonces eso ya es complicado .

LF: De acuerdo , entonces ahorita escuchando las hablar de este tipo de violencia y lo que comentas Isabel que fue hasta hablar con un ginecólogo que te diste cuenta de esta violencia sexual , me gustaría preguntarles como si creen que hace falta como una educación en derechos de la mujer como para reconocer estos tipos de violencia

I: Uyy si muchísimo sobre todo en esa parte, si hace falta o... no sé si exista, yo creo que sí existe lo que pasa es que uno no le dedica tiempo a eso no se toma el tiempo de estudiar sobre esas cosas pero yo por ejemplo yo me vine del campo a los 14 años y tuve una educación pues con mi mamá que es una persona muy católica muy de dios y pues la parte sexual y todo eso era muy sagrado.¿ Si ? Y cuando ya comencé a convivir con mi esposo, el me salía con unas cosas y yo no entendía esas palabras que me decía, tuve que ver un vídeo porno para saber bueno de qué me estaba hablando este señor y un día que tuvimos una conversación yo le decía usted cómo hombre que ha tenido muchas experiencias debería como mi pareja haberme explicado más no decir poca mujer, santurróna, mojigata , usted no es mujer y pues yo entiendo que uno es mujer desde el momento que uno es concebido y ya y uno sabe si eres hombre o mujer y ya entonces si falta más como de eso porque pues en los colegios ya muy poco enseñan sobre eso , solo como que en los colegios les enseñan a los chicos y alas chicas los métodos anticonceptivos como usarlos y ya ,¿ si ? Pero no les explican la verdadera importancia del cuerpo del cuidarse de que en muchos casos hay chicas que se burlan de las otras porque a cierta edad , todavía son vírgenes entonces si falta explicar más y enseñar el verdadero valor de la mujer.

LF: ¿Liliana te gustaría añadir algo ?

Li: No sé si la pregunta era solamente en el tema sexual porque pues yo pienso que esa parte va unida a lo general del abuso , o sea todo el proceso que yo he hecho estos meses a partir de marzo en todos los cursos que he participado que tiene que ver con el tema de relaciones disfuncionales y el narcisismo, lo que pasa es que yo ya todo viene inclusive creo que en uno de los encuentros psicosociales lo hablamos , parte de la niñez y de que las raíces y las creencias con las que crecimos, entonces cuando por ejemplo una mujer no puede salir de una situación que nos pasó por ejemplo a Isabel y a mi , que no podíamos salir de una relación conflictiva es porque venimos con esas raíces desde la niñez y cuando somos sumisas y somos ...tenemos una baja autoestima porque no nos formaron como debió ser en nuestra niñez, entonces uno atrás esas personas que son dominantes y

controladoras y por haber vivido nuestra niñez conflictiva, vamos desafortunadamente a seguir arrastrando eso, hasta cuándo nosotras querramos entonces la parte del abuso psicológico, emocional, sexual, el que sea, es simplemente una inconsciencia de la mujer que no la deja actuar porque viene con creencias viene con raíces que uno ya normaliza esa situación por eso es que no hacemos nada entonces cuando hay personas que les dicen tan boba, es que porque usted no sale, porque usted no toma decisiones, usted porque no sale de ahí porque yo lo viví y lo viví mucho, críticas de un lado, críticas del otro y simplemente hay que ponerse en los zapatos y si uno no lo ha vivido simplemente no puede opinar, cuando uno lo ha vivido uno no sabe cómo explicar el porqué uno no sale de ahí y hasta este momento cuando yo ya entendí muchas cosas por mi situación, si tiene que haber una educación el Estado como que ... evade una educación en ese sentido porque si hace eso que es de salud pública pero no hay una educación idónea para lo que se está viviendo, que tomen consciencia todo lo que yo he estudiado, Dios mío, es impresionante como hay tanta información que no conocemos y si la conociéramos no caeríamos o pudiéramos dar consejo para que las mujeres no sigan cayendo en esas relaciones entonces todo viene de las creencias y de las raíces, de las creencias limitantes con las que crecimos entonces eso hace que yo me entregué como una mujer sumisa como una mujer que es machista porque somos criadas así y así criamos a nuestros hijos entonces por esa razón es que la cadena no se ha roto por ningún lado o sea la misma situación que se habla en las propagandas pero no es una educación idónea para que una mujer tome consciencia y reaccione a una situación de esas, hace falta mucha educación y pues el gobierno no la da como debe ser entonces es la responsabilidad de nosotras, de cada una, yo tomé consciencia cuando dije no más y cuando decidí dedicarme tiempo a hacer mi transformación, buscando yo misma la información buscando los libros que me iban a ayudar en ese tema para que yo entendiera y pudiera poco a poco irme empapando y pues para tomar consciencia entonces si falta mucha educación porque no se educa en los colegios ni el gobierno lo hace como debe ser, metiéndose más como en la mente de las mujeres y que tomen consciencia de que son ellas las responsables de salir de esa situación, entonces si creo que hace falta mucha educación.

LF: Muchas gracias y ya que mencionan al estado y al gobierno que hace falta esa educación, me gustaría un poco hablar ahora de eso .. con respecto al estado y a las instituciones ¿Cómo han visto el acceso a sus derechos como mujeres?

Li: Pues por ejemplo en cuanto a mi caso, cuando fui a la comisaría si hay muchos... el gobierno si está en el tema de las violencias y de tener espacios para las mujeres para que socialicen y para que en medio de su conflicto traten de entender, pero lo que pasa es que eso es un tema mental porque yo en este momento ya entendí que es una situación emocional, dónde uno está encerrado en uno mismo entonces si hay esas ayudas y todo pero no digo que es responsabilidad del gobierno ni del estado sino es como no sé debe haber alguna manera, alguna estrategia con profesionales que sepan en cómo hacerles ver a esas mujeres que salgan de ese estado de inconsciencia en el que se encuentran y que no las deja reaccionar porque es un estado de completa inconsciencia, dónde usted está prácticamente absorbida por una persona y el decir hay porque no sale de ahí tan boba, no

porque eso también el que lo está viviendo es el que sabe, entonces no sé en la comisaría de familia, yo lo viví y don personas que no tienen ni idea que es el ciclo del abuso psicológico y emocional, no saben entonces son funcionarios que entran por palanca o porque son amigas de la comisaría, pero son personas que no tienen ni idea, es que no es por criticar pero en este proceso que he hecho de leer libros y tanta información me da cuenta de porque es que se ponen del lado de los hombres, prácticamente el abogado que nos atendió prácticamente se puso a favor de el todo el tiempo entonces es eso que tener personas en una capacitación, capacitar esos funcionarios psicólogos psiquiatras, trabajadores sociales en este tema específico del abuso psicológico porque creo que no están capacitados para eso porque de esa manera es como pueden ayudar a las mujeres , si no hay conocimiento pues es muy difícil ayudar entonces el tema es capacitar primero esos profesionales que estén completamente empapados de qué es esa situación de estar en abuso sexual, psicológico y emocional y el resto de violencias

LF: De acuerdo , digamos un poco la razón de esta pregunta es porque también en las conversaciones en los encuentros hemos hablado de las mujeres y su acceso a los derechos , digamos lo que tú dices eso lastimosamente se ve muchísimo, no sé Isabel si también podrías estar de acuerdo o te gustaría añadir algo a este punto.

I: Si hace falta bastante capacitación para cada uno de estos servicios, porque por ejemplo yo fui acá a comisaría de familia y de ahí me mandaron que para la fiscalía y de la fiscalía me mandaron para un juzgado de familia y aquí me enviaron como a cinco o seis partes pero en si en ningún lado recibí la ayuda que necesitaba antes lo confunden más a uno

LF: Claro eso sí sucede un montón como que les dan muchas rutas y las remiten a distintos lados pero no las terminan atendiendo .Y ya hablando como de este tema puntualmente de cómo las atienden en comisaría en la fiscalía o en distintas instituciones del estado creen que ha habido alguna diferencia por parte del estado en cuarentena.

I: Pues yo no he salido desde marzo y la semana pasada fui a la casa de justicia aca en Soacha y todavía no están atendiendo , hay que esperar dos o tres semanas más, yo voy a iniciar un proceso de disolución conyugal y entonces para eso se requiere más papeles y más vueltas , que como si fuera hacer el divorcio como tal entonces como yo no estoy trabajando en este momento, no tengo dinero y a mi es quien le interesa hacer ese papel , me dijeron que haya en la casa de justicia, no tenía ningun costo y sorpresa que fui y me dijeron que no que para esos casos toca que espere de nuevo tres semanas mas, entonces por la cuarentena toca seguir esperando.

LF: De acuerdo , Liliana te gustaría agregar algo a esta pregunta .

Li: Yo pienso que com respecto a la atención no ha cambiado, simplemente lo que pasó, es que se multiplicaron los casos por el tema de la cuarentena pero en cuanto la atención es el mismo protocolo , porque en mi caso la comisaría de familia sigue puros protocolos, ellos no por ejemplo a mi , no quisieron tomarme la denuncia por violencia económica porque para ellos no es visible, así me contestó una psicóloga o una abogada no me acuerdo , cuando uno entra a la comisaría tienen una pancarta grandísima dónde están escritas todas

las violencias, cuando yo me siento a hablar con la psicóloga ni siquiera sabía que escribir porque parece que estaba recién llegada y tenía que pararse a cada rato a preguntarle a los abogados porque no tenía ni idea , menor dicho no sabía interpretar lo que yo le estaba diciendo que iba a denunciar y cuando yo le dije le quiero hacer una pregunta porque yo llevo viniendo desde 2017 acá a esta comisaría en la pancarta que ustedes tienen afuera dice todas las violencias y en la lista dice violencia económica entonces no e tiendo porque usted me dice que la violencia económica ustedes no la toman que porque no es visible, entonces qué papel hace la comisaría de familia o con qué viene una mujer que viene a denunciar violencia económica entonces dijo que no ni había pruebas entonces no podían tomarlo en serio y ellos le echan la responsabilidad a la fiscalía porque cuando va y hace la denuncia por violencia de género entonces ellos mandan copia a la fiscalía , como que se lavan las manos y nosotros no tenemos nada que ver con patrimonios, así me lo dijeron tal cual, ni con bienes porque no les corresponde , si ellos no les corresponde velar por una mujer que está denunciando por violencia económica porque tienen una pancarta dónde tienen la violencia económica y yo le pregunté a ella, que no que simplemente que ellos no pueden meterse con ese tema porque ya prácticamente la pareja debe tomar la decisión de divorciarse y que en la liquidación de bienes y la parte económica la haga un juzgado , entonces eso sí me parece tenaz y terrible, yo sali muy descontenta por ese tema porque no me recibieron la denuncia y después me enteré de que una mujer murió en manos del esposo y no entiendo cómo son las leyes.

LF:Entonces venimos hablando de las instituciones, de los protocolos, de la capacitación a los funcionarios, pues lastimosamente no dan como esta atención integral y teniendo esto en cuenta me gustaría preguntarles ¿Aparte de la casa de igualdad han contando con el apoyo de otras entidades?

Li: Solo he contado con la casa de igualdad y diferenciarlo con la comisaria de familia, nada que ver , la casa de la igualdad para la mujer la acoje con el propósito de empoderarla, que también debería hacerlo la comisaría y cuando fui el 2018 que pude estar en los cursos y pude estar en un encuentro , en mi primer encuentro psicosocial que tuve , ahí fue el despertar mio , entre comillas , porque reconocía mi situación pero volvía y caía , pero si desde el momento en que empecé a ir y cuando tuve más asesorías con la abogada y la psicóloga , me pareció una buena institución y si están enfocadas en el empoderamiento de las mujeres , me ha parecido muy buena a comparación de la comisaría porque me quedaron malas experiencias , entonces no la tengo en buen concepto, pero la CIOM le aporta mucho a empoderar a las mujeres.

LF :Muchas gracias Liliana y pues también la misma pregunta para Isabel ¿Has contado como con alguna otra entidad como las casas de igualdad , que te haya brindado su apoyo ?

I: Ehh.. no señora , la única ayuda que he recibido es de la casa de igualdad porque cuando inicie con el tema en el seguro médico, me dieron varias órdenes para pedir cita por psicología y me tocaba estar allá como a las 4:30 - 5 porque cuando llegaba ya jaja una fila como de 20 perdonas entonces no de ninguna otra , acá la comisaria de familia solo lo

escuchan a uno ahí , pero en si no le ayudan como tal y lo mandan de un lado para otros, entonces no no señora.

MA : Quiero preguntar a modo de profundizar.¿Porqué creen que además de la capacitación , porqué creen que la casa de igualdad tiene esa efectividad en el acompañamiento ? Ya que digamos que la casa no brinda terapia, no puede interactuar en el proceso legal pero ustedes dicen que les ha ayudado mucho , me gustaría preguntar un poco porque esa diferenciación tan grande , si Isabel decía que la comisaría escuchaba pero no ayuda. ¿ Si es que de pronto en la casa ustedes se sienten más en confianza o el hecho de poder escuchar a otras mujeres en la misma situación les brinda esa seguridad para hablar o de pronto el hecho de que en algunos temas ustedes también puedan, como decía Liliana empoderarse. ¿Qué es esa gran diferencia , qué de pronto no tiene la comisaría o la fiscalía que si tiene la casa de la igualdad?

Li: Pues yo pienso que la diferencia es que son entidades con misiones completamente diferentes porque una comisaría de familia o la fiscalía solo se limitan a escuchar una denuncia a escuchar una problemática pero ellos en si no se enfocan en lo que la personas está sufriendo, simplemente es encontrar una causal no más, una causal de maltrato y ya, para la comisaría de familia y para las fiscalías, los juzgados es eso encontrar causales pero no como... entran a entender a las personas y su vivencia, simplemente es encontrar una causal porque de acuerdo a la ley tienen que determinar una sentencia y ya, esa es la misión que tienen las comisarías de familia y las fiscalías o sea en si no hay empatía hacia la persona ni nada, sino simplemente acabar con un problema y ya, eh.. en cuanto al seguir protocolos, la comisaría de familia y no sé los juzgados siguen al pie de la letra los protocolos y no les interesa la parte humana, eh...en cuanto a la casa de la igualdad eh.. es una entidad donde la socialización primordialmente es una de las partes importantes o de las cosas importantes que ayuda a la mujer a empoderarse, que ya cuando uno toca fondo y dice voy hacer algo es porque uno está encerrado en uno mismo y está encerrado en una situación donde uno no tiene libertad, donde los demás deciden por uno, donde no tiene una vida propia entonces pues simplemente está uno como en una cárcel solo, sin ninguna visión hacia ningún lado, ir a la casa y encontrar esas socializaciones o encontrar otras mujeres contando unas historias parecidas donde hay un abogado y un psicólogo al que uno le puede contar sin ese miedo que está denunciando en una fiscalía o comisaría porque es enfrentarse a su victimario y a la reacción que va a tener por esa decisión que tomó la víctima, en cambio en la casa de la igualdad uno no va a denunciar uno va simplemente a buscar apoyo a desahogarse y a empezar a tomar todas las ayudas que hay para ese empoderamiento entonces creo que esa es la diferencia.

MA: Gracias Liliana es muy cierto y me haces caer en cuenta de que digamos parte del proceso es dejar el miedo al agresor y realmente iniciar un proceso legal hace parte de la confrontación y puede que sea más difícil esa parte e ir y uno estar seguro de que no va a tener contacto alguno con el agresor sino que uno va a hablar con unas personas a las que

les puede contar la situación entonces pues gracias por eso , no sé si Isabel nos quieras contar.

I: Si comparto lo mismo que está hablando Liliana , la comisaría de familia solo lo escuchan y tratan de solucionar el problema y vaya aquí y vaya allá , lo digo por ejemplo porque mi hermana tuvo un problema con el papá de los niños y la hicieron ir varias veces, supuestamente a él le mandaron todos los documentos de distanciamiento que no podía acercarse y ya ahí se acabó el tema pero a ellos no les interesa la parte emocional, si uno va llorando si uno va... no nada solo es como solucionar el problema como tal, también depende de uno si le quiere dar solución o no porque pues ella fue, presentó todo lo que tenía le dieron unos papeles y ahí ya se acabó el problema , mientras que en la casa de la igualdad , lo que decía Liliana es muy cierto , ya es como más desahogarse uno, contar sus cosas , que está pasando porque también depende de uno mismo , porque como me pasó a mí las primeras veces que fui pero no tome ninguna decisión , también depende de uno , si uno realmente quiere ese cambio para su vida entonces las otras entidades no hacen sino darle solución al problema y ya , por ejemplo en el seguro médico y bueno le dan a uno la droga y si se la toma bien pero la parte psicológica no les parece como tan importante , entonces pues esa es la gran diferencia

LF: Bueno muchas gracias Isabel, me parece bastante importante toda esta conversación digamos acerca de la importancia que tiene la casa de igualdad y también cómo se diferencia por ese acompañamiento , digamos de otras instituciones como la comisaría o Isabel como mencionas pues incluso el sistema de salud , que muchas veces no se fijan en esa parte humana , el sentir , el cómo nos sentimos desde el comienzo ustedes estaban hablando un poco sobre el acompañamiento que han recibido por parte de las casas de igualdad , de todas maneras quiero preguntarles digamos ¿Porqué asisten a los encuentros psicosociales ehh... qué tienen estos espacios que a ustedes las motiva a asistir ?

I: Yo la verdad asistí a las cinco terapias allá en Kennedy pero no pensaba volver porque pues yo dije no hice nada , no tome ninguna decisión y me sorprendió muchísimo cuando me llegó al correo la invitación y cuando empezó el doctor Alexander a enviar la invitación y pues a mí me han gustado muchísimo como dedicarme dos horas es a estar acá haciendo algo diferente, los trabajos que hemos hecho entonces me gustó muchísimo que me hayan tenido en cuenta, que haya uno quedé en la base de datos y que me hagan como un seguimiento porque yo personalmente pues no sabía que hacían charlas también virtuales y todo lo que ustedes hacen sino que pensé que solamente era ir haya a la casa de la igualdad y ya , hasta con mi amiga habíamos hablado antes de que pasara la pandemia que fuéramos a ver qué cursos empezarían este año pero pues pasó todo esto y se quedó así

LF: Gracias y Liliana .

Li: Para mi personalmente asistir a los encuentros psicosociales es parte de mi proceso, lo tomo como seguir empoderándome porque es una decisión también porque simplemente cuando uno no está dispuesto a buscar un cambio pues sigue y de hecho a mí me pasó en el año 2018 cuando yo asistí al primer encuentro psicosocial y cuando yo hablé.. y tuve la sesión con la psicóloga y con la abogada ellas me dijeron que los jueves de 3 a 5 había un

encuentro psicosocial que era muy bueno donde yo podía encontrarme con más mujeres y vi que dictan talleres y hablaban de temas muy buenos entonces yo fui al primero y estaba la psicóloga y como dos o tres psicólogas de la javeriana que estaban haciendo la práctica , yo fui a ese primer encuentro , en ese momento yo estaba demasiado vulnerable y estaba en una situación emocional muy complicada entonces para mí fue terrible enfrentarme a eso porque era abrirse, era comentar algo de su historia algo que se estaba viviendo con personas que nunca había visto, entonces para mí fue terrible, ese día llore, no me gusto la actitud de algunas personas porque me miraban con lastima, como diciendo ... me sentía culpable de haber tomado esa decisión entonces no volví y dije no esto no es para mí, en ese momento no estaba tan consciente completamente del paso que quería dar porque estaba muy vulnerable , pero ya cuando conseguí el trabajo y no pude volver a la casa de la igualdad y cuando comenzaron este año los encuentros que también alguien me llamo al celular y me comentó que iban a empezar los encuentros virtuales, que si quería participar yo le dije que si, entonces en ese momento de la primera vez yo no entendía el propósito , no sabía que iba a ser beneficioso , ya en este principio fui muy tímida en estos encuentros pero con el tiempo aumenta la capacidad de poder expresarse, de decir mire a ella le pasa algo similar , entonces crece esa confianza de poder contar y apoyarse en los psicólogos, esto es como cuando a uno le gusta algo que le está aportando a uno en su vida en su crecimiento y pues uno necesita esa actividad cada ocho días , como esa ayuda emocional y de acompañamiento de las otras personas , de lo que hablan ustedes de lo que uno escucha de otras mujeres , que como que uno no se siente solo que no es el único que pasa por esas situaciones, o escuchar también de pronto no tanto conflicto sino también mujeres que están ahí y que tienen y nos aportan una vida sana, como ese aprendizaje gratis y porqué no aprovecharlo.

LF: Me parece muy bonito lo que dices y también mencionando un poco eh.. está escucha de mujeres que mencionas y estás herramientas que entre mujeres nos damos , en este espacio , eh... me parece importante preguntar si ¿ustedes consideran que así sea dentro del espacio psicosocial o por fuera de este ustedes han podido ayudar a alguna mujer de esta manera ?

Li: ¿ O sea ayudarla en el sentido de recomendarle la casa de la igualdad ?

LF: Si digamos que creen que han podido ayudar a otra mujer de forma que le hayan recomendado la casa de la igualdad o recomendándole alguna ruta de acción o poniendo su experiencia para que está mujer pueda estar acompañada

Li: Mmm .. pues... cuando yo estuve asistiendo en el 2018 a los cursos que hice , yo llevé a una de mis hermanas que alcanzó a estar en una parte de un curso de emprendimiento , que no pudo seguir por trabajo , pero ella no está pasando por un momento emocional no nada ... pero lo hizo más porque pues estaba sin trabajo y por empoderamiento y por reforzar esa parte de aprender a manejar un negocio y ella tenía el sueño de manejar su propio negocio entonces lo hizo por eso y en cuanto a si he podido ayudar a una mujer ... Pues físicamente no porque por ejemplo mis amigas que han pasado por una situación de violencia ya salieron de esa situación eh.. me pasó en la comisaría de familia con una

mujer este año que tuve que ir, la muchacha estaba completamente desajustada, había ido a denunciar pero tenía miedo, que el esposo le pegaba y tenía miedo de que le llegaría la citación porque pues no sabía cómo iba a actuar que ella ya estaba pensando en morirse así que seguir con esa situación así porque ella no trabaja ni tenía dinero ni sabía para donde coger porque no tenía quien la ayudara o sea estaba completamente anulada, y yo la estaba escuchando y decía dios mío está señora tiene 45 años y está completamente devastada completamente resignada a que pasará lo que pasará, en ese momento yo le empecé a hablar y le dije que yo también estaba en un momento así pero que yo ya gracias a dios había ya recorrido un camino y yo ya estaba casi del otro lado y pues ahí yo le recomendé que para poder empoderarme, la institución que me ayudó fue la casa de la igualdad, le dije donde quedaba pero ella no me tomó el consejo como ella estaba terrible y no consciente de nada, le dije que me regalara el celular que yo quería ayudarla y no quiso entonces pues definitivamente cuando uno trata de ayudar y la persona no quiere pues es muy difícil entonces ese fue el único caso que trate de entrar para ayudarla para que fuera a la casa de la igualdad y saliera de ese estado pero ella no quiso, estaba muy miedosa, entonces solamente ese caso y en cuanto ayuda de pronto si lo hago al aportar lo que he aprendido y el conocimiento que he adquirido en ese tema, lo trato de hacer en las redes sociales en los grupos en los que estoy que me he metido, las mujeres que escriben que están en una situación complicada, entonces ahí aprovecho para darles un buen trato cuando piden una opinión de lo que están viviendo y ellas no saben entonces en esa parte si trato de estar muy activa

LF: Gracias Liliana me parece muy importante que puedas compartir esto con nosotras y también lo hayas compartido con otras mujeres y brindar ese apoyo a otras mujeres, ¿Isabel no sé si también te gustaría responder la pregunta?

I: Si yo he tratado de ayudar a mi hermana, creo que el doctor Alexander la llamo pero ella no ha tomado la decisión como tal y a ella la estuvieron llamando de la línea púrpura, le comenté a veces todo lo que he aprendido con ustedes, pero a ella le entra por un oído y le sale por el otro y con algunas amigas si hemos hablado yo les comento todo, es más la amiga que me llevó allá empezó.. hace como 20 días estuvo en una charla porque ella también tuvo unos problemas en la casa, pero le dio pereza y se salió, entonces uno le puede hablar a las personas, comentarle mire ahí hay un sitio, vaya no le de miedo no le de temor pero eso depende de uno mismo, en el momento que toma la decisión, porque por más que uno le diga y le enseñe y le envíe videos y cosas sino toma la decisión, sino está en el momento que es, no lo va a hacer, entonces como que Dios pone la hora y el día para todo

LF: Gracias, me parece muy importante que quieran compartir estas rutas de acción que les han parecido útiles a ustedes. Finalmente ya para ir cerrando, me gustaría preguntarles es ¿Qué consideran importante para acompañar a una mujer que está pasando por una situación de violencia.? A partir del acompañamiento que han recibido ustedes desde esto que han aprendido y siguen aprendiendo..

I: Yo pienso que lo más importante es escuchar a esa persona, si ? Escucharla, estar ahí pendiente porque muchas veces sucede que a uno lo pueden escuchar muchas personas y uno viene le dice una cosa la otra y la otra y lo saturan a uno , no? Entonces como uno ya ha vivido esa experiencia , entonces yo pienso que es estar con la persona ahí, escucharla siempre, no juzgarla, no criticarla, porque uno se siente mal cuando uno quiere desahogarse con alguien , contarle lo que le pasa y en vez de recibir una ayuda , uno sale como regañado, como vaciado , pero usted porqué no hizo pero usted porqué hace , es que usted tiene la culpa , si ? Entonces primero que todo pues escucharla y no saturar la tanto con haga esto o no haga , sino en el momento que ya se sienta con la capacidad pues ya toma la decisión que deba tomar .

LF: Gracias Isabel y me parece súper importante todo esto que nos compartes y que pues también es muy importante para poder acompañar a cualquier mujer que este pasando por alguna situación de violencia y Liliana ?

Li: Ehh.. pues si es como también ... Opino igual que Isabel, que es como hablarle , de pronto lo que uno ya ha aprendido o como no contarle la historia sino mostrarle los caminos y cosas que uno ha utilizado , pero definitivamente si la persona no ha entrado en su consciencia de reconocer pues es difícil porque pues yo lo vivi, a mí me decían mis compañeros de trabajo, me decían mis hermanas, mi mami nunca se metió en las relaciones de nosotros pero en dos ocasiones me lo dijo , usted qué hace ahí hija, me decía cuando estábamos de novios y fue la única vez que la escuche diciéndome, pero como dice Isabel le entra por un oído y le sale por el otro , porque uno está en la dependencia y en la inconsciencia y uno no escucha a nadie , a nada ni tampoco acepta herramientas de nadie porque uno no está en la capacidad de aceptar ni de reconocer entonces cuando uno no reconoce , ni acepta la situación en la que está , sencillamente no toma acciones entonces en esos casos , por ejemplo hace poco tuve el tema también con una amiga que me llamó y que también está en una situación no de abuso con el esposo sino en una situación donde ... ella ya tiene 57 años y está con un tema de una enfermedad grave del esposo que le van hacer transplante de hígado y ha vivido más que todo una situación donde ella entrego todo y ahorita ya está cansada entonces una situación como de víctima pero en la parte como que de ella fue la cuidadora fue la que entrego todo, ella fue la que tuvo como la berraquera si se pudiera decir así para sacar esa familia adelante que es ella , el esposo y la hija , entonces pues yo con el conocimiento que tengo nos pusimos a hablar, me llamo en dos ocasiones y me preguntó que qué había hecho entonces yo le dije eso , que era reconocer que está en la situación que sea eh... reconocer , aceptar y empezar a tomar acciones , me dijo que ella quería estar en la parte espiritual , que yo qué había hecho para eso y entonces le pase ... yo había hecho este año 5 retiros espirituales y le dije que le iba a pasar uno , pero hasta el momento no los ha hecho , entonces simplemente es como hablarles , mostrarles las herramientas que uno ha utilizado , para que las tomen en el momento que ellas , decidan hacer ese reconocimiento , esa aceptación , para que sea posible empezar a actuar , entonces es eso, como de acompañarlos pero cuando uno ve que no actúan , que pues igual yo lo vivi, es por eso que las personas se alejan, por eso ahorita yo entiendo que mi amiga se alejó porque yo daba la queja , victimizada, y pues me gente se aburre y se cansa y se

empieza alejar de uno porque no toma acción , se puede hacer un acompañamiento hasta un punto porque si la persona está aferrada a su problema , pues simplemente no hay avance , hacer uno un acompañamiento hablandole haciendole ver las cosas , mostrándole mire hay estas herramientas ... pero si no lo hace ya la responsabilidad es de cada quien entonces es dejarles sembrada la idea para que más adelante cuando estén preparadas la tomen pues como lo hemos vivido todos.

LF: De acuerdo Liliana , de acuerdo Isabel , con todo lo que no han compartido y porque nos resulta la verdad bastante importante al momento de continuar acompañando desde la casa de igualdad , seguir acompañado a mujeres desde la mejor atención que podamos , vamos a finalizar porque tomamos bastante de su tiempo pero queremos agradecerles por habernos ayudado con esto con las preguntas por tener esta disposición tan bonita de estar aquí y que pena por los problemas de internet y de comunicación , pues yo la verdad agradecerles de todo corazón , por todas las palabras y por tener esa disposición tan bonita de hablar con nosotras y de poder ayudarnos , eh...mis compañeras no sé si quieran decir algo más.

MA: Si quiero agradecerles así como dice Lau pues por el tiempo que nos han regalado y creo que nos pasamos un poco de lo que teníamos planeado pero en verdad que nosotras valoramos muchísimo sus experiencias , de hecho también por eso les pedimos que nos acompañaran en este espacio porque como saben estamos haciendo el trabajo de grado para la universidad y sus experiencias y todo lo que han dicho , no solo ahora sino en los encuentros ha sido un aporte muy valioso para nosotras entonces pues agradecerles de nuevo por este espacio por este tiempo , recordarles que acá también estamos dispuestas a acompañarlas y ayudarlas en todo lo que necesiten .. también habíamos planeado entregarles un producto que va a salir el otro mes , entonces también compartirles eso que no se va a quedar solo en el trabajo final , pues va a hacer una retribución también para ustedes porque ustedes hacen parte de este proceso entonces quedo agradecida y aprendo muchísimo de ustedes , me alegro haber compartido este espacio y pues espero verlas mañana en el encuentro a las 3 que ya por ahí mandaron la invitación y de nuevo gracias.

L T: Hola , yo también les quiero dar las gracias , las estuve aquí escuchando todo el tiempo y así como dicen las compañeras agradecerles por habernos compartido sus saberes y pues por también estar con nosotras construyendo este saber para aportarle a las CIOM y seguir siendo un apoyo para las mujeres y como ustedes como ser una herramienta para empoderarlas en medio de las situaciones por las que están pasando y ya me uno mucho a todo lo que están diciendo y me alegra mucho el proceso que cada una está llevando , de verdad son muy sabías cada uno en la experiencia que está llevando y ya, muchísimas gracias por su tiempo que fue bastante, nos respondieron bastantes preguntas , entonces muchas gracias.

Li: Gracias a ustedes también porque estos espacios son importantes y es muy importante que uno que ha pasado por una situación complicada pueda aportar y también sirve para aprendizaje para otras mujeres y pues también para ustedes que son profesionales tengan herramientas también como conocimiento y aprendizaje para empoderar a otras mujeres, yo

también les quiero agradecer, para mí es como hacer catarsis por el momento en el que estoy pasando o de poder hablar , poder expresarme porque eso también ayuda muchísimo a mejorar la parte emocional , les agradezco también el tiempo por este espacio que nos brindaron tan positivo , muchas gracias.

I: Yo también quiero agradecerles por su tiempo por su dedicación y por cada una de las charlas que he ido tenido porque gracias a esas charlas , a mí me ha ayudado muchísimo y me sirve también para aprender y ayudar a otras personas ... de mi parte les deseo lo mejor y cualquier cosa que necesiten acá estoy , ojalá nos inviten al grado , mentiras, mil gracias qué Dios las bendiga, que acá cuando necesiten estoy a la orden.

Tabla 11

Conversación con las mujeres

		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.	<p>Empleo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todo este año he estado en mi casa, no estoy laborando. Y eso fue un cambio para mi positivo, todo el año 2019 y los últimos meses del 2018 trabajé en una empresa del distrito y hasta este momento estaba todavía como en la inconsciencia de no salir de esa relación pero para mí este año y la cuarentena me ha resultado pero para bien. • Antes de la pandemia trabajaba con él en la empresa vendiendo joyas pero ahora en la pandemia estoy vinculada a una empresa de artículos religiosos, fabrico las camandulas e imágenes entonces he estado gracias a dios ocupada. • En cuanto a las mujeres que trabajan, al hablar con una amiga que es casada pero no tiene hijos pienso que crecieron sus labores porque al estar trabajando dentro de la casa, ella me dice que es más duro 	<p>Los cambios en el área laboral junto al factor del confinamiento incentivaron cambios en el relacionamiento de las mujeres con su núcleo más cercano , para algunas resultó en transformaciones disidentes que les permitieron mayor tiempo para el autocuidado y actividades individuales, posiblemente debido a que previo al confinamiento habían comenzando procesos determinantes sobre sus relaciones afectivas y familiares. Por el contrario para otras mujeres pudo resultar en sobrecargas atenuantes de la desigualdad de género al interior de las familias .</p> <p>En cuanto a la vivienda, la medida de confinamiento obligatorio representó un reto para las mujeres que han</p>

	<p>que irse a trabajar presencialmente porque es irse desde la mañana y llegar por la noche y no están pensando en que tienen que hacer oficio, en que tienen que cocinar, que si tienen hijos estar con ellos , no, porque están fuera de la casa y están dedicadas solamente a esa labor en la empresa, en cambio si están en la casa se les multiplican las labores, porque están trabajando y si el esposo es machista o si de pronto los hijos no saben hacer nada las ponen a hacer muchas cosas al tiempo y no le ponen cuidado a ninguna de las actividades porque viven en un estrés total</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Para mí también fue positivo (en el ámbito laboral) porque antes yo duré trabajando con él 16 años, llevaba a los niños para el colegio , tenía un horario de 2 a 4 y corra a hacer todos los oficios, entonces ya ahorita desde la cuarentena, con todo lo que sucedió ya nos dividimos las tareas porque antes yo trabajaba con él allá de 2 a 4 y aquí venía los sábados a hacer todo. <p>Vivienda</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Desde que inició la cuarentena he estado en casa con mis hijos, organizando la situación del divorcio. ● Yo con el noviazgo llevo 30 años con él y estamos en la misma casa porque no se quiere ir, fui yo la que tomó la decisión. ● Estamos bajo el mismo techo, ha sido una situación dura un trabajo interno duro para mi, de 	<p>tomado la decisión de separarse de su actual pareja , reto que fue afrontado de forma recursiva por parte de las mismas, sin embargo es claro que el factor de la obligatoriedad de la convivencia para personas en riesgo o en constante conflicto resulta altamente problemática.</p> <p>Con respecto al acceso a la educación fue posible observar que en algunas mujeres se dio la apropiación y aprendizaje sobre los medios tecnológicos para expandir sus conocimientos en medio del confinamiento , como también poder continuar con la conexión a sus redes formales e informales de apoyo . Por otro lado se hace necesario para las mujeres mayor acceso a la educación en temas de derechos en donde el estado tomó un papel activo frente a la implementación de esta educación como forma de prevención de las violencias y vulneración de los derechos de las mujeres .</p>
--	---	---

	<p>enfrentarme a mi interior y estando con él bajo el mismo techo, saber tener autocontrol.</p> <p>Salud</p> <ul style="list-style-type: none"> ● En la cuarentena he estado encerrada por un tema de salud, de tiroides. <p>Educación</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se debería tratar más y de una mejor manera la educación sexual en los colegios. ● Tiene que haber una educación, el Estado evade una educación en ese sentido (derechos de las mujeres) porque si hace eso de salud pública pero no hay una educación idónea para lo que se está viviendo , que tomen consciencia, hay tanta información que no conocemos y si la conociéramos no caeríamos o pudiéramos dar consejo para que las mujeres no sigan cayendo en esas relaciones ,para que una mujer tome consciencia y reaccione a una situación de esas, hace falta mucha educación y pues el gobierno no la da como debe ser entonces es la responsabilidad de nosotras, de cada una. 	
<p>Violencia de género: violencia física, sexual, psicológica, económica, verbal, patrimonial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Me puse a reflexionar a pensar y me di cuenta que nada de lo que decía él era cierto y cuando trabajamos juntos él me decía “usted no sirve ,usted no hace” en cuestión laboral y en cuestión ya de la casa como pareja ya el tema fue más 	<p>Se observa que en medio de las reflexiones de las mujeres sobre las violencias vividas por ellas o por otras mujeres existe una alta responsabilidad sobre las propias mujeres tanto en evitar la violencia como por protegerse de la</p>

	<p>complicado porque fue por temas de salud, yo tenía que ir casi cada mes al médico al ginecólogo por infecciones de transmisión sexual, duraba un tiempo enferma y como por tantas cosas yo volvía y caía hasta que ya la última vez fui tan mal al doctor que él me dijo “no es posible que usted lleve prácticamente años con unas infecciones, ya no le hacen los antibióticos, usted se está volviendo resistente y él está teniendo relaciones sexuales con otras mujeres, ese es el problema y usted no puede seguir intentando que porque usted esta casada, que porque es una mujer muy catolica es hasta que la muerte los separe y no, valorese un poquito como mujer, como ser humano, revise qué ejemplo usted le esta dando a sus hijos.”</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Yo fui la que siempre trabajé porque él fue el que se quedó en la casa, él abusivamente se tomó la administración y tenía mi salario y todo, yo aun trabajando no tenía libertad económica ni tenía autonomía en la parte financiera porque él cogió todo eso y cuando recibió la notificación, cuando me vio decidida a divorciarme entonces fue cuando tomo consciencia , entonces él mismo empezó a hacer cambios, yo me fui 15 días y cuando yo llegue de esos días que me tocó irme obligada por instrucción del abogado porque o sino me iba acabar hasta el último peso de mi último salario, al volver ya los niños, los dos muchachos 	<p>misma.</p> <p>Como también reflexionar sobre su propio rol al momento de entender o de interactuar con el temperamento de los otro para poder evitar conflictos al estar tanto tiempo en la convivencia , así mismo señalan la necesidad de una mayor reflexión de las parejas y familias para identificar conflictos que puedan vivir al interior del hogar</p> <p>También se tiende a identificar que la convivencia en si misma es un factor que señala o visibiliza desigualdades o conflictos, antes no evidentes para las mujeres ,sus parejas o familias y es en este punto al existir la identificación se generan conflictos y violencias.</p> <p>Señalan que en muchos casos la violencia ya existe en las relaciones y el confinamiento incremento estas.</p>
--	---	---

	<p>empezaron a hacer lo que nunca hicieron y él también</p> <ul style="list-style-type: none">● Pienso que al estar en un encierro, es como complicado porque es como encontrarse todos esos temperamentos en un solo espacio, pienso que no nos conocemos y al estar en un recinto así , pues tiene que haber conflicto con cualquier actividad porque ya se están dando cuenta cada persona que ayuda o sino ayuda entonces ahí es donde vienen los conflictos porque antes de eso pues si estaba la carga en una persona pero al estar todos, la persona va a empezar a reaccionar y va a empezar a exigir ayuda y va a empezar a exigir cosas que de pronto antes no veía , pienso que de ahí viene el conflicto.● En una pareja si el esposo es demasiado violento entonces va a incrementar la violencia en el confinamiento porque ya va a estar más tiempo ahí, viendo cosas que no ve y lo mismo la persona que está sometida entonces ahí es donde viene la guerra entonces es muy complicado.● Todo eso parte pues de que nos falta un poquito de inteligencia emocional de reconocer que ya veníamos de un conflicto atrás y que en este momento de encierro todo el mundo se dio cuenta , es como cuando uno vive inconsciente.● Mi Diosito sabe en qué momento pone la situación porque ya anteriormente había un proceso de divorcio y ya cada uno había tomado consciencia entonces no	
--	---	--

	<p>llegamos a vivir violencia porque ya sabíamos para donde íbamos, de que si habíamos llegado a este punto es porque no podíamos seguir en esa guerra y en esa parte cuando no hay reconocimiento la persona se sale de sus casillas y por eso es que la violencia contra la mujer creció porque esa parte inconsciente de una persona controladora hace que actúe peor entonces por eso es que vemos en las noticias el aumento de los feminicidios y que se incrementaron las denuncias en comisaría de familia , todo eso, por esa razón por estar encerrados pues sale todo lo malo que uno tiene como ser humano.</p> <ul style="list-style-type: none">● Pues siento que en la mayoría de noticias que uno escucha a diario, muchas parejas de por sí ya antes de la cuarentena no se soportaban , no pueden vivir , hay muchas familias que conviven porque si porque les da temor porque la mujer más que todo es la que toma la decisión, yo tengo varias personas conocidas que dicen que “ tengo miedo y si me voy qué voy hacer” antes del confinamiento se veía muy poco y ahora al estar todo el tiempo juntos se empeoró la situación , por eso ha subido el maltrato a la mujer pero en cierta parte muchas mujeres les falta tomar la iniciativa por el temor a la amenaza, no hacen nada para no generar problema y prefieren seguir ahí y por eso terminan en el hospital o en el cementerio por falta de	
--	---	--

	<p>decisión, se debe tomar a tiempo.</p> <ul style="list-style-type: none">● Mi hermana es maltratada por su hija ella es dominante y controladora y mi hermana trata de guiarla pero ella le falta el respeto, la crítica, todo lo que ella dice está mal, se le burla, hasta el punto que ella hace unos meses estaba muy ansiosa y cuando contaba todo lo que ella le hace, ella llora entonces desde hace unos meses para acá, cogió más fuerza , más fortaleza, hemos tratado de hablar y de decir que ella es la mamá y ella no es una amiga sino la mamá y que tiene que hacerse respetar pero es muy complicado● En este caso es maltrato, o sea no es violencia física pero si es maltrato emocional, no pasa solo aquí en este caso con mi hermana y la hija sino que sé que sucede en varias familias y sé que es un porcentaje alto porque no solo en Colombia sino en el mundo, los hijos maltratan a los padres.● Yo he recibido violencia psicológica y emocional, aunque él no lo quiera reconocer también violencia económica porque el hecho de que él esté administrando el 100% de todos los ingresos y de los bienes cuando fui yo quien trabajo y quien aportó la mayor cantidad de dinero.● Yo viví varias violencias psicológica, verbal, económica y la que más me afectó fue la violencia sexual, porque a veces se cree y se piensa que la sexual es solo que te violan.	
--	--	--

	<p>¿Si?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El ginecólogo me explicaba muchísimas cosas que uno no entiende por ignorancia o por falta de estudio o por falta de que a uno o le expliquen ciertas cosas, me explicaba que el hecho de ser una pareja debe haber un respeto desde el noviazgo, si uno quiere y ama a esa persona , solamente va a estar con esa persona , ya no va a tener más relaciones, entonces esa parte fue la que más me afectó , porque yo no entendía por qué yo tenía que estar enferma, él me decía que yo me lo imaginaba y que yo me imaginaba las enfermedades y que eso era una cosa psicológica pero pues ya al tiempo entendí el porqué yo vivía enferma y cada vez que teníamos una relación, yo duraba dos meses o más enferma entonces esa parte si me afectó. 	
<p>Redes de apoyo: Informales: familiares, sociales religiosas y redes de apoyo colectivo. Redes formales: institucionales, gubernamentales y no gubernamentales</p>	<p style="text-align: center;">Redes Formales</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Si hace falta bastante capacitación para cada uno de estos servicios, porque por ejemplo yo fui acá a comisaría de familia y de ahí me mandaron que para la fiscalía y de la fiscalía me mandaron para un juzgado de familia y aquí me enviaron como a cinco o seis partes, pero en sí en ningún lado recibí la ayuda que necesitaba antes lo confunden más a uno. ● Solo he contado con la casa de igualdad y al compararla con la comisaría de familia, nada que 	<p>Redes formales</p> <p>Las mujeres identifican que es necesario que las entidades a cargo de prestar la atención a mujeres víctimas de violencia, deberían tener una mayor capacitación sobre el enfoque de género, sobre la protección y acogida de las ciudadanas en medio de su situación. Al mismo tiempo de tener una mayor coordinación y organización entre las entidades para prestar un servicio efectivo que responda a la solicitud de atención por parte de las</p>

	<p>ver , la casa de la igualdad para la mujer la acoge con el propósito de empoderarla, que también debería hacerlo la comisaría.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La única ayuda que he recibido es de la casa de igualdad <p>CIOM</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Me pareció una buena institución y si están enfocadas en el empoderamiento de las mujeres , me ha parecido muy buena a comparación de la comisaría porque me quedaron malas experiencias , entonces no la tengo en buen concepto, pero la CIOM le aporta mucho a empoderar a las mujeres. ● Es una entidad donde la socialización es una de las partes importantes que ayuda a la mujer a empoderarse, ir a la casa y encontrar esas socializaciones o encontrar otras mujeres contando unas historias parecidas, donde hay un abogado y un psicólogo al que uno le puede contar sin ese miedo que está denunciando porque en una fiscalía o comisaría es enfrentarse a su victimario y a la reacción que va a tener por esa decisión que tomó la víctima, en cambio en la casa de la igualdad uno no va a denunciar uno va simplemente a buscar apoyo a desahogarse y a empezar a tomar todas las ayudas que hay para ese empoderamiento entonces creo que esa es la diferencia con la comisaria. ● En la CIOM es como desahogarse, contar sus cosas , lo que está pasando porque también depende de uno mismo 	<p>mismas.</p> <p>Adicionalmente, se menciona la importancia de evaluar los protocolos a seguir frente al acompañamiento posterior a las denuncias que las mujeres realizan, en donde se coloca en riesgo a las ciudadanas , impidiendo tanto la denuncia como el informar a cualquier entidad de la situación.</p> <p>También afirman que es necesario una atención y acompañamiento que gire entorno a la contención emocional , al empoderamiento e inclusión de la mujer en su contexto desde un rol activo y social, más allá de limitar la prestación de los servicios a la implementación de protocolos y rutas de atención ya establecidas, en esta idea aclaran que las Casas de Igualdad para las Mujeres es una entidad que si está acorde a las presentes solicitudes y lo deseado es que aquello se incluya en entidades como la fiscalía , la comisaría de familia entre otras .</p> <p>Redes informales Para las mujeres, las familias en el confinamiento pasaron por un proceso de reevaluación de las laborales asignadas a cada persona y para ellas la reflexión se dio de manera positiva a favor de igualar las obligaciones en el hogar, igualmente expusieron que aquello depende de otros</p>
--	---	---

	<p>, porque como me pasó a mí las primeras veces que fui pero no tome ninguna decisión, si uno realmente quiere ese cambio para su vida entonces las otras entidades no hacen sino darle solución al problema y ya , por ejemplo en el seguro médico, le dan a uno la droga y si se la toma bien pero la parte psicológica no les parece como tan importante , entonces pues esa es la gran diferencia</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <p>Comisaria de familia</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Supe de la casa de la igualdad por medio de la comisaría de familia. ● En la comisaría de familia, me atendieron dos personas que no tenían ni idea que es el ciclo del abuso psicológico y emocional, no sabían, entonces son funcionarios que entran por palanca o porque son amigas de la comisaría, pero son personas que no tienen ni idea. ● Prácticamente el abogado que nos atendió se puso a favor del todo el tiempo entonces hay que capacitar esos funcionarios, psicólogos psiquiatras, trabajadores sociales en este tema específico del abuso psicológico porque creo que no están capacitados para eso, de esa manera es como pueden ayudar a las mujeres , si no hay conocimiento pues es muy difícil ayudar, entonces el tema es capacitar primero esos profesionales que estén completamente empapados de qué es esa situación de estar en abuso sexual, psicológico y 	<p>factores como la crianza en torno a la igualdad de género y la ausencia de prácticas machistas por parte de los compañeros.</p> <p>Por otro lado el apoyo familiar en medio de situaciones de violencia puede resultar fructífero para acompañar las decisiones de las mujeres , aunque también representar una evaluación constante de sus actos frente a la situación y frente a su manejo , en muchas ocasiones imponiendo sobre ellas roles y estereotipos de género que promueven la continuación de las violencias.</p> <p>Las redes informales como las amistades se convierten en interacciones que presentan recursos para las ciudadanas o que permiten orientar frente a ciertas situaciones o bien puede darse de manera contraria y no ser un factor de acompañamiento , lo que es posible evidenciar es la que las mujeres se posicionan de manera reflexiva frente a estas interacciones y deciden sobre estas relaciones en función de los aportes que pueden significar para la situación que ellas están viviendo.</p> <p>Por otra parte señalan que las condiciones de confinamiento impactaron este relacionamiento, limitando o dando por terminado algunas de estas relaciones</p> <p>El factor evaluado como</p>
--	---	--

	<p>emocional y el resto de violencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La comisaría de familia sigue puros protocolos, ellos por ejemplo a mí, no quisieron tomarme la denuncia por violencia económica porque para ellos no era visible, así me contestaron, cuando yo me senté a hablar con la psicóloga ni siquiera sabía que escribir porque parece que estaba recién llegada y tenía que pararse a cada rato a preguntarle a los abogados porque no tenía ni idea , mejor dicho no sabía interpretar lo que yo le estaba diciendo que iba a denunciar ● Ellos le echan la responsabilidad a la fiscalía porque cuando va y se hace la denuncia por violencia de género entonces ellos mandan copia a la fiscalía , se lavan las manos y nosotros no tenemos nada que ver con patrimonios, así me lo dijeron tal cual, ni con bienes porque no les corresponde ● Me parece tenaz y terrible, yo salí muy descontenta por ese tema porque no me recibieron la denuncia y después me enteré de que una mujer murió en manos del esposo y no entiendo cómo son las leyes. ● Una comisaría de familia o la fiscalía solo se limitan a escuchar una denuncia a escuchar una problemática pero ellos en si no se enfocan en lo que la personas está sufriendo, simplemente es encontrar una causal no más, una causal de maltrato y ya, para la comisaría de familia y 	<p>religión o en este caso visto como búsqueda y crecimiento espiritual es el pilar que se ubica de manera constante como apoyo para las mujeres, las invita continuamente a seguir en los procesos y les brinda el apoyo emocional necesario para enfrentar la situación, también representa un factor que las acompaña en medio de las reflexiones sobre dejar a sus agresores y a darle sentido al los sucesos difíciles para sus vidas.</p> <p>De esta manera , se vuelve un factor de protección tanto para terminar relaciones violentas como para fortalecer procesos de autoestima , autocuidado y escucha de la voz propia.</p>
--	---	--

para las fiscalías, los juzgados es eso encontrar causales pero no entran a entender a las personas y su vivencia, porque de acuerdo a la ley tienen que determinar una sentencia y ya, esa es la misión que tienen las comisarías de familia y las fiscalías o sea en si no hay empatía hacia la persona ni nada, sino simplemente acabar con un problema y ya.

- A ellos no les interesa la parte emocional, si uno va llorando, no nada solo es como solucionar el problema como tal y ahí ya se acabó el problema

Redes informales

- Hoy en día le doy gracias primero que todo a dios, segundo que todo a mi amiga que me llevó allá y tercero a toda la compañía que recibí de ustedes.
- Yo personalmente he contado primero con ustedes, segundo cuando se estaban presentado todos estos problemas, todo el mundo estuvo ahí opinando diciendo no haga si haga, tiene que pensarlo reflexionarlo, volver con él por los hijos pero en si cuando ya se tomó la decisión como tal que el se fue todo el mundo se perdió, o sea ni siquiera mi hermana que vive por acá cerca ya hablamos del tema.
- En este momento nadie ha llamado a decir oye Isabel cómo te sientes, qué necesitas, no, solo dos amigos, de resto todo el mundo se desapareció, primero por la separación con el y segundo por

	<p>el tema de la pandemia y ahí uno sabe quien realmente es familia y quien es quien.</p> <ul style="list-style-type: none">● Llega un momento en que uno necesita estar solo, cuando se encuentra la ayuda se recibe información de muchas personas y tiende uno como a volverse loco, no sé a quién creerle, entonces uno entra en una ansiedad muy fea, ahí yo tomé la decisión de yo misma no afectar a mis hermanas que son cinco y solamente me apoye en dos y cuando ellas llaman a preguntarme pues yo trato de no dar tanta queja si no digo ya debo hacerme cargo de mí , ser responsable de mí y actuar por uno, no se puede estar en función del otro, haciendo lo que el otro le diga sino también uno responsabilizarse de las decisiones que va a tomar, si tomar el concejo pero por las mismas dependencia uno se vuelve dependiente de las opiniones de los demás y a mí me paso eso. Ya en la cuarentena dije voy a tratar sutilmente de sacar a ciertas personas de ese grupo que me estaban ayudando y solamente me apoyare en dos de mis hermanas y unas amigas y me dedicare 100 % a las herramientas de internet para esa transformación, pedí cita con la psicóloga de la eps, me apoye en ella, empecé a comentarle también a ella y en este momento tengo una sola hermana en la que me apoyo, ese grupo grande que afortunadamente dios me dio	
--	--	--

	<p>para que me apoyara, a mí misma me tocó acortarlo porque recibía mucha información. También en las herramientas que he utilizado muy clarito lo dijeron que sí, hay que buscar ayuda obligatoriamente y hay que contar obligatoriamente lo que uno está pasando, pero hay que tener un orden, entonces empecé a tomar ese orden: bueno, ¿quién me apoyó?, escojo la persona que más me aporta y ya me siento más fuerte, como aprendiz de todo lo que ya he investigado, tengo esa hermana que cada vez que la necesito, la llamé, a la psicóloga no he vuelto a pedir cita porque pienso que ya soy como más madura de saber y aprender a recibir lo que me van a aportar.</p> <ul style="list-style-type: none">● Las relaciones en confinamiento sí cambian por el hecho de no compartir físicamente, se tiende como a alejar, tanto uno como el otro y pues en el caso mío que la decisión que yo tomé de solo apoyarme en una o dos personas ha hecho también que de pronto algunas de mis sobrinas en las que yo me apoyaba, que ya son adultas, ellas cambiaron un poquito porque pienso yo que dirían bueno mi tía ya no cuenta, no sé cómo está mi tía pues ya no me meto.● Sí también creo que el confinamiento, la pandemia ha cambiado las relaciones, sobre todo yo las escucho ustedes, que casi todas son de Bogotá y	
--	--	--

yo soy la única que soy de Soacha, Compartir.

Redes Sociales (Facebook)

- Estoy en el grupo de Facebook de amor propio y ahí se publican cosas sobre la separación, de cómo uno se dedica de lleno a la casa al trabajo, a los hijos y se deja poco para uno.

Familia

- Lo que la familia hace es crítica pero no ayuda antes lo que ayuda es a agrandar el problema
- Uno no cuenta con la familia porque a uno lo critican lo juzgan.
- Es muy difícil el tema de la familia porque le dicen “hay que mirar esas decisiones que va a tomar, usted no se puede separar porque el es el papá de sus hijos” y a veces los mismos hijos son los que le dicen a uno “no más”.
- La familia de él fueron las primeras personas que se enteraron, me dijeron bueno ustedes igual siguen siendo familiares (hablando de mi y de mis hijos) y ustedes pueden venir siempre y cuando no vengán acá a seguirle echando más leña al fuego porque para todo el mundo el matrimonio se acabó por culpa mía porque yo lo cambie por las cosas de dios.
- En mi caso si conté con el apoyo de mi familia de mis hermanas, mi papá y mi mamá ya no existen, somos 6 mujeres y 2 hombres, mis hermanos varones si pues ellos son completamente parcos a todas esas situaciones y una de ellas con la que era que yo más

	<p>hablaba, yo le conté la última situación y ahí ella me dijo “no usted no puede aguantar más, esta situación porque usted se va a enfermar porque usted tiene que pensar en usted, lleva muchos años aguantando usted tiene que buscar, la única solución que usted tiene para acabar esa situación es divorciarse”, entonces me dijo “usted no puede seguir en ese plan , tiene que ponerle ya el punto final a la situación.”</p> <ul style="list-style-type: none">● Cuando ella me dijo eso (hermana), yo dije sí, me puse a pensar y una es la que toma las decisiones, uno escucha a los demás pero sencillamente si uno no toma la decisión sigue ahí en ese problema, ellas (hermanas) fueron las que me apoyaron están pendientes en la cuarentena, llaman, preguntan cómo está, cómo se siente y yo les comento.● El hecho de estar todos en la misma casa tanto tiempo también afecta la parte de la convivencia, de pronto en algunas familias puede ser positivo porque antes no se dedicaban tiempo, pero también es negativo porque el estar encerrados bajo cuatro paredes, tres o cuatro o cinco personas tanto tiempo creo que no es fácil. En mi caso lo trate de manejar con el hecho de que yo puse distancia, puse límites y decidí poner contacto cero pues de esa manera las cosas se llevaron así cada quien hace sus actividades y pues pienso que eso también nos tocó para que cada uno pensara que tiene que	
--	--	--

	<p>buscar su cambio individual.</p> <ul style="list-style-type: none">● Si vivimos 4 entonces 4 nos dividimos las tareas y así ha sido porque a mí de qué me sirve estar de esclava todo el día, como mamá criando a los hijos, sacándolos adelante, los hijos se van a ir algún día y uno se va a quedar sola, uno tiene que ayudarlos a que sean independientes y ahora me dedico tiempo a mí.● Yo pienso que al estar cada uno en cuarentena, de pronto no cambia mucho el rol de la mujer al contrario dentro de la misma casa desarrolla su rol de trabajadora, de ama de casa, de esposa e involucra a la familia para que también participen en lo del hogar , es como si se hubiera unido todo, papá, mamá e hijos o depende de cómo esté conformada la familia, ese rol de mamá pasa a ser de todos , se une y ya cada uno, coge consciencia de que hay que colaborar porque estamos en comunidad porque antes estábamos apartados, usted se va a trabajar, el otro se va a estudiar, al colegio a la universidad o a las actividades que tengan , entonces cada uno en su mundo y en confinamiento todo eso se une para que cada persona tome consciencia de lo que está aportando.● Antes de la pandemia y del proceso de divorcio, las cosas del hogar eran más y como mi esposo es machista y estuvimos en una relación muy disfuncional, a mis hijos no les enseñamos desde chiquitos esa	
--	---	--

	<p>labor por el control de él y la sobreprotección, ellos se dedicaron fue al estudio, yo permití que ellos vieran que esa labor era solamente mía entonces yo viví muchos años así, hasta el año pasado que fue cuando ya el problema reboso la copa y a partir de la cuarentena fue cuando el recibió la notificación que había una demanda de divorcio en contra de él y a partir de ese momento fue que tomó consciencia.</p> <ul style="list-style-type: none">● En cuanto a la cuarentena pienso que en las demás familias también tocó esa parte de quitarle carga a la mamá , a la mujer, en mi caso yo solo lavó la ropa y ellos organizan su cuarto , entonces pienso que eso es un avance porque antes no hacían nada , en cuanto en otros hogares me imagino que también se nivelaron las cargas pero en otros también por ejemplo, una hermana mía tiene dos hijas mujeres , hay una que si tomo consciencia pero la otra no, porque ella dice que esas son labores de la mamá entonces no colabora , pienso que también es como la mentalidad de cada persona y como esté organizada cada familia que unos toman consciencia y otros no.● Yo creo que en mi caso con mis hijos se han dividido las tareas porque antes uno salía y se dejaba todo para los fines de semana pero ahora todos estando en casa todos pueden ayudar, ahora las familias se han dado cuenta que las labores	
--	---	--

del hogar son pesadas.

- Eso les sirve para que el día de mañana en su hogar compartan las tareas y que la esposa es la esposa, la mamá, mamá pero la empleada, no, que todos los que estamos en casa compartimos las tareas y eso no tiene a alguien en específico.

Amistades

- Gracias a una amiga que vive allí cerca fue la que me llevó a la CIOM y me pareció muy chevere.
- Solo tengo dos: un amigo y una amiga que quedaron y han estado pendientes, de resto todo el mundo pareciera que les hubiera echado algo caliente cuando estaba en problemas.
- Una amiga que vive por acá en el mismo barrio, ella me apoyaba muchísimo pero ella sí tuvo un cambio drástico cuando ya me vio que yo tomé la decisión, no sé por qué, no lo entiendo pero ella dio un cambio tan drástico que ya no quería escucharme, yo le iba a comentar algo cuando estaba de pronto como en un estado de ansiedad fuerte y ella me evadía y a veces me regañaba por alguna cosa que yo le contara entonces me tocó a mí también alejarme de ella y en este momento hay veces que hablamos pero nunca más le volví a tocar el tema del divorcio, hace poquito me pregunto entonces yo también reaccione al cambio de ella, no confiando más en ella y no le contaba más mis cosas, pienso que cuando uno está en esa

toma de decisiones las personas sí cambian y por eso digo que nos toca escoger entre esas personas cuál es la que más nos aporta y apoyarnos en ella.

En confinamiento

- Yo ya voy a cumplir 9 años en el compartir, tenía una amiga, pensé que era mi amiga, mi compinche, yo le confiaba todito más cosas que a mi hermana y ahorita debido a la pandemia, se presentó algo que para mí no tenía tanta importancia y en esos días ella me busco para hablar, yo le dije ahorita no puedo estoy con otro problema, espérame déjame y ella me bombardeó por WhatsApp, me saco todos mis defectos y dije ah bueno listo y así con cuatro personas más se presentó algo similar , que eran personas que habían estado muchísimo tiempo, pero la cuarentena las cambio y hay días que uno no quiere hablar y le da la lloradera, pero bueno yo di el visto bueno y borre a esas personas de mi celular, de Facebook y de todos mis contactos. Si algo he aprendido es que quiero paz, estar tranquila y empezar a borrar personas de todo lado y solo dar el saludo en la calle.

Religión

- Yo tomé la decisión a principio de año, a partir de marzo empecé con la parte espiritual porque ese es un pilar para empezar un cambio, empecé esa parte con la oración y lectura de

	<p>la biblia, retiros espirituales, oración continua, empezar a encontrar conocimiento para empezar el cambio.</p> <ul style="list-style-type: none">● Al organizar la situación del divorcio después de llevar 24 años juntos pensé que sería más difícil pero no, gracias a dios, me ha servido en este proceso la ayuda de las terapias de la casa de Kennedy, junto a las charlas con ustedes. También la parte espiritual porque gracias a dios primero que todo con la oración y la fe, es posible darse cuenta que uno sí puede salir adelante, puede hacer cosas diferentes.● Dios permita que lleguen cosas a la vida para ver si uno puede, para mejorar y pues al comienzo es duro, fuerte y pesado pero uno aprende que él quiere muchísimas cosas mejores y para el bien de uno.● Yo que estoy en la iglesia en un grupo de oración, yo como le estoy diciendo a otras mujeres que hay que valorarse, que somos personas únicas y hermosas y que dios nos ama pero yo no me estoy amando ni me estoy queriendo y no estoy cuidando algo tan delicado que es la salud, entonces ahí fue que tomé la decisión de decir no más.● En enero afortunadamente empecé de a poquitos en la parte espiritual y me pasaba que yo solo buscaba a dios cuando estaba mal pero cuando estaba bien con él me alejaba, entonces así era como funcionaba la dependencia emocional (con el ex esposo),	
--	--	--

	<p>cuando se está con esa persona que lo hace sentir a uno bien, uno no se aleja y no se separa. Yo cogí esa forma de actuar que cuando yo estaba mal me apegaba a dios y cuando no me apegaba a él porque simplemente uno está en una situación de vida muy desordenada.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gracias a Dios quita algunas amistades pero da otras. ● No creo que dios lo quiera ver a uno ahí como esclava de la escoba del traperero de la ropa entonces ahora cada uno nos dividimos las tareas con mis hijos y uno siente que se quita como una carga de encima porque uno mismo se pone la etiqueta de la empleada.¿ Si ? ● Gracias a dios con el tema de yo haber tomado el control de mi vida y haber reaccionado ahorita yo he tenido el tiempo y no me voy a matar más con ese tema. (labores del hogar) 	
<p>Acompañamiento psicosocial a mujeres afectadas por las violencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Me ha servido en este proceso la ayuda de las terapias de la casa de Kennedy, junto a las charlas con ustedes. ● En la cita con el ginecólogo ahí fue cuando me acordé de todas las terapias, que yo le hice perder el tiempo a la psicóloga porque no hice nada pero yo me acordé de todo lo que me dijeron allá y ahí fue donde realmente tomé la decisión de bueno hay que hacer algo. ● A veces me entra la pensadera, como que lo voy a llamar y me acuerdo de lo que me decía y no, ya en este momento hace 	<p>El acompañamiento como un recurso que promueve espacios de reflexión sobre el ser mujer, sobre el rol ejercido, al igual que brinda herramientas de empoderamiento , como también de socialización que construyen redes que aportan para la transformación social y cambios en las lógicas patriarcales que impactan la subjetividad de las ciudadanas.</p> <p>Así mismo se menciona el factor positivo de tener un</p>

	<p>como dos meses tuve una charla como de una hora con la abogada para ya hablar del tema legal entonces yo estoy muy agradecida con ustedes, con la Casa de la Igualdad</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Las charlas en las que estuve allá en casa de la igualdad me sirvieron para reflexionar lo que uno hace como mujer como hermana y como madre, las cosas que yo podría llegar a hacer , seguir estudiando, salir en una tarde de amigas, pero no porque eso se pierde el tiempo se atrasa el oficio en la casa, pero ya hoy día es diferente y ojalá dios quiera que pase rápido esto del covid porque tengo varias invitaciones de las pocas amigas que quedaron. ● En uno de los encuentros psicosociales lo hablamos , parte de la niñez, de las raíces y de las creencias con las que crecimos, no nos ayudan a salir de una relación conflictiva, venimos con esas raíces y cuando somos sumisas, tenemos una baja autoestima es porque no nos formaron como debió ser en nuestra niñez, entonces uno está detrás esas personas que son dominantes y controladoras, por haber vivido nuestra niñez conflictiva, vamos desafortunadamente a seguir arrastrando eso, hasta cuándo nosotras queramos entonces la parte del abuso psicológico, emocional , sexual , el que sea, es simplemente una inconsciencia de la mujer que no la deja actuar porque viene con creencias, viene con raíces que uno ya normaliza, por eso 	<p>espacio para la conversación y escucha de la voz de cada una , como se observa en la literatura es uno de los factores que se ve afectado por la violencia sistemática</p> <p>Los espacios de conversación dialógica aportan para la reevaluación de pautas de crianza de las mujeres pero también las ejercidas por ellas con sus hijos e hijas.</p> <p>El hacer un seguimiento a las mujeres e invitarlas a los espacios aumentan en la construcción de confianza en interés con la CIOM</p> <p>Recursos y habilidades de afrontamiento</p> <p>A partir de los espacios y conversaciones con las mujeres se brinda una herramienta para la constante reflexión activa , un espacio para la exposición de los diferentes recursos en los que las ciudadanas organizan y relatan sus vivencias, de manera que generan sentido sobre la experiencia pero también lo realizan con la intención de ser un recurso para otras mujeres que se encuentran en el mismo espacio.</p> <p>Los recursos de orden informativo o educativo sobre temas de género , salud psicológica , entre otros pueden ser más insumos para generar diálogos y discusiones que aporten al</p>
--	---	---

	<p>es que no hacemos nada y así criamos a nuestros hijos entonces por esa razón es que la cadena no se ha roto por ningún lado</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Es bueno tener espacios para las mujeres para que socialicen y para que en medio de su conflicto traten de entender, pero lo que pasa es que eso es un tema mental porque yo en este momento ya entendí que es una situación emocional, donde uno está encerrado en uno mismo entonces sí, hay esas ayudas y todo pero debe haber alguna manera, alguna estrategia con profesionales que sepan cómo hacerles ver a esas mujeres que salgan de ese estado de inconsciencia en el que se encuentran y que no las deja reaccionar porque es un estado de completa inconsciencia, donde usted está prácticamente absorbida por una persona. ● Me sorprendió muchísimo cuando me llegó al correo la invitación para el encuentro psicosocial y cuando empezó el doctor Alexander a enviar la invitación, a mí me han gustado muchísimo dedicarme dos horas a estar acá haciendo algo diferente, los trabajos que hemos hecho, me gustó muchísimo que me hayan tenido en cuenta, que haya uno quedé en la base de datos y que me hagan como un seguimiento porque yo personalmente, no sabía que hacían charlas también virtuales y todo lo que ustedes hacen sino que pensé que solamente era ir haya a la 	<p>empoderamiento de las ciudadanas.</p> <p>Con respecto a los encuentros virtuales para las mujeres fue relevante el continuar con estas actividades y no perder la red que representa para ellas en medio del confinamiento</p> <p>Existe un interés por ayudar a otras mujeres en situación de violencia pero también hay una comprensión sobre la dificultad que puede representar el acompañamiento y un reconocimiento sobre el carácter cíclico de las violencias y lo complejo que puede resultar su finalización.</p> <p>Frente a las claves que consideran relevantes para el acompañamiento en situación de violencia resaltan la importancia de la escucha activa, como también el evitar juicios de valor, reconocer las características y formas de relacionamiento que pueden llevar a ciclos de violencia que perduran en el tiempo y mencionan la importancia de los relatos propios y de otras mujeres para generar nuevas comprensiones.</p>
--	---	---

	<p>casa de la igualdad y ya.</p> <ul style="list-style-type: none">● Para mi personalmente asistir a los encuentros psicosociales es parte de mi proceso, lo tomo como seguir empoderándome porque es una decisión también.● Empecé a participar en los encuentros virtuales en ese momento que era la primera vez yo no entendía el propósito , no sabía que iba a ser beneficioso , en ese principio fui muy tímida pero con el tiempo aumenta la capacidad de poder expresarse, de decir mire a ella le pasa algo similar , entonces crece esa confianza de poder contar y apoyarse en los psicólogos, esto es como cuando a uno le gusta algo que le está aportando a uno en su vida en su crecimiento y pues uno necesita esa actividad cada ocho días , como esa ayuda emocional y de acompañamiento de las otras personas , de lo que hablan ustedes de lo que uno escucha de otras mujeres , uno no se siente solo y uno no es el único que pasa por esas situaciones como también escuchar no tanto conflicto sino también mujeres que están ahí y que nos aportan una vida sana, como ese aprendizaje gratis y porque no aprovecharlo. <p>Acciones reflexivas/ Recursos y habilidades de afrontamiento</p> <ul style="list-style-type: none">● Empezando la cuarentena he estado ocupado el tiempo en mi transformación interior además de ser ama de casa y mamá, a principio de año tomé la decisión de esa transformación, la idea es que a partir del otro	
--	--	--

	<p>año empiece a trabajar juiciosa, por ahora estoy dedicando mi tiempo a las actividades para mi transformación interior.</p> <ul style="list-style-type: none">● Uno primero tiene que conocer para empezar la transformación, las herramientas que están en internet sirven, yo empecé a leer libros sobre lo que me está pasando; yo estoy en una situación de dependencia emocional que no es fácil pero solo buscando información es que se puede llegar a la acción, cuando uno está en la situación de sometimiento uno no hace nada y está ahí por la dependencia hasta llegar al punto de reconocer ese sufrimiento que está padeciendo y eso fue lo que a mi me paso y a partir de ahí fue que empecé a utilizar todas estas herramientas, los libros que empecé a leer fueron los de Walter Riso y son excelentes y a partir de allí fue que empecé a buscar información en internet. Por la cuarentena y por el tema de que todo el mundo se tuvo que quedar encerrado, tuvieron que dejar sus actividades, el trabajo se empezó a hacer por medio de internet, por medio de las redes sociales, por el teletrabajo entonces los profesionales, psicólogos y psiquiatras empezaron a trabajar también de esa manera entonces yo aproveche y estoy aprovechando todavía esas herramientas. También han salido cursos gratis muy buenos, congresos, charlas en vivo, todas esas herramientas yo las he utilizado con el	
--	--	--

	<p>compromiso que tengo de llegar hasta el punto de encontrar mi paz interior y con esa libertad, eso es lo que yo anhelo es mi compromiso de estar ahí, lo hice en la cuarentena y lo sigo haciendo , no he claudicado.</p> <ul style="list-style-type: none">● No siempre se debe estar ahí sometida por la pareja, que le digan que no sirve que no funciona es una gran mentira, estos meses de confinamiento , me han servido para estar apartada para estar con mis hijos y ya después que pasaron los problemas más fuertes empecé a buscar otras cosas.● Cosas se han perdido para uno darse cuenta que uno puede superarse, salir adelante, mejorar que todos los proyectos que uno se proponga los puede sacar, uno a veces se deja manipular del compañero, pensé que iba a ser más complicado y no al contrario.● Yo lo estoy descartando a él entonces cuando una persona es dominante, controladora más con una personalidad narcisista, para ellos es terrible que los descarten.● Lo más importante ahora es reforzar y recuperar mi amor propio o sea yo me siento orgullosa de mi, me siento valiente porque es muy diferente vivir una situación de duelo cuando la persona se va que cuando se queda bajo el mismo techo, mejor dicho que yo me aterro de mi y de lo que he logrado en todo este tiempo.● Yo duré en ese tema (la violencia) desde el noviazgo porque empezó la relación	
--	---	--

	<p>siendo tóxica porque yo soy demasiado sumisa y yo me sometí y permití todas esas cosas que él hizo o sea porque ya ahora en este momento entiendo que sin juzgar y sin encontrar culpables simplemente cuando uno no pone límites y cuando uno permite se puede prolongar una situación de abuso años años y cuántas han muerto sin lograr haber hecho nada .</p> <ul style="list-style-type: none">● El cambio para mí al tomar la decisión del divorcio fue especialmente dejar esas cosas que tiene la mujer, de estar muy pegada del esposo de los hijos y del oficio, solamente atendiendo a los demás y desatendiéndose fue ese despertar y decir su vida no es estar haciendo oficio, no es estar complaciendo a los demás, su vida no es estar arreglándole la vida a sus hijos porque ya son grandes, entonces fue ese clic de dedíquese a usted porque uno de mujer se le acaba la vida así● Uno mismo se da cuenta, lo que decía Lliliana, uno como esposa o mamá se mete en la cabeza que ese es su rol que esa es su tarea, de tener que trabajar en una empresa, pero igual en la casa tener que cumplir con todas las obligaciones, de mantener todo al día y en las noches no poder dormir pensando que no hice nada por mí, siempre dedique a mi esposo y poco comparto con mis hijos por ir a trabajar.● Yo siempre trabajando y dedicada a la casa, la	
--	--	--

	<p>cuarentena me sirvió para estar más tiempo con mis hijos para compartir, si no hubiera sido así, yo creo que yo todavía estaría allá trabajando con él, por personas que le dicen que uno debe seguir ahí, que debe cuidar la empresa que uno tiene que.</p> <ul style="list-style-type: none">● Ahora yo tengo que quedarme haciendo lo que a mí me gusta haciendo cosas diferentes, dedicarme tiempo a mí, creo que ya lo di todo, no solamente a la familia, sino a las mismas amistades, dando el 100% , entonces sí hay que dejar de estar para todo el mundo.● Yo tomé consciencia cuando dije no más y cuando decidí dedicarme tiempo a hacer mi transformación, buscando yo misma la información buscando los libros que me iban a ayudar en ese tema para que yo entendiera y pudiera poco a poco irme empapando <p><u>Virtualidad</u></p> <ul style="list-style-type: none">● El acompañamiento virtual me ha parecido muy fructífero, es muy diferente a ir presencial, el estar compartiendo con otras personas es muy sano y con lo de la cuarentena es acoplarse a cada situación pero me ha parecido un espacio muy bueno, un espacio donde nos hemos podido expresar y hemos podido soltar ese miedo.● Esa parte social hace mucha falta para nuestras vivencias y para nuestro crecimiento, yo pienso que es importante estos grupos y a mi me ha parecido	
--	--	--

	<p>muy chévere también virtualmente porque de pronto uno no se cohibe tanto para hablar o para contar alguna situación que uno está viviendo en el momento, por pena o de pronto por ser criticado, yo pienso que todo eso nos ayuda y al ver que otras mujeres se abren y cuentan como que animan a las otras de los dos modos me ha gustado mucho.</p> <ul style="list-style-type: none">● Con lo de la pandemia y con las charlas virtuales es chévere porque uno puede estar en la casa y escuchar a otras mujeres con problemas similares y entonces todo eso a uno lo motiva, lo hace pensar que uno no está solo. Uno no cuenta con la familia porque a uno lo critican lo juzgan, en cambio acá todas nos escuchamos y damos nuestra opinión y sabemos lo que se siente, cada una de una forma diferente.● Con esas charlas de allá (CIOM)yo buscaba todas las tareas que me ponían, los libros y dije no, fue ya hasta el año pasado en Agosto que yo ya realmente no me iba a convencer ninguna lágrima, ningún perdón, ningún te quiero, no lo vuelvo a hacer. <p>Apoyo entre mujeres.</p> <ul style="list-style-type: none">● A una mujer en la comisaría yo le recomendé la institución (CIOM) que me ayudo, le dije dónde quedaba pero ella no me tomo el concejo, ella estaba terrible y no consciente de nada , le dije que me regalara el celular que yo quería ayudarla y	
--	---	--

	<p>no quiso entonces pues definitivamente cuando uno trata de ayudar y la persona no quiere pues es muy difícil entonces ese fue el único caso que trate de entrar para ayudar, para que fuera a la casa de la igualdad y saliera de ese estado pero ella no quiso , estaba muy miedosa . En cuanto ayuda de pronto si lo hago al aportar lo que he aprendido y el conocimiento que he adquirido en este tema, lo trato de hacer en las redes sociales en los grupos en los que estoy que me he metido, las mujeres que escriben que están en una situación complicada entonces ahí aprovecho para darles un buen trato cuando piden una opinión de lo que están viviendo y ellas no saben entonces en esa parte si trato de estar muy activa .</p> <ul style="list-style-type: none">● Si yo he tratado de ayudar a mi hermana, creo que el doctor Alexander la llamo pero ella no ha tomado la decisión como tal y a ella la estuvieron llamando de la línea púrpura , yo le comento a veces todo lo que he aprendido con ustedes, pero a ella le entra por un oído y le sale por el otro y con algunas amigas si hemos hablado yo les comento todo , es más la amiga que me llevó allá empezó hace como 20 días una charla porque ella también tuvo unos problemas en la casa , pero le dio pereza y se salió , entonces uno le puede hablar a las personas , comentarle, mire ahí hay un sitio , vaya, no le de miedo no le de temor pero eso	
--	---	--

depende de uno mismo , en el momento que toma la decisión , porque por más que uno le diga y le enseñé y le envié vídeos y cosas sino toma la decisión , sino está en el momento que es, no lo va a hacer , entonces como que Dios pone la hora y el día para todo.

Claves para el acompañamiento a mujeres víctimas de violencia

- Yo pienso que lo más importante es escuchar a esa persona escucharla, estar ahí pendiente porque muchas veces sucede que a uno lo pueden escuchar muchas personas y uno viene le dice una cosa la otra y la otra y lo saturan a uno, entonces como uno ya ha vivido esa experiencia , yo pienso que es estar con la persona ahí, escucharla siempre, no juzgarla, no criticarla, porque uno se siente mal cuando uno quiere desahogarse con alguien , contarle lo que le pasa y en vez de recibir una ayuda , uno sale como regañado, como vaciado , pero usted porqué no hizo pero usted porqué hace , es que usted tiene la culpa .¿Si ? Entonces primero que todo pues escucharla y no saturarla tanto con haga esto o no haga , sino en el momento que ya se sienta con la capacidad pues ya toma la decisión que deba tomar.
- Opino igual que Isabel, es como contarle lo que uno ya ha aprendido, mostrarle los caminos y cosas que uno ha utilizado , pero definitivamente si la persona no ha entrado en su consciencia de reconocer pues es difícil porque pues yo

	<p>lo vivi, a mí me decían mis compañeros de trabajo, me decían mis hermanas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Si uno está en la dependencia y en la inconsciencia, uno no escucha a nadie , a nada, ni tampoco acepta herramientas de nadie porque uno no está en la capacidad de aceptar ni de reconocer entonces sencillamente no toma acciones. ● Yo entiendo que mi amiga se alejó porque yo daba la queja , victimizada, y pues la gente se aburre, se cansa y se empieza alejar de uno porque no toma acción , se puede hacer un acompañamiento hasta un punto porque si la persona está aferrada a su problema , pues simplemente no hay avance , hacer uno un acompañamiento hablándole haciéndole ver las cosas , mostrándole mire hay estás herramientas pero si no lo hace ya la responsabilidad es de cada quien entonces es dejarles sembrada la idea para que más adelante cuando estén preparadas la tomen como lo hemos vivido todos. 	
--	--	--

La tabla 11 muestra fragmentos que resaltaron en la conversación con las ciudadanas que asisten a la CIOM Kennedy, ordenado en nuestras categorías de análisis.