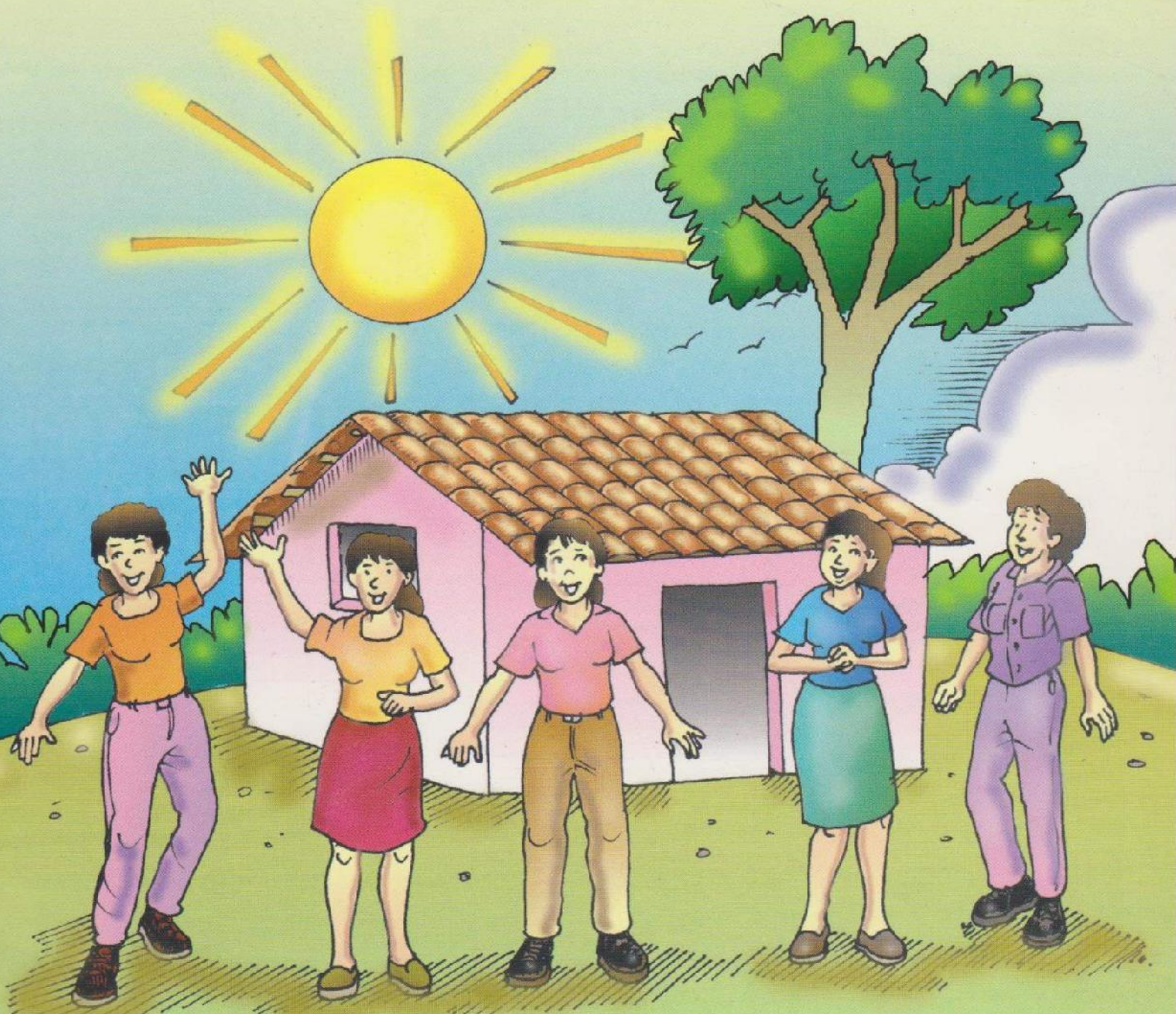


Experiencia de Apoyo Psicosocial



Asumiendo la
fuerza individual
y colectiva entre mujeres



Las Dignas

Introducción

El Programa de Erradicación de la violencia Genérica de las Dignas, ha construido un modelo de atención emocional y asesoría legal a mujeres que enfrentan violencia de pareja y sexual.

En el año 2001, en el marco de los terremotos que ocurrieron en el país, implementamos este modelo, al que integramos pasos para abordar los efectos de los desastres. El Propósito fue el de fortalecer la vida personal y las redes sociales de las mujeres, dentro de su comunidad, que las aproxime a esfuerzos organizativos comunales.

En este material incluimos únicamente la experiencia desarrollada en La Plancha, Los Lotes y Chipilte. El Programa de Desarrollo Local y Participación Política gestionó la construcción de 145 viviendas, las cuales fueron construidas por las mujeres y al mismo tiempo accedieron a la propiedad de la vivienda, con estas mujeres desarrollamos la atención psicosocial que ahora compartimos.

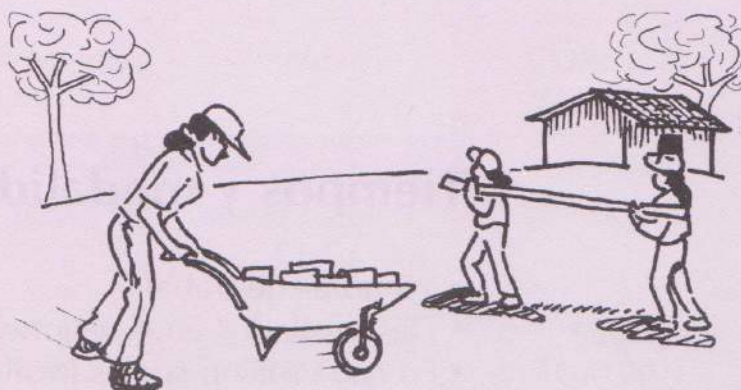
Procesos psicosociales

Son procesos de recuperación a nivel individual y grupal en los que se busca la reparación por un daño emocional que se ha sufrido y que ha tenido consecuencias para toda una colectividad.

En estos procesos se persigue fortalecer a las personas a partir de consolidar los vínculos y la confianza en ellas mismas y en otras personas. Se trata de rescatar las fortalezas y las experiencias que les ha permitido enfrentar hechos difíciles y traumáticos.

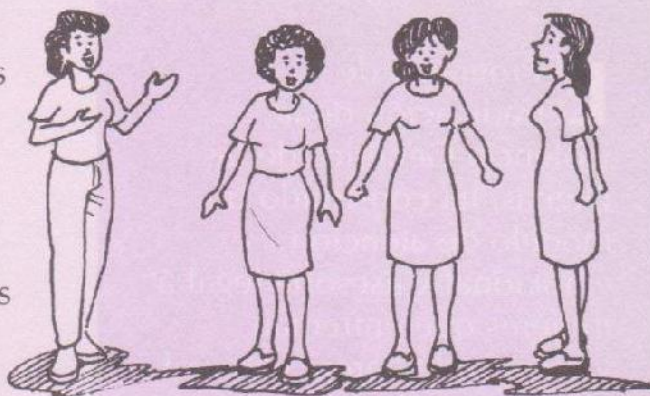
Compartimos la idea que es posible sanarse o encontrar alternativas de solución a los problemas cuando lo hacemos acompañados con otros y otras.

Los fenómenos que ocasionan daños pueden ser de origen socio natural como terremotos, epidemias, inundaciones, o de carácter social como guerras.



Propósitos a alcanzar

- 1 Brindar espacio de desahogo de vivencias relacionadas con los terremotos.

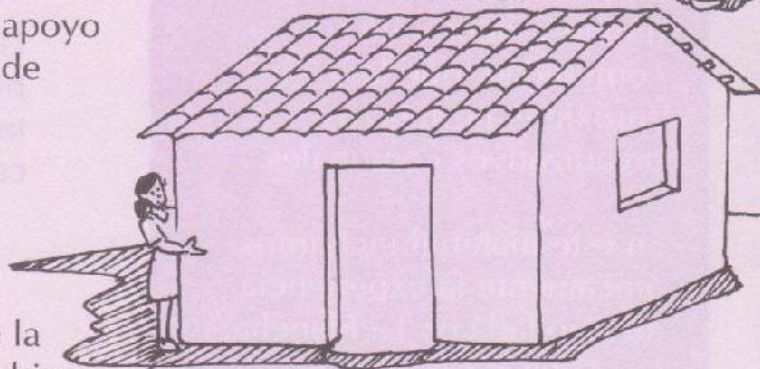


- 2 Reflexionar sobre los efectos ocasionados por los terremotos y la violencia contra las mujeres en el ámbito personal, familiar y comunal.

- 3 Proporcionar conocimientos básicos sobre los terremotos, tipos, ciclo y mitos de la violencia contra las mujeres.



- 4 Potenciar la organización de redes de apoyo y cuidado entre mujeres en condiciones de desastres y la violencia.



- 5 A partir del derecho a la propiedad de la vivienda por las mujeres propiciar cambios en las relaciones de hombres y mujeres.

2

Procesos
Psicosociales

Tiempos y modalidad de trabajo:

- 16 horas de trabajo
- Desarrollados en 4 sesiones
- En cada sesión se desarrolló un módulo

Comunidades involucradas en el proceso

Características	La Plancha Jiquilisco, Usulután	Los Lotes Jiquilisco, Usulután	Chipilte Tenancingo, Cuscatlán
Efectos de los terremotos	Viviendas destruidas y pérdida de cosechas.	Viviendas destruidas y pérdida de cosechas.	Viviendas destruidas y pérdida de cosechas.
Escuela	Si	No	Si
Unidad de salud	No	No	Si
Servicios sanitarios	42.82%	7%	90%
Agua potable	65.43%	8%	• Nacimientos • Aguas lluvias
Energía eléctrica	65.5%	12%	La mayoría
Casa Comunal	No	No	No
Iglesia	Si	No	Si
Apoyo del gobierno	No	No	No
Apoyo de ONG	Segundo Montes, FUNDASAL, Las Dignas	No	CORDES y CRIPDES
Apoyo de otros organismos	Alcaldía	Iglesia Católica CHF	No
Ingresos económicos familiares	Entre \$400.00 y \$800.00	Entre \$400.00 y \$800.00	Entre \$200.00 y \$400.00

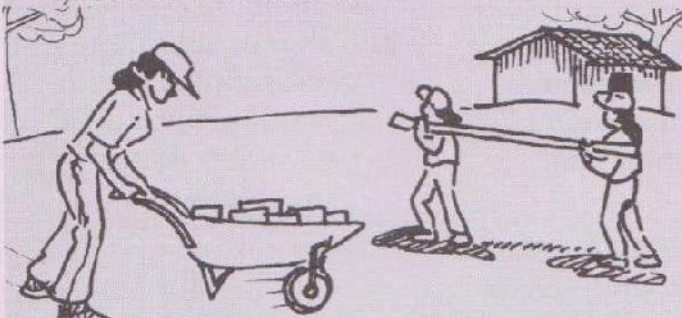


Características de las mujeres involucradas en el proceso

Características	La Plancha Jiquilisco, Usulután	Los Lotes Jiquilisco, Usulután	Chipilte Tenancingo, Cuscatlán
Número de mujeres	85 mujeres	26 mujeres	39 mujeres
Edades	25 a 80 años	17 a 50 años	25 a 30 años
Nivel de estudios	80% no saben leer ni escribir 15% leen y escriben 5% son bachilleres	40% no saben leer ni escribir 60% leen y escriben	La mayoría sabe leer y escribir, han estudiado tercer ciclo y bachillerato
Número de hijos	Promedio de 3 hijos	Promedio de 2 hijos	Promedio de 2 hijos
Madres solteras	La mayoría	La minoría	El 80% están acompañadas y casadas
Mujeres con doble o triple jornada	La mayoría (vendedoras, cañal, milpa, voluntariado y trabajo doméstico)	La mayoría (milpa, empleadas domésticas, voluntariado y trabajo doméstico)	Trabajo remunerado, doméstico, hacen trenzado de palma para hacer sombreros que venden en Tenancingo.
Religión	La mayoría son católicas	14.3% ninguna 64% católicas 21% evangélicas	30% ninguna 40% católicas 30% evangélicas
Propietaria de vivienda	Todas son propietarias después del proceso	Todas son propietarias después del proceso	5 son dueñas de terrenos



Acciones realizadas por las mujeres

Durante los terremotos	Después del terremoto
Realizaron censos para detectar las necesidades de la población	Levantaron escombros
Recolectar y preparar alimentos	Se organizaron para solicitar madera, clavos y láminas
Distribuyeron ropa y alimentos	Evitan construir casa de adobe para que no se destruyan
Ayuda al vecindario 	Construcción de casas en ayuda mutua, hicieron mezcla, acarrearon arena, ladrillos y otros materiales
Ayudar a quien lo necesitaba	Las mujeres mayores o abuelas trabajaron en la cocina para quienes se dedicaban a la construcción
Rescate de cadáveres	Acercarse a una iglesia o religión
Identificar un lugar seguro para las personas que habían perdido su vivienda	Realizan diferentes trabajos en grupo.
Buscar apoyo en familiares más cercanos	Se mantienen más unidas: como una red social y apoyo, las mujeres que no se conocían, están más pendientes unas de las otras
Cuidar a los hijos de forma colectiva	Se unieron más entre el vecindario

Impacto de los terremotos en las mujeres

Impacto de los terremotos	Forma en que se explican los terremotos	Nuevos conocimientos adquiridos
Miedo, incertidumbre, soledad, llanto, preocupación, angustia, dolor, amargura, desesperación, susto, tristeza, aflicciones, depresión, enojos, olvidos, aburrimiento, nerviosismo, agresividad, inseguridad, sentimiento de desamparo, pensamientos fatalistas o ideas derrotistas.	• Porque hay fallas, placas tectónicas y estamos en el valle de las hamacas. • Deterioro del medio ambiente: mal manejo de la basura, contaminación de ríos, aire, destrucción de árboles.	1. Conocer qué es un fenómeno natural y cómo éste se puede convertir o no en catástrofe.
Muertes, dolores de: cuerpo, cabeza, espalda, nuca, temblor en el cuerpo, pérdida o aumento del apetito, vómitos., comezón en el cuerpo, pérdida del deseo sexual, insomnio. Diarreas , enfermedades respiratorias.	• Rebalse de las lagunas. • Erupciones volcánicas. • Pertrechos de guerra lanzados en el mar.	2. Conocer sobre las causas de los desastres, tipos de desastres y riesgos ambientales.
Escasez de alimentos y de agua, contaminación del agua. Otros desastres identificados: inundaciones, sequías, , ambiente contaminado, incendios terremotos, guerra, violencia, pobreza, hambre.	• Por que nació el niño feo. • Una serpiente en el lago de Ilopango se movió. • Castigo de Dios. • Es el fin del mundo.	3. Identificar que es, porque se produce, y tipos de vulnerabilidad tanto para las mujeres, como para la comunidad.
Los niños se chupan el dedo o se orinan en la cama. Como que regresan a edades más tempranas.		4. Conciencia de la importancia de los mapas de riesgo. Adquirir conocimientos básicos para enfrentar situaciones de desastre a partir de fenómenos naturales y sociales.

Efectos de la violencia en las mujeres

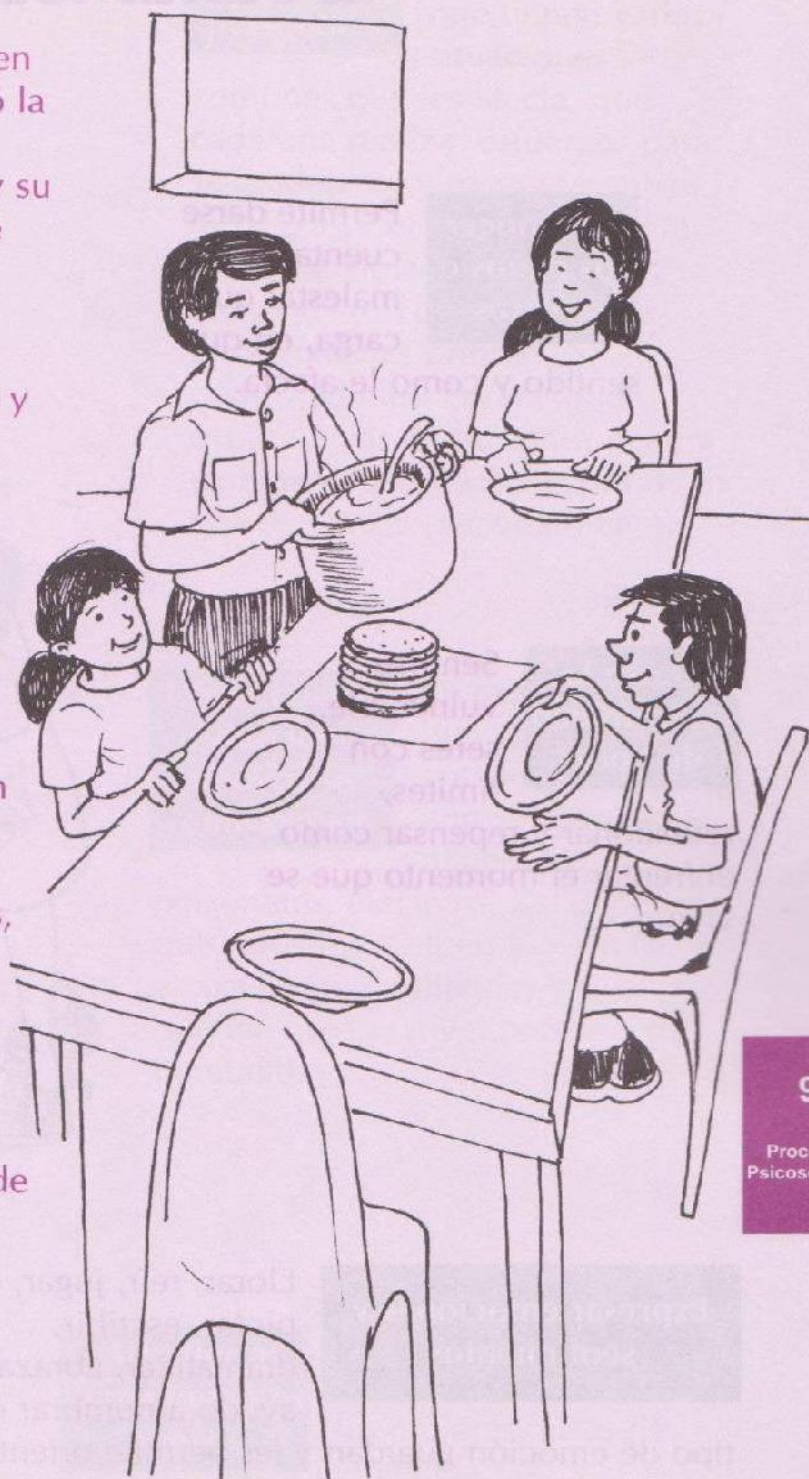
Efectos de la violencia	Explicaciones sobre la violencia contra las mujeres	Conocimientos nuevos
Miedo, enojo, disgusto, temor, nerviosismo, tristeza. Sentimiento de desvalorización, humillación, decepción, desamparo. Ideas suicidas.	Considerar que es obligación satisfacer las necesidades del marido.	Conocer y establecer diferencia de los distintos tipos de violencia de pareja y su expresión física, emocional, sexual y patrimonial.
Estados prolongados de depresión, desanimadas, decaídas.	Piensen que la violencia es un problema personal.	Conocer el ciclo de violencia de pareja y las características de cada una de las etapas.
Frustración si se rompe la relación de pareja.	Creen que es su deber aguantar todo.	La posibilidad de negociar, definir límites, crear un ambiente de respeto, confianza y apoyo con la pareja.
Los hijos son afectados por la violencia de la pareja.	Callan porque tienen vergüenza y miedo.	Conocer la posibilidad de decidir como pareja sobre los gastos en que se invierta el dinero.
Timidez al participar, les cuesta mucho hablar del tema.	Consideran que la violencia de pareja es algo natural, pues sus mamás también la soportaron.	Tomar conciencia que es posible distribuir el trabajo doméstico entre las hijas y los hijos.
No podían confrontar ideas con su pareja.	Piensen que el hombre las trata mal, porque las quiere educar, ayudar a ser buenas esposas.	Conocer la Ley Contra la Violencia Intrafamiliar.
Ante la violencia se quedaban calladas, se iban donde la madre, dejaban al compañero fuera de la casa, no opinaban, algunas trataban de hacer todo lo que el hombre quería para que no se enojara.	Creen que tienen que aguantar porque él es el que trabaja.	Distinguir las instituciones en donde se puede poner una denuncia.

Algunos efectos

Emociones	Manifestaciones		
	Psicológicas interpersonales	Físicas	Logros del desahogo
Miedo	Inseguridad, retraimiento, desilusión, fatalismo, se aislan de la vida social (de los vecinos, familiares).	Se comen uñas, llanto, insomnio.	Darse cuenta a que temen y el tamaño del miedo es importante.
Ansiedad	Inquietud, hiperactividad,, desesperación. Dificultad para dar respuesta rápida a situaciones cotidianas, se le olvidan las cosas, no les dan ganas de hacer nada. "Siento que hago las cosas más lenta".	Sudoración, aumento del apetito, diarreas, trastornos menstruales (dolores de vientre), dolor de cabeza, estomago, insomnio.	Ubicar que les genera la ansiedad, se vuelve puntual para evitar esos hechos.
Culpa	Sentimiento de inferioridad, incomodidad, tristeza, derrotismo, desvalorización, sentimiento de ser responsable, de provocar la violencia. Pensamientos recurrentes sobre si ella fuera diferente en su trato servicial con la pareja podría evitar dicha violencia. Se mortifica pensando que si no fuera desobediente a las enseñanzas de la madre, no enfrentaría violencia.	Cabisbaja, llanto. 	Asumir sus limites como persona es importante, reconocer que la violencia de pareja viene de fuera y que el único responsable de la violencia es el agresor y que nada la justifica.
Enojo	Mal humor, aislamiento, sensibilidad, son bastante tolerantes, les cuesta mucho enojarse, generalmente se lo tragan, cuando llegan a un extremo se muestran agresivas.	Gritos, exaltación de la vos, algunas veces llegan a golpear a los hijos. 	Descubrir que el enojo esclarece sus limites y que es válido enojarse las motiva a salir de la violencia.

Logros obtenidos durante el proceso

- 1** El intercambio de experiencias contribuyó a reafirmar la confianza en sí mismas y en las otras. Se potenció la unidad y fraternidad entre ellas. Les permitió conectarse con su fuerza y su valor, lo cual potenció la defensa de sus derechos. Tener más calma y paciencia para la resolución de los conflictos. Dialogar sobre las situaciones, los problemas que enfrentan y mejorar la relación con los vecinos.
- 2** Establecer niveles de comunicación con la pareja y negociaciones. Mejorar la relación con la pareja. Algunas mujeres enfrentaron las prohibiciones de su pareja de impedirles asistir a las reuniones. En algunos casos los hombres respetaron la decisión de sus compañeras de estar en las sesiones, sin vivirlo como amenaza. En el momento del proceso una mujer rompió con el ciclo de violencia.
- 3** Intentar educar a sus hijos e hijas de manera diferente, sin discriminaciones, ni violencia. Mejorar la comunicación con sus hijos e hijas. Compartir el trabajo doméstico.
- 4** Conocer y acceder al derecho de propiedad de la vivienda, escriturar sus viviendas, compartidas con sus compañeros de vida. La posibilidad de construir la vivienda como un bien familiar y no personal.



- 5** Establecieron redes sociales de apoyo, consistentes, que les permitió acciones conjuntas.

Formas en que se contribuyó a sanar los efectos

Reconocer los daños o efectos

Permite darse cuenta del malestar que carga, en que sentido y como le afecta.

Darse la oportunidad de llorar

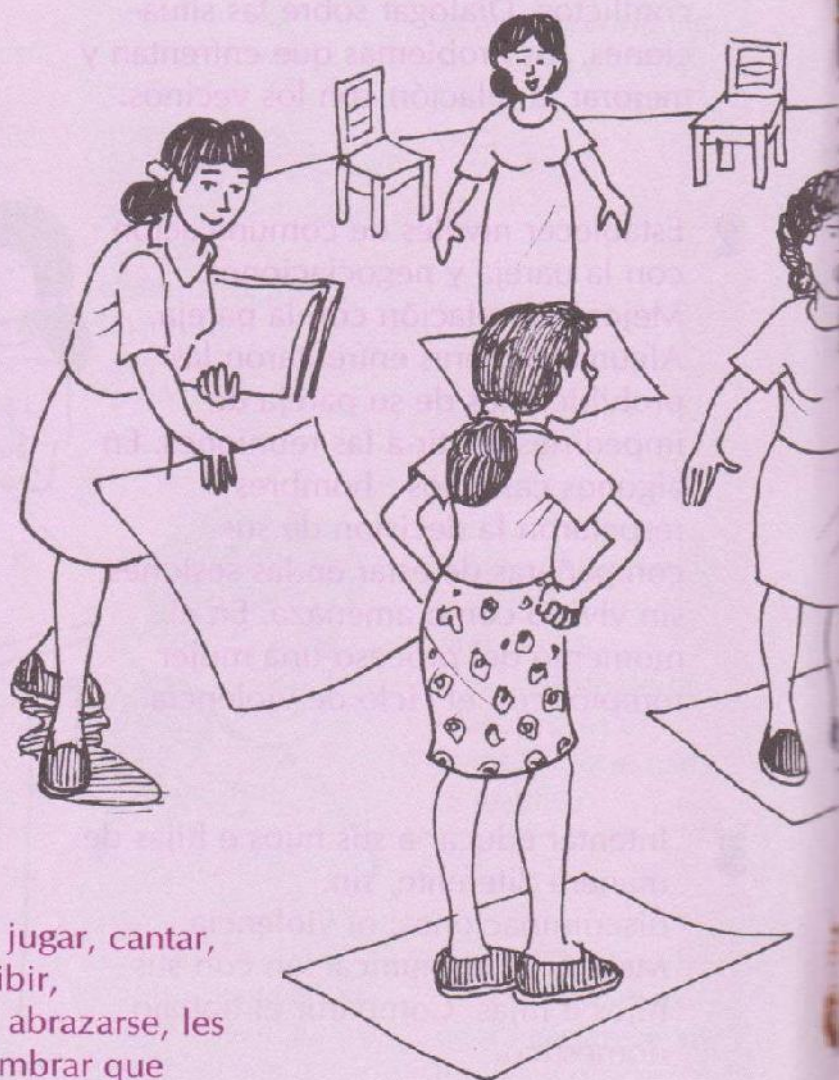
Sentirse vulnerable, seres con límites, reflexionar y repensar como enfrentar el momento que se vive.

Desahogar las tensiones y malestares

Al aceptar el daño, decirlo, nombrarlo, paulatinamente, va sacando y alivia la tensión y los dolores.

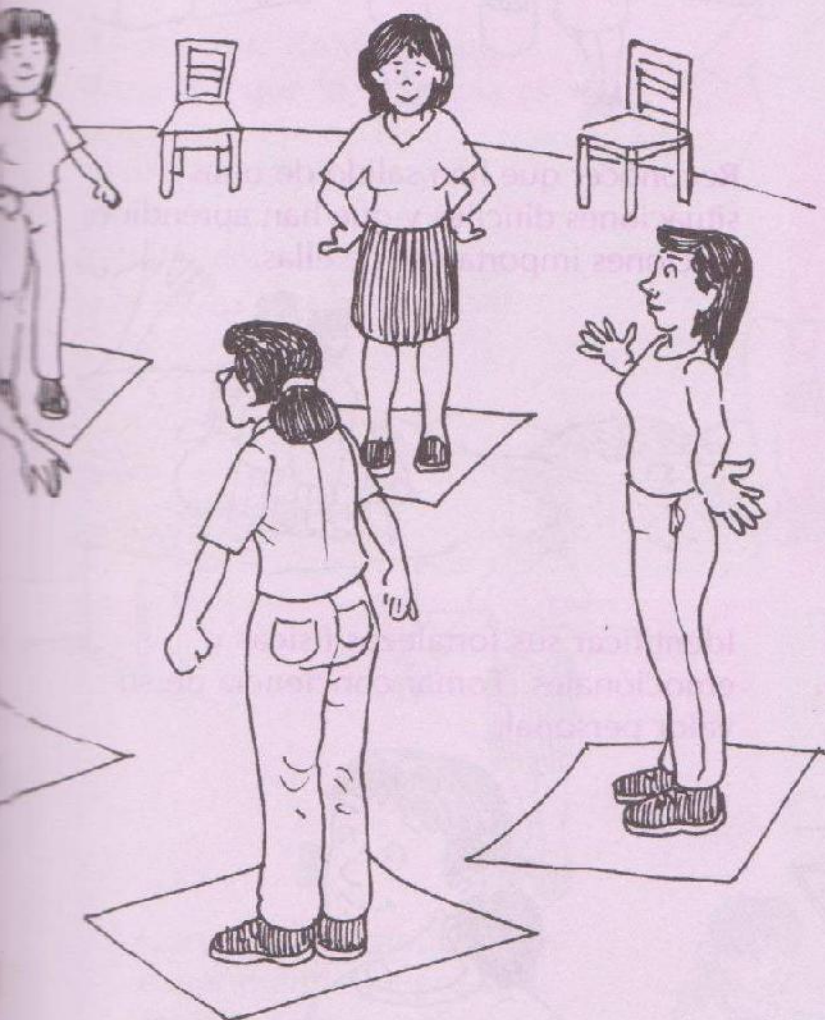
Expresar emociones y sentimientos

Llorar, reír, jugar, cantar, pintar, escribir, dramatizar, abrazarse, les ayuda a nombrar que tipo de emoción guardan y les permite orientarse hacia donde pueden buscar una salida; si el dolor y la tristeza esta presente, el proceso de recuperarse puede ser más lento, porque es necesario vivir y atravesar el dolor. Si se vive enojo este puede ser un móvil para salir de la situación que se vive y mejorar su estado de animo.



Ejercicios de relajamiento

El juego, les ayudó a comunicarse verbal y corporalmente, les hizo pasar momentos agradables y cuentan con conocimientos para lograr tranquilidad y bienestar.



Potenciar la organización

Se conocieron más profundamente, se propusieron metas y esfuerzos comunes. Incrementaron los niveles de apoyo y confianza.

Compartir las vivencias personales

Se dieron cuenta que no están solas, que tienen varias situaciones comunes que les afecta, que cada una realiza esfuerzos para salir adelante y recuperaron sus fortalezas, que desarrollaron al enfrentar situaciones difíciles, reconocieron que solucionar problemas les brinda oportunidades. Escuchar las experiencias de las otras, genera comprensión y elaboración de lo que le sucede personalmente.

Darse cuenta que los apoyos se construyen

En momentos de dificultad han contado con apoyos diversos, materiales, personales, afectivos. Reconocieron que éstos los reciben a partir de sus actuaciones, cualidades y que se pueden crear a nivel personal y comunal.

Acceder a conocimientos nuevos

Información básica sobre: violencia contra las mujeres, ciclo de violencia, instituciones y procedimientos para la denuncia. Causas de los terremotos, prevención, uso y protección de la vivienda.

Fortalezas identificadas en este proceso

Solidaridad entre los vecinos, especialmente entre las mujeres y la directiva de la comunidad.



Las mujeres se apoyan en aquellas necesidades que surgen en la casa.



Unidad familiar, concretamente entre los hijos, hijas, abuela y madre.



Reconocer que han salido de otras situaciones difíciles y que han aprendido lecciones importantes de ellas.



Que ante situaciones difíciles surge el apoyo espontáneo entre el vecindario.



Identificar sus fortalezas físicas y emocionales. Tomar conciencia de su valor personal.



Recobrar las ventajas de la organización y el trabajo colectivo.



Derechos que fueron nombrados en el proceso

Las mujeres tienen derecho a:

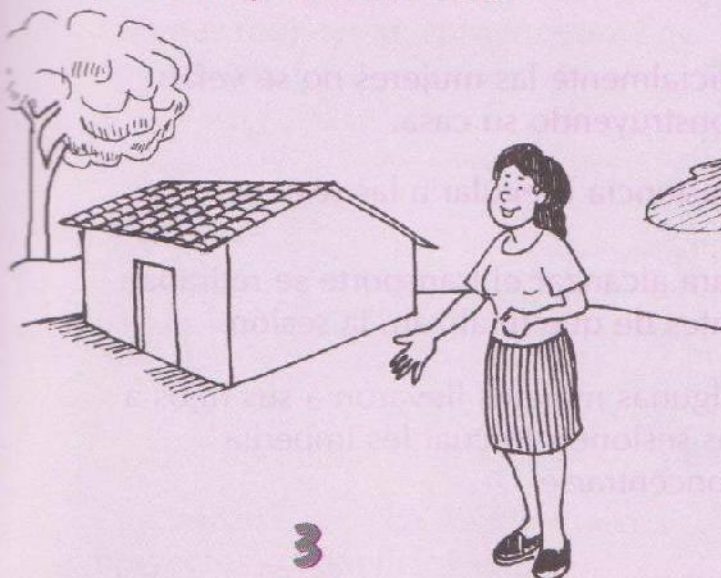
1

A vivir libre de violencia, descubrir que la violencia es una expresión de las relaciones de poder y de dominio que los hombres ejercen contra las mujeres; y que es un problema social.



2

Acceder a la propiedad de la vivienda con una vivencia real de participar en un proceso de construcción de las viviendas y escrituración.



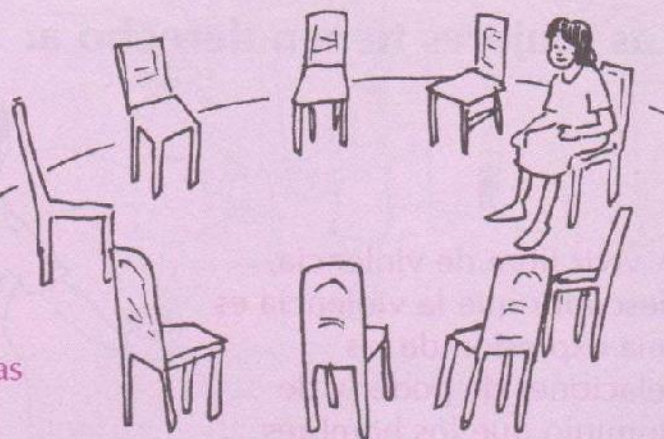
3

Conocer la posibilidad de experimentar juegos sin restricciones por el sexo.



Limitaciones y obstáculos enfrentados en el camino

- Algunas mujeres no contaban con experiencia de organización, ni de trabajo en grupo.
- Resistencia de sus compañeros de vida para compartir la propiedad de la vivienda con las mujeres.
- Algunas mujeres preferían avanzar en las viviendas y no asistían a las sesiones.



- Inicialmente las mujeres no se veían construyendo su casa.
- Asistencia irregular a las sesiones.
- Para alcanzar el transporte se retiraban antes de que finalizara la sesión.
- Algunas mujeres llevaron a sus hijos a las sesiones, lo cual les impedía concentrarse.

- Las mujeres responsables de ayuda mutua no alcanzaban a cubrir todos sus compromisos, descuidaban su asistencia al grupo.
- Incomodidad del local.
- Las bancas que se utilizaron no permitían comodidad para relajarse.



Posibles aprendizajes a rescatar por otros grupos de mujeres o juntas comunales

Construcción de viviendas en apoyo mutuo.

Organizarse para la construcción de las viviendas.



Algunas mujeres se convirtieron en propietarias de su vivienda.



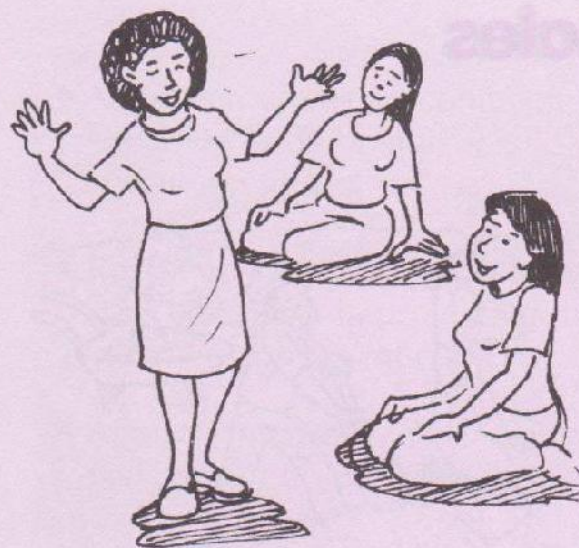
Organizarse para conseguir nuevos proyectos o beneficios en la comunidad.



Las mujeres se unieron, compartieron y descubrieron realidades y vivencias semejantes.



Metodología utilizada



La metodología utilizada partió de la integración grupal y la confianza encontrando así la posibilidad de intercambio de experiencias individuales y colectivas, lo cual fortaleció a todas las personas.

Las experiencias compartidas en el grupo dieron también alternativas para la solución de problemas.

Una parte básica de la metodología fue trabajar las vivencias personales de las mujeres, a partir de dibujos, historias, canciones, poemas, cuentos, rompecabezas, tarjetas, lluvia de ideas, juegos, los cuales se adaptaron según el tema; posteriormente se socializó, para luego analizar y reflexionar sobre como vivieron esas experiencias, qué significó en su vida cotidiana, personal, comunitaria y laboral. Fue en este momento en el que afloraron los sentimientos y emociones que fueron validadas.

Después de esos momentos dolorosos o tristes, se hicieron masajes en tren, relajamientos, visualizaciones, abrazos colectivos y apapachos.

Algunas veces para iniciar la jornada se hicieron ejercicios corporales que permitieron la descarga y liberación de las tensiones musculares, que las abriera a la expresión de emociones y sentimientos.

Otras veces se hicieron ejercicios al finalizar la jornada con el propósito de estabilizar las energías corporales, que permitiera arraigarse después de un momento fuerte de liberación de energías.

En este espacio se fortaleció el cuidado personal y colectivo, se crearon lazos fuertes de solidaridad, integración, unión, que les permitió jugar y cambiar sus vidas, dentro y fuera de la casa.



Texto:

Dinora Aguiñada Deras

Copartícipes:

Odaly Rivas Pérez
Natalia Herrera Argueta
Samaris Pérez Menjivar
Emma Flores Sánchez

Edición:

Dinora Aguiñada Deras

Diseño:

Equipo Maíz

Ilustración:

Oscar Chicas

Primera edición,
500 ejemplares,
marzo de 2002

El presente folleto se publica
con el apoyo de Share

Mujeres por las Dignidad
y la Vida (Las Dignas)

Impreso en El Salvador



Las Dignas

Tel. 225 89 44

Fax 226 18 79

Correo electrónico
dignas@vianet.com.sv

Página WEB
www.lasdignas.org.sv