

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**Manual de actividades sobre violencia de género para
FUDELA (Fundación de las Américas)**

Camila Salgado López

Psicología

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciatura en psicología

Quito, 21 de diciembre de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Manual de actividades sobre violencia de género para
FUDELA (Fundación de las Américas)**

Camila Salgado López

Nombre del profesor, Título académico

María Cristina Crespo, Dra.

Quito, 21 de diciembre de 2021

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Camila Salgado López

Código: 00203814

Cédula de identidad: 1751072420

Lugar y fecha: Quito, 21 de diciembre de 2021

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

Resumen

El presente trabajo busca responder a un reto de FUDELA, organización que trabaja con grupos vulnerables. FUDELA trata diversos temas de interés social y ha expresado la importancia de incluir el tema de violencia de género en sus actividades y talleres. Dicho tema le ha presentado dificultades a la organización, puesto que las víctimas de violencia de género suelen estar en cercanía a sus agresores. Se ha propuesto la siguiente solución: la elaboración de un manual de actividades a través de seis ejes transversales para ser desarrolladas dentro de los talleres de FUDELA. Los ejes transversales son: distorsiones cognitivas, autoestima, autoayuda y empoderamiento, redes de apoyo, estereotipos de hombres y mujeres, comunicación asertiva y violencia de género. Adicionalmente dentro del manual se ha incluido un kit de primeros auxilios emocionales para el facilitador de los talleres y un kit de detección de posibles víctimas de violencia de género.

Palabras clave: violencia de género, ejes transversales, desbordamiento emocional, kits, primeros auxilios emocionales, detección.

Este trabajo fue realizado en conjunto con: María Emilia Buitrón, Alejandra Salinas, Kevin Carrillo, Christopher Argüello y Renato López.

Abstract

This work seeks to respond to a challenge from FUDELA, an organization that works with vulnerable groups. FUDELA deals with various issues of social interest and has expressed the importance of including the issue of gender violence in its activities and workshops. This issue has presented difficulties for the organization, since victims of gender violence are often in close proximity to their aggressors. The following solution has been proposed: the elaboration of a manual of activities through six transversal axes to be developed within the FUDELA workshops. The cross-cutting themes are: cognitive distortions, self-esteem, self-help and empowerment, support networks, stereotypes of men and women, assertive communication and gender violence. In addition, the manual includes an emotional first aid kit for the workshop facilitator and a kit for detecting possible victims of gender-based violence.

Key words: gender violence, transversal axes, emotional overflow, kits, emotional first aid, detection.

This work was done in conjunction with: María Emilia Buitrón, Alejandra Salinas, Kevin Carrillo, Cristopher Argüello y Renato López.

Tabla de contenidos

Revisión de literatura	9
Definición y tipos de violencia de género	9
Violencia Psicológica	9
Violencia económica	12
Violencia sexual	15
Violencia física.....	17
Población vulnerable y estadística en el Ecuador	19
Factores de riesgo.....	20
Consecuencias, factores de protección y estrategias de afrontamiento.....	21
Dinámica de la Organización.....	24
Historia	24
Misión.....	25
Visión	25
Estructura	25
Descripción del desafío y propuestas de soluciones	26
Propuesta: Creación de ejes transversales	27
Primer reto: Desbordamiento emocional en los participantes.....	28
Solución del primer reto: Kit de primeros auxilios emocional	28

Segundo reto: Identificar posibles víctimas de violencia de género	32
Conclusión	34
Referencias.....	37

Revisión de literatura

Definición y tipos de violencia de género

La violencia de género consiste en los daños hacia una o más personas debido a su género. Se cree que tiene su origen en la desigualdad, ya que históricamente se ha evidenciado un abuso de poder y la existencia de leyes o normas que afectan al género en específico (ONU Mujeres, sf). Es claro que al hablar de este concepto, se habla de la desigualdad y opresión hacia la mujer (Jaramillo y Canaval, 2020). La Organización Mundial de la Salud (2021) define este tipo de violencia como cualquier acto que resulte en daños psicológicos, sexuales o físicos. Esto incluye amenazar o coaccionar con estos actos y/o privar de la libertad de alguna forma a la mujer afectada.

La violencia contra la mujer se puede evidenciar en distintos ámbitos, es decir, puede existir de manera pública (como en discriminación laboral) o en privado (como en violencia intrafamiliar) (Jaramillo y Canaval, 2020). Algunos de los tipos de violencia de género se expresan de diferentes maneras, como la violencia psicológica/emocional, la física, la sexual y por último la económica (ONU Mujeres, sf). Se puede argumentar que todas estas se conectan entre sí ya que la mayoría de la población de riesgo experimenta violencia psicológica y a partir de eso se desencadena el resto de formas de violencia de género (Chávez y Méndez, 2016).

Violencia Psicológica

La violencia psicológica, o violencia emocional, es definida como diferentes tipos de comportamientos, actitudes y formas de comunicarse que estén basados en la degradación y en el

desprestigiar en conjunto con denigración, dominancia e intimidación y comportamientos celosos hacia una persona (Novo et al., 2016). Se ha encontrado que este tipo de violencia tiende a afectar más a personas jóvenes (Karakurt y Silver, 2013). En España se ha encontrado que la mayoría de las víctimas con medidas cautelares y órdenes de protección por edad se encuentran entre los 20 y 49 años (López e Inglada, 2017).

Este tipo de violencia no es más que otra expresión de la violencia de género. A diferencia de la física, la violencia psicológica o maltrato psicológico se manifiesta de formas más sutiles lo cual puede hacer que sea más difícil de objetivizar e identificar (Echeburúa y Muñoz, 2017). De igual manera, la violencia psicológica se caracteriza por su efectividad a la hora de lograr ejercer la dominancia sobre la otra persona (Pérez y Hernández, 2009). Es común en las relaciones de pareja debido a que estos tipos de comportamiento tienden a normalizarse y cristalizarse en situaciones que sean referentes al género; específicamente hacia los roles que adoptan hombres y mujeres en las relaciones, lo cual hace que se haga más legítima la expresión de la violencia psicológica (Pérez y Hernández, 2009). Sin embargo, es una de las violencias menos investigadas a pesar de que es una de las más sufridas por las personas en las sociedades (Safranoff, 2017). Esto es debido a que este tipo de violencia es uno de los más sutiles, puesto que sus secuelas son poco observables y comprobables a diferencia de la física. Esto hace que su detección sea más difícil de lograr y, por ende, también su reporte (Pérez y Hernández, 2009). Duran y Eraslan (2019) muestran que las mujeres prefieren no hablar sobre la violencia de la que están siendo víctimas. Esto puede ser un efecto de control, uno de los comportamientos que caracterizan a la violencia emocional o psicológica (OWH, 2018).

Se han logrado identificar ocho tipos de violencia psicológica que se manifiestan más en las parejas. Según Echeburúa y Muñoz (2017) estas son el aislamiento, las distorsiones de la

realidad, la intimidación o violencia indirecta, el uso de amenazas, abuso emocional, abuso económico, la utilización de los hijos para chantaje y el acoso y el acecho. En el caso del abuso emocional este puede involucrar convencer a la víctima de que el acto violento es su culpa, que no hay salida de esta situación; hace sentir a la víctima que no vale y que necesita que el abusador exista (Houseman y Semien, 2021). En consecuencia, se da el aislamiento, el cual consiste en restringir o desanimar a la víctima de asistir a reuniones con familia, amigos, compañeros o cuando se confina físicamente a la persona (OWH, 2018). Estos aspectos han sido relacionados como las formas de expresión más comunes dentro de la violencia psicológica donde cada una de ellas tiene la misma función: degradar y atacar a la víctima. En el caso de la degradación, Karakurt y Silver (2013) encontraron que este fue el tipo más común de abuso emocional severo, incluidos los insultos tanto en público como en privado. Parte de la degradación también es realizar amenazas para lo cual se utiliza gestos, palabras o armas; las amenazas pueden ser tanto al daño corporal como al daño de la propiedad (Houseman y Semien, 2021).

Se debe resaltar que dichos comportamientos pueden ser precursores para el desarrollo hacia la violencia física (Blázquez et al., 2015). Inclusive, se ha detallado que el maltrato psicológico ocasionado por la humillación y la manipulación, en conjunto a intensos estresores psicológicos, pueden ocasionar un daño y deterioro a la salud mental que sea igual o aún más severo que en las víctimas de violencia física (Blázquez et al., 2015).

La violencia psicológica es un mal que afecta de manera reiterada en la salud mental de una persona. Esta lesiona de manera progresiva a la psique de la persona o víctima hasta afectar su bienestar emocional (Ballesters y Ventura, 2010). Es importante recalcar que los maltratos psicológicos pueden afectar las características de la personalidad, lo que conlleva a que se

presenten consecuencias emocionales de larga duración, además, los síntomas pueden modificar los esquemas cognitivos de las víctimas (Ballesters y Ventura, 2010). Asimismo, las personas que han sido víctimas de este tipo de violencia en relaciones tienden a tener una mayor probabilidad de desarrollar problemas de salud mental que se detallarán posteriormente. La severidad de los síntomas de dichos problemas de salud mental dependerá de la severidad del abuso psicológico (Lagdon et al., 2014). En el caso de la violencia psicológica o emocional afecta primordialmente a la autoestima de la persona (ONU Mujeres, 2019). El tener más de una experiencia de violencia psicológica con más de una pareja también incrementa la probabilidad de que los problemas y síntomas se agudizan (Lagdon et al., 2014).

De igual manera, se ha encontrado que los efectos de la violencia psicológica en la persona también pueden desembocar en pérdida de dignidad, en seguridad y la confianza en sí mismo y/o en los demás. También puede existir una pérdida en competencia en controlar el propio ambiente lo cual desemboca en la experimentación de impotencia y desesperación (Pérez y Hernández, 2009). En consecuencia, esto también ocasiona que existan problemas y alteraciones en las áreas neuropsicológicas, causando alteraciones del sueño, de alimentación y de retraso en el desarrollo motor en el caso de menores (Vargas, 2017).

Violencia económica

Este tipo de violencia de género se caracteriza por la dependencia financiera de una persona, es decir se mantiene un control total de los recursos económicos (ONU Mujeres, 2019). Es una forma de violencia doméstica, en donde se restringe el uso de los recursos financieros (Córdova, 2017). Es importante tomar en cuenta que este tipo de acciones vulneran los derechos

económicos de las mujeres, lo cual impide que sean independientes y autónomas (Hasanbegovic, 2017). El impacto de la violencia económica no solo afecta al desarrollo de las mujeres, también afecta a toda la sociedad. Hay que recordar que este tipo de violencia también tiene repercusiones a nivel psicológico y emocional (Londoño, 2020).

La violencia económica, en un principio suele pasar desapercibida y es aceptada por la víctima. Una de las razones de este desinterés por parte de la mujer, suele ser por desconocimiento, es decir; la mujer piensa que es algo normal y que no vale la pena denunciar (Quezada y Zamora, 2020). De igual forma, la sociedad ocupa un papel importante en este aspecto, porque gracias a los estereotipos y prejuicios, además de la cultura machista, las víctimas creen que su problema es “normal”. Piensan que “debe ser así” o que “siempre ha sido así”, y no hacen nada al respecto (Castillo, 2020). Es fundamental resaltar que las mujeres con hijos tienen mayor probabilidad de sufrir estos tipos de abusos (Londoño, 2020). Es fundamental recordar que la violencia económica no solamente se presenta en el hogar, si no, también en el ámbito laboral. Por ejemplo, doble jornada de trabajo para las mujeres, acosos en los centros de trabajo, remuneración injusta, oportunidades laborales desiguales, discriminación en las entrevistas laborales, etc. Por lo tanto, para conocer a profundidad las causas y consecuencias de este problema, es necesario observar como una problemática sociocultural (Zucchini y Palacio, 2019).

A partir de los años 80, en Ecuador, se comienza a tener conversaciones sobre cómo defender los derechos de la mujer frente a los diferentes tipos de violencia (Acebo et al., 2018). Sin embargo, a partir de los años 90, se empieza a tener un verdadero cambio porque las organizaciones feministas buscan institucionalizar leyes que combatan la violencia hacia la mujer. No obstante, a partir del año 2000 es cuando se comienza a hablar seriamente sobre

estrategias para combatir la violencia económica (Camacho, 2014). La situación es bastante complicada en Ecuador, porque la mayoría de las mujeres no tienen conocimiento sobre sus derechos. Por ejemplo, no saben cuál es la repartición justa de sus propiedades, no saben cómo denunciar a sus agresores y tampoco conocen qué redes de apoyo existen (Erazo et al., 2020).

En Ecuador siempre ha existido violencia económica hacia la mujer, un claro ejemplo es el contrato de matrimonio, en donde el hombre pasa a ser administrador automático de todos los bienes, a menos que ambos acuerden que van a ser administradores (Camacho, 2014). En la administración de patrimonios, el hombre es quien hereda automáticamente las tierras, y esto se debe al pensamiento absurdo de que las mujeres deben ser amas de casa. Históricamente en Ecuador, las familias agricultoras siempre han preferido dejar las tierras agrícolas a los hijos (Córdova, 2017). De igual forma es importante recalcar que en el proceso de la reforma agraria, se determinó que las tierras deben ser controladas por los hombres, ya que lamentablemente se considera que las mujeres solo deben ser ayudantes del agricultor (Castillo, 2020).

Las consecuencias que presentan las mujeres frente a este tipo de abusos pueden llegar a ser muy perjudiciales para su salud mental, ya que influyen negativamente en su empoderamiento y en su autoestima (Kohli, 2020). Las repercusiones pueden ser devastadoras, hasta el punto de que las mujeres se transforman en “mendigas” en sus propios hogares, ya que tienen que pedir dinero constantemente al perpetrador, ya sea para comprar alimentos o cubrir sus necesidades básicas (Alkan et al., 2021). De igual manera, su desarrollo personal se ve afectado gravemente, ya que no pueden asistir al colegio, a la universidad o al trabajo. Por lo tanto, muchas mujeres no pueden ser profesionales y no llegan a desarrollar habilidades blandas que son muy importantes, como el pensamiento crítico, comunicación asertiva y habilidades sociales (Zucchini y Palacio, 2019).

Un estudio realizado por el programa de Naciones Unidas (2017) concluyó que en el mercado laboral internacional, la brecha salarial entre hombres y mujeres es de 80 centavos. Es decir, por cada dólar que gana un hombre, la mujer recibe 80 ctvs. Es evidente que la violencia económica es un hecho, que en la actualidad sigue sucediendo, y lamentablemente todavía no se ha logrado erradicar este problema social (Camacho, 2014).

Violencia sexual

Ahora bien, es de suma importancia tomar en cuenta a la violencia sexual al hablar de violencia de género. La violencia sexual consiste en diferentes actos desde acoso verbal hasta intimidación, presión social o penetración forzada que ocurren sin el consentimiento de la persona (OMS y OPS, 2013). El acoso sexual abarca un contacto sexual donde no hubo consentimiento, como agarrar, o tocar a la persona con intenciones de tipo sexual (Intebi, 2011). También incluye otros tipos de violencia no física, como comentarios sexuales sobre el cuerpo de una persona, pedir favores sexuales, miradas sexualmente sugerentes, o exhibición de órganos sexuales (Intebi, 2011). Dentro de este tipo de violencia, se encuentra la cultura de violación. Esta consiste de un entorno social que permite normalizar y justificar la violencia sexual. Tiene su origen en el patriarcado y se alimenta de desigualdades y sesgos persistentes en lo que concierne al género y la sexualidad (ONU Mujeres, 2020). También incluye otros tipos de violencia no física, como comentar sobre el aspecto físico de otra persona, exhibirse sexualmente sin consentimiento, miradas sexuales o inapropiadas, entre otras (Intebi, 2011). Dentro de este tipo de violencia, se encuentra la cultura de violación. Esta consiste de un ambiente que

normaliza la violencia sexual. Su raíz proviene del patriarcado y crece a causa de las desigualdades de género y sesgos (ONU Mujeres, 2020).

Una de las expresiones más impactantes de la violencia sexual es la violación. Esta práctica denigrante se caracteriza por ignorar los deseos y emociones de la víctima, y el violador se alimenta del deseo de aprovecharse de ella y la mayoría de veces, lastimarla (Crooks y Baur, 2010). Es posible que la cultura de violación justifique la violación para los agresores. Es decir, la sociedad considera a las actividades sexuales como biológicamente necesarias para los hombres, mientras las mujeres son responsables de poner límites y actuar de forma pasiva (Anderson, 2017). Esta narrativa se encuentra presente en los medios, en películas, literatura y pornografía; donde el hombre persiste a pesar de ser rechazado, reforzando así la idea de que el consentimiento no es necesario (Anderson, 2017). Los agresores suelen considerar las características de la víctima, sus actividades diarias y su ambiente, de igual manera, las características individuales del agresor influyen en el modo en el que escogen a su víctima y realizan el crimen (Rebocho y Silva, 2014).

Como se detalla más adelante, este tipo de violencia no solo se encuentra presente entre desconocidos, a menudo puede presentarse entre parejas amorosas, dentro del matrimonio, en el ambiente laboral y demás. Los datos muestran que en Ecuador este tipo de violencia se muestra principalmente en el ámbito social o ámbitos cercanos y conocidos a la víctima, las estadísticas muestran que de un 100% de casos de violencia de género en un ámbito social, el 23.5% son casos de violencia sexual (INEC, 2019). Es posible que los actos de violencia sexual no ocurran por deseo sexual, sino por la necesidad intrínseca del agresor de dominar o controlar a la víctima, lo que explica por qué a menudo los agresores son conocidos por la víctima (Poruban, 2014).

Si bien es de suma importancia tomar en cuenta este tipo de violencia, cerca del 97% de víctimas no denuncia el ataque de violencia sexual (INEC, 2019). Se cree que la violencia sexual no suele ser denunciada, debido a la vergüenza que la rodea, y la idea de que se puede culpar a la víctima y no al agresor (Prochuk, 2018). Existe también la posibilidad de que las autoridades muestran escepticismo en cuanto al reporte de la víctima, y el proceso en sí puede ser desalentador; la víctima puede temer las repercusiones sociales y los beneficios se ven menores a las repercusiones (Lehner, 2017). Se deben tomar estas razones en cuenta, ya que, debido a la falta de denuncias, no siempre existe claridad o exactitud en las prevalencias en cuanto a violencia sexual o violencia de género.

Violencia física

La violencia física consiste en generar una acción de manera voluntaria con la intención de lastimar físicamente a la otra persona con cualquier objeto o con fuerza ejercida con el propio cuerpo (Poggi, 2019). Esta es potencialmente peligrosa y es considerada como una pandemia silenciosa que afecta principalmente a las mujeres. Una investigación exhaustiva realizada por la ONU en una población de aproximadamente 161 países menciona datos alarmantes obtenidos durante 18 años (entre los años 2000 y 2018), mostró que un 30% de mujeres alrededor del mundo ha experimentado violencia física (ONU, 2021).

También se puede definir como la violencia física hacia la mujer como “cualquier conducta o acción basada en su género que cause daños físicos leves severos o graves o muerte o incluso enfermedades de transmisión sexual” (Bougatsos y Blazina, 2012). La principal característica de esta violencia es el uso de la fuerza física que consta de dos factores intensidad

y frecuencia, cuya intención es denigrar, humillar, amenazar o privar con la intención de demostrar posesión sobre ella o ellas (Modi et al., 2016).

Actualmente se considera como un problema de salud grave debido a que cuando una mujer está atravesando periodos de violencia física con el pasar del tiempo va a sufrir muchas secuelas tanto físicas como psicológicas de carácter nocivas y duraderas (CDC, 2015). Las consecuencias físicas a corto plazo se caracterizan por incluir lesiones a nivel anatómico leves o graves como: cortes, mordeduras, golpes, fracturas, pellizcos, etc., (García, 2020).

Al estar en un círculo de agresión constante se incrementa las consecuencias a largo plazo produciendo que la víctima posea una baja calidad de vida y tenga la posibilidad de sufrir enfermedades crónicas como: problemas cardíacos, artritis, migraña, problemas sexuales, problemas digestivos, asma, etc (Bougatsos y Blazina, 2012).

La violencia física se correlaciona con la violencia sexual y psicológica. Según Delara (2016) la salud mental de las mujeres que sufren de violencia física se ve afectada ya que la mayoría de casos de violencia física suele venir acompañada también de violencia psicológica. La violencia psicológica puede ocurrir antes, durante o después de los golpes o agresiones y se caracteriza principalmente por: insultos, gritos, humillaciones e incluso amenazas. Por último, es importante mencionar que la literatura afirma que las mujeres que se encuentran en un círculo de violencia presentan reacciones negativas ante ellas mismas como: vergüenza, autculpabilidad, timidez, miedo a ser juzgada, etc., (García, 2020).

Población vulnerable y estadística en el Ecuador

La violencia de género afecta a una parte extensa de la población, puesto que está presente alrededor del mundo. Un estudio realizado en Argentina ha logrado detallar las diferentes características que definen las poblaciones vulnerables que sufren de violencia de género. En este estudio, por ejemplo, se resalta que las mujeres más propensas a sufrir maltrato o violencia por parte de su pareja son aquellas que tienen una menor educación, son mayores de edad, sus ingresos mensuales no superan el salario mínimo, no suelen convivir con los hijos en el hogar, forman parte de relaciones o vínculos amorosos “no formales” de larga duración (Safranoff, 2017). Sus parejas suelen ser hombres que tienen un menor nivel de educación que ellas, pueden haber sido víctimas de abuso durante la infancia y pueden tener más problemas con el alcohol o las drogas (Safranoff, 2017).

De igual manera, en Ecuador se realizó un estudio en el 2019 por parte del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, donde se encontró que la violencia de género está más presente en las zonas urbanas. La población donde es más común encontrar violencia de género es en mujeres de 18 a 29 años, mujeres afrodescendientes y las mujeres que se han separado de su pareja (INEC, 2019).

Un 64.9% de mujeres en Ecuador ha vivido violencia de género en el transcurso de su vida y un 32.7% de mujeres ha experimentado violencia sexual, un 56.9% ha experimentado violencia psicológica, un 35.4% violencia física y por último, un 16.4% violencia patrimonial/económica (INEC, 2019). Las provincias en Ecuador con mayores niveles de violencia de género a lo largo de la vida son Azuay, con 79,2%, Morona Santiago con 78.9% y Napo con 77.7% (INEC, 2019).

También es importante mencionar que la violencia de género se puede presentar en distintos ámbitos, es decir el agresor puede atacar a la víctima en un ámbito laboral, educativo, social, de pareja o familiar. En Ecuador, la mayor prevalencia de violencia contra la mujer en el transcurso de su vida se encuentra en un ámbito de pareja con una prevalencia de 42.8%, seguido del ámbito social con una prevalencia de 32.6% (INEC, 2019).

Dentro del ámbito de pareja, el tipo de violencia que ocurre más frecuentemente es la violencia psicológica con una prevalencia de 40.8% seguido de la violencia física con una prevalencia de 25%. Por otro lado, dentro del ámbito social, el tipo de violencia experimentado más frecuentemente es la violencia sexual con una prevalencia de 23.5% (INEC, 2019).

En otro estudio realizado en la ciudad de Manta en el 2014, con una muestra de 37 mujeres entre 20 y 55 años, se encontró que la edad promedio de las mujeres que deciden denunciar la agresión es de 33 años y el 100% de las mujeres en este estudio sufrió de agresiones psicológicas (Chávez y Méndez, 2016). Dentro de este 100%, el 16% sufrió de agresiones sexuales, y el 75% de agresiones físicas. Cabe recalcar que estos resultados fueron observados en casos donde el agresor era la pareja o cónyuge (Chávez y Méndez, 2016).

Factores de riesgo

En la violencia de género existen diferentes tipos de factores de riesgo los cuales pueden aumentar las posibilidades de sufrir abuso. Garzón y Carcedo (2020) concluyen que en Colombia uno de los factores de riesgo es la justificación de la violencia elaborada por la pareja, pocas habilidades socioemocionales y el mantenimiento de estrictos roles de género. Asimismo, en otro estudio realizado por Philpart, et al. (2009) encontraron que en Etiopía otros factores de riesgo son el consumo de drogas y presenciar violencia de los padres en edades tempranas como la

niñez. Por otro lado, en Ecuador un estudio realizado en la provincia del Azuay, sobre la violencia intrafamiliar y sus factores asociados, muestra que el 92.75% de mujeres que sufren de violencia intrafamiliar, consideran que el alcohol es un factor asociado a la violencia de género (Calle et al., 2017).

De igual forma, Decker, et al. (2015) afirman que la violencia de género es un fenómeno generalizado para mujeres adolescentes y adultas jóvenes que viven en países de ingresos bajos y medios. Además Kaufman, et al. (2019) reportan como factores de riesgo el ejercer control sobre la toma de decisiones de la relación, tener un autoconcepto negativo, creer en los estereotipos de género, tener acceso y utilizar diferentes tipos de drogas y el sexo transaccional. También se ha encontrado que las personas con discapacidades están en igual o mayor riesgo hacia la violencia de género en comparación a sus pares sin discapacidades (Namatovu et al., 2019).

Asimismo, existen varios factores asociados que potencian la aparición de la violencia física como: bajo nivel educativo, maltrato infantil, hogares conflictivos, trastorno de la personalidad antisocial, comportamientos machistas como múltiples parejas, leyes discriminatorias y empleos no igualitarios (ONU, 2021).

Consecuencias, factores de protección y estrategias de afrontamiento

Las mujeres que experimentan violencia de género tienden a presentar consecuencias físicas, problemas emocionales, y buscan más atención médica a menudo sin una razón específica (Camacho, 2014). Es posible que el estrés active mecanismos neuroendocrinos e inmunológicos y en ocasiones se utilizan mecanismos de afrontamiento dañinos como uso de sustancias; por lo que se incrementa el riesgo de desarrollar las siguientes condiciones: asma,

artritis, o enfermedades cardiovasculares (Miller y McCaw, 2019). Asimismo, se ha evidenciado que las víctimas de violencia de género pueden desarrollar los siguientes problemas de salud mental: trastornos de ansiedad (ansiedad generalizada, ataques de pánico y demás) trastornos de alimentación, problemas psicosomáticos, alteraciones del sueño, depresión, trastorno de estrés post-traumático, comportamiento suicida o abuso de sustancias (Satyanarayana y Vaddiparti, 2015).

En un estudio realizado en Pakistán se puede evidenciar que los pensamientos suicidas son comunes en las mujeres que han sido violentadas, por ejemplo: víctimas de violencia física un 74.1%; víctimas de violencia sexual un 75.8% y víctimas de violencia psicológica un 65.3%, experimentan estos pensamientos (Mogren y Krantz, 2013).

Dado que la violencia de género tiene consecuencias perjudiciales en varios aspectos, es importante hablar de factores protectores. Uno de los factores protectores más comunes es la psicoeducación, puesto que puede disminuir el malestar psicológico de las víctimas (Arrom et al., 2015). Del mismo modo, otra forma en la que la psicoeducación contribuye a disminuir la violencia de género es a través de un cambio en la cultura machista, para lo cual es necesaria la intervención de las instituciones educativas de forma que exista conocimiento adecuado del tema y los recursos disponibles (Arrom et al., 2015).

Es importante mencionar que para prevenir consecuencias graves es fundamental la intervención temprana mediante el apoyo social, ya que ayuda a disminuir los efectos de la violencia sobre el bienestar de las víctimas (García et al., 2014). Las redes de apoyo son de suma importancia ya que las mujeres víctimas de violencia suelen perder confianza en quienes les rodean, de manera que, las víctimas no suelen acudir a figuras de autoridad institucionales (Mancero et al., 2020). Debido a esto, las víctimas acuden a figuras de confianza como familia,

amigos y comunidad, quienes les puedan proveer un sentimiento de seguridad y un ambiente libre de culpabilidad (García et al., 2014).

Las víctimas de violencia de género suelen tener estrategias de afrontamiento similares, mecanismos cognitivos o conductuales que emplean las personas para poder enfrentarse con situaciones o eventos de estrés, los cuales pueden cambiar dependiendo de la situación (Castaño y del Barco, 2010). Las estrategias de afrontamiento de las víctimas de violencia de género pueden ser inefectivas, y esto refuerza los comportamientos negativos de la víctima (Proveyer, 2014). Otras estrategias más efectivas logran alejar a las mujeres del papel de víctima, rompiendo el vínculo de maltrato con el agresor (Proveyer, 2014).

Se ha encontrado que las mujeres suelen utilizar estrategias como las siguientes: afrontamiento religioso, afrontamiento enfocado en la emoción, distracción/evitación, afrontamiento cognitivo, estrategias de planificación de seguridad, resistencia, afrontamiento directo del estrés y búsqueda de ayuda (Rizo, 2016). Estrategias como ignorar el problema y la auto protección son bastante comunes. De igual manera, es común el afrontamiento religioso, es decir: rezar durante o después de episodios de violencia al igual que recurrir a un ente religioso para buscar alivio o protección, también utilizan estrategias cognitivas como auto identificarse como mujeres fuertes, y/o estrategias directas como separación física o evitación (Foster et al., 2015). Es común que las mujeres utilicen varias de estas estrategias a la vez, lo que indica que buscan cualquier método de supervivencia o afrontamiento hacia el agresor (Foster et al., 2015).

Dinámica de la Organización

Historia

FUDELA (Fundación de las Américas) es una organización que nace en Ecuador el 23 de marzo del año 2005. Fue fundada por un grupo de personas que querían aportar positivamente a la sociedad, además el Ministerio de Bienestar Social fue de gran ayuda para que esta iniciativa se hiciera realidad. Durante los últimos 16 años esta fundación ha desarrollado diferentes tipos de proyectos. Estos incluyen: programas de responsabilidad social corporativa, inclusión integral de adolescentes y jóvenes que promueven la educación, el autoempleo y empleabilidad e iniciativas de emprendimiento productivo y social. También desarrollan proyectos vinculados a diferentes temáticas, por ejemplo: prevención de situaciones de violencia mediante el uso correcto del tiempo libre, erradicación de trabajo infantil, creación de medios de vida para las familias, entre otros (FUDELA, s.f).

Uno de los principales objetivos de FUDELA es promover programas de desarrollo social y humano que generen un alto impacto en la sociedad. A lo largo de su historia, la organización ha alcanzado grandes hitos como, por ejemplo: alianza con la red Street Football World, proyecto Pro Costa, campaña Un Gol por el Desarrollo, Líderes Verdes en Acción, Primer Encuentro por La Paz, programa Campeones Comunitarios, proyecto EDUCAFUTURO con Partners of the Americas, participación Festival Mundial Brasil 2014, respuesta a la emergencia del terremoto de Manabí, entre otros. Además FUDELA ha alcanzado varios reconocimientos: Reconocimiento Coliseo General Rumiñahui RSC, Reconocimiento Gala Violet, Reconocimiento Vicente Rocafuerte de la Asamblea Nacional y Reconocimiento Pacto Global (FUDELA, s.f).

La fundación cree que los jóvenes son la herramienta clave para tener un futuro sostenible. Es por esta razón que todos sus proyectos incluyen iniciativas enfocadas en el desarrollo humano integral y encaminadas a transformar la vida de innumerables niños, adolescentes y jóvenes adultos que viven en situaciones de vulnerabilidad (FUDELA, s.f). FUDELA logra estos cambios por medio de metodologías que fusionan “el deporte, la música y otros recursos como herramienta de formación integral” (FUDELA, s.f).

Misión

Ejecutar de manera efectiva, eficiente y sustentable, programas e iniciativa en las áreas de educación, juventud, voluntariado, emprendimiento, participación ciudadana y responsabilidad social, orientadas al desarrollo humano integral, con alto impacto, para mejorar la calidad de vida de los sectores vulnerables (FUDELA, s.f)

Visión

FUDELA será una institución consolidada, autosostenible, de alta efectividad y eficiencia, de reconocido prestigio nacional e internacional y líder de la sociedad civil, en la ejecución de programas innovadores de desarrollo humano integral de alto impacto, dirigidos a los sectores vulnerables, convirtiéndose en un referente válido de gestión transparente en el ámbito técnico y administrativo (FUDELA, s.f)

Estructura

FUDELA está constituida por un aproximado de 70 colaboradores y empleados, la mitad de ellos son mujeres. La fundación cree en el trabajo colaborativo como mecanismo de sostenibilidad, es por eso que su red de aliados y cooperantes es numerosa y de calidad

(FUDELA, s.f). El socio nacional principal es la Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR), y sus socios cooperantes son los siguientes: Fundación FIFA, el Ministerio de Relaciones Exteriores de Alemania, Organización Internacional para las Migraciones (OIM), Common Goal, Embajada de los Estados Unidos, entre otros. Asimismo, pertenece a las siguientes redes: Street Football World, Pacto Global Red Ecuador, FARE Network y la Cámara de Comercio e Industrias de Alemania. Sus aliados estratégicos incluyen a la Secretaría del Deporte, Fútbol Sonrisa, Partners of the Americas, UNACEM, Oriente Seguros, DIRECTV, Radio La Red, entre otros. Por último, los líderes que apoyan a la fundación son: Carlos Tenorio, Luis F. Saritama, Juan C. Burbano, Iván Vallejo y Martina Aguirre. Gracias a todas esas organizaciones, entidades y personas, FUDELA tiene presencia y cobertura en 13 de las 25 provincias del país, cuenta con 10 proyectos en práctica y más de 2,500 beneficiarios (FUDELA, s.f).

Descripción del desafío y propuestas de soluciones

FUDELA aborda diferentes problemáticas sociales a través de distintas actividades y procesos. La organización ofrece talleres virtuales y presenciales sobre diversos temas, entre estos, se encuentran talleres para ayudar a mujeres a emprender, proceso en el cual se incluye el desarrollo de habilidades blandas (Y. Cambero y M.J. Buitrón, comunicación personal, 09 de Septiembre del 2021). Las habilidades que más trabajan son: respeto, solidaridad, compromiso, transparencia (FUDELA, s.f). A pesar de que la organización ha trabajado en distintos talleres con grupos de mujeres, no se han realizado muchas intervenciones relacionadas a violencia de género.

En relación a la violencia de género, FUDELA presenta problemas para acercarse al tema. Esto es debido a que los agresores a menudo están en el entorno cercano de las víctimas. Por otra parte, no es un tema fácil de tratar para quienes han sido afectadas. Entonces, se presenta el desafío principal: integrar dentro de otros talleres dados por FUDELA actividades que ayuden a psicoeducar y de esta forma prevenir la violencia de género y disminuir su impacto en las víctimas (quienes mayormente son mujeres). Es importante mencionar que FUDELA ha solicitado que las actividades no deben tratar de manera directa la problemática de violencia de género para prevenir problemas con los agresores y fomentar reflexión en las víctimas. Dentro de este desafío se han identificado dos retos, los cuales deben ser resueltos para poder cumplir con el objetivo de FUDELA.

Propuesta: Creación de ejes transversales

Para el desafío mencionado se le propuso a FUDELA la creación de distintas actividades relacionadas a la violencia de género, en seis ejes transversales que se pueden incluir de manera versátil dentro de sus talleres. Con esta estrategia se puede tratar los temas de interés de manera indirecta, haciendo énfasis en la reflexión de las diferencias temáticas que aborda cada eje. Los seis ejes transversales son: distorsiones cognitivas, autoestima, autoayuda y empoderamiento, redes de apoyo, estereotipos de los roles del hombre y la mujer en la sociedad, comunicación asertiva y violencia de pareja.

Los temas de los ejes transversales fueron escogidos debido a que en base a la investigación se conoce que estas temáticas son de relevancia para abordar la violencia de género. Muchas de las temáticas presentes en los ejes (por ejemplo la autoestima, autoayuda y

empoderamiento) se ven afectadas por la violencia de género por lo que las actividades se concentran en reforzarlas. De igual manera, a través de la reflexión se busca que las participantes interioricen la importancia de desarrollar estas cualidades y continuar trabajando en los temas tratados en las actividades. Para la fluidez de las actividades de cada eje se estableció un tiempo límite de 30 minutos por cada actividad. Al momento de diseñar estas actividades también se consideró que se puedan integrar fácilmente y de manera flexible a cualquier taller que ofrezca FUDELA.

Primer reto: Desbordamiento emocional en los participantes

Según la experiencia de los facilitadores de FUDELA, algunos participantes de los talleres suelen desbordarse emocionalmente al tratar temas sensibles. Sin embargo, los facilitadores no son profesionales de la salud mental y no están capacitados para dar primeros auxilios emocionales. Por lo tanto, se les dificulta manejar las crisis de los participantes de forma correcta y ética, esto incluye: no saber validar sus emociones, orientarlos a buscar ayuda profesional y contener la crisis en ese momento. Si bien la organización cuenta con un psicólogo, este no suele formar parte de los talleres (Y. Cambero y M.J. Buitrón, comunicación personal, 09 de Septiembre del 2021).

Solución del primer reto: Kit de primeros auxilios emocional

Para poder ayudar a los facilitadores a lidiar con este reto, se realizó una entrevista a Daniela Morgan y Belén Vásconez de consejería psicológica de la USFQ. Ambas coincidieron que lo más importante es diseñar y manejar el taller de tal manera que se prevenga el desbordamiento.

Por ejemplo, conocer a qué grupo se van a dirigir porque existen diferentes detonantes para diferentes personas. Las expertas advirtieron que es común que existan individuos que aprovechan los espacios de reflexión personal del taller para desahogarse porque piensan que es terapia. Esto se puede salir de las manos si es que no se logra manejar el tiempo de compartir. Se debe aclarar al grupo que ese no es un espacio de autoayuda o terapia grupal, sino de psicoeducación.

Además, ellas proponen firmar un consentimiento informado, dicen que este siempre debería ser el primer paso. Después, recomiendan tener a dos personas en todos los talleres, una encargada de realizar los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) y la otra que continúe con el taller. Las expertas recomiendan que uno de los facilitadores tenga algún tipo de formación psicológica para manejar la actividad de forma ética y profesional.

Adicionalmente, se realizó una entrevista a Teresa Borja, PhD en psicología clínica y profesora de la USFQ. Dentro de la entrevista se incluyeron preguntas sobre cómo guiar a los facilitadores de los talleres para que puedan manejar los posibles escenarios de desbordamiento emocional correctamente. Tener a un participante en crisis ya es un reto, tener a 5 en crisis al mismo tiempo se vuelve imposible de manejar.

La entrevistada sugirió técnicas de regulación emocional y dio posibles pasos a seguir para el instructor del taller:

1. Acérquese a la persona y diga alguna frase que muestre su preocupación y preguntarle si desea salir del espacio donde se encuentran. La frase podría ser algo como: “te veo triste, tal vez quieres conversar conmigo o con alguien más? ¿Te puedo ayudar de alguna manera?” Te gustaría salir para conversar/tranquilizarte?” Es importante utilizar un lenguaje empático que valide la emoción de la persona y

normalice sus sentimientos, con el objetivo de que la persona se sienta impulsada a buscar ayuda profesional, de ser necesario.

2. Lleve a la persona a un lado o fuera del salón.
3. Invite a la persona a respirar profundamente.
4. Mantenga una voz cálida sin exageración (suave, amable, cercana) y utilice lenguaje positivo.
5. Aproxímese y muestre conductas de empatía y cuidado (brindarle agua, un pañuelo; si existe confianza, establecer contacto físico: poner la mano en el hombro, sostener su mano, y si la persona quiere, abrazarla). Beber agua facilita la respiración y el habla.
6. Dé información sobre sus derechos legales y los recursos de atención disponibles (teléfonos de emergencia, ONG 's, fiscalía, policía). *tener a la mano información actualizada de los recursos disponibles*
7. Asegúrese que la persona no se encuentra en riesgo inminente. En esta situación es importante derivar el caso a un profesional de salud mental o legal y es recomendable acompañar a la primera cita o estar presente al contactar ayuda.
8. Actúe de una manera que demuestre cercanía y no superioridad, sino que se acerque a la persona. Por ejemplo, si una persona está sentada o existe diferencia de altura, agacharse a su altura o sentarse a su lado.

Se debe resaltar que el lenguaje es una característica que debe ser monitoreada. Se debe cuidar el uso de palabras que posiblemente puedan revivir el trauma, y así se pueda evitar la histeria colectiva. Daniela y Belén recomendaron no usar palabras que hagan mención específica

a situaciones de violencia, trauma, dolor, abuso, miedo, etc. Teresa agregó que los facilitadores deberían verbalizar la preocupación de la persona en crisis, ayudarle al proporcionar palabras que definan lo que está sintiendo. Por ejemplo: “me da la impresión de que tienes algún miedo”. Describir con palabras lo que uno ve, le da a la otra persona la oportunidad para expresar lo que está sintiendo. Es importante evitar demostrarse sorprendidos, asombrados y mantener posturas neutras para que así no haya juicios de por medio. Otra estrategia que pueden utilizar los facilitadores es utilizar preguntas de reflejo y parafraseo. Por ejemplo: “entonces, según te escucho, lo que pasa es que...” “¿Quieres decir que...?”

Una vez recopilada esta información a través de las entrevistas, se optó por el desarrollo de un kit de primeros auxilios emocionales. El cuál tiene como objetivo guiar a los facilitadores para poder manejar de forma correcta una situación de desbordamiento emocional en los participantes. El kit tendrá instrucciones claras sobre cómo responder ante estas situaciones. De igual manera, se incluirá orientación de cómo preparar el espacio para prevenir este desbordamiento. Por otro lado, se encuentran ejemplos del uso de lenguaje correcto (obtenidos en las entrevistas).

Por otra parte, es necesario que FUDELA mantenga capacitaciones continuas sobre estos temas, por ejemplo el curso de primeros auxilios psicológicos ofrecidos en la plataforma de Coursera. El curso es dictado en español por la Universidad Autónoma de Barcelona y el Centro de Crisis de Barcelona, con el fin de entrenar sobre la “aplicación de primeros auxilios psicológicos (PAP) a personas afectadas por situaciones altamente estresantes, abarcando tanto emergencias cotidianas como emergencias comunitarias y/o masivas” (Coursera, 2021). Se refiere a emergencias cotidianas como un accidente de tránsito, un trauma por violencia o la muerte inesperada de un ser querido, entre otros. Por otro lado, las emergencias comunitarias y/o

masivas no suceden frecuentemente, como un atentado, accidente aéreo o catástrofe natural, pero sí dejan traumas graves.

Segundo reto: Identificar posibles víctimas de violencia de género

El segundo reto que enfrenta FUDELA en sus talleres es reconocer a las personas que sufren de violencia de género. FUDELA realiza actividades con grupos expuestos a situaciones de alta vulnerabilidad y muchas de las mujeres que participan en los talleres pueden ser víctimas de violencia de género. Esto genera preocupación entre los facilitadores de la organización ya que uno de sus objetivos es ayudar a este grupo vulnerable, pero puede ser difícil identificar a las posibles víctimas. Las participantes prefieren guardar silencio sobre sus problemas personales, se sienten incómodas, y podrían escoger no participar en la actividad. Por ello, es esencial que los facilitadores de FUDELA tengan pautas y estrategias que ayuden a identificar y acompañar a las personas que están siendo afectadas.

Teresa Borja recomendó varios aspectos importantes para reconocer a personas que sufren de violencia. Uno de ellos es no querer hablar sobre ciertos temas y evitar a toda costa una conversación. Por su experiencia, comentó que la primera conducta más común que se observa es la incapacidad de sentir paz; el no querer hablar de ciertos temas puede significar que en el momento la persona está sufriendo, pero no lo puede comunicar. Otra conducta que podría ser indicador de violencia puede ser mostrarse distraída, aterrada e insegura.

Otro indicador es el lenguaje ligado a la autorización, porque se puede identificar cuánto poder tiene el agresor sobre la víctima. Por ejemplo: “Yo no puedo”, “No puedo venir al próximo taller porque necesito que me autorice mi pareja”, “No me puedo atrasar a la casa”. Estas son

expresiones que indican una actitud pasiva, de sometimiento social y económico. La persona no puede socializar ni tomar decisiones por la situación en la que vive. Si usa constantemente este tipo de lenguaje de “no poder”, en vez de “querer”, da la pauta de que necesita previa autorización. El lenguaje de “no puedo” muestra que no es independiente.

El lenguaje corporal de la mujer en medio del taller es indicador de alguna otra situación que puede estar sucediendo en el hogar. Si la víctima está con sus hijos, es vital prestar atención al lenguaje del niño ya que es el mismo lenguaje replicado del adulto. La experta enfatizó que por medio del lenguaje, se puede revelar y descifrar el nivel y tipo de violencia que sufre la víctima. Dentro de las conductas que podrían ser signos de violencia emocional están: aislamiento, no dar pauta a la expresión, baja autoestima.

Es muy importante ser observadores, prestar atención al lenguaje corporal como: movimiento de manos, respiración, contacto visual, expresiones e incluso marcas corporales. El ser consciente del lenguaje corporal de la posible víctima puede ayudar a tener una pauta de inicio para poder indagar con mayor certeza. La violencia deja no solo señales físicas sino también refleja actitudes, baja autoestima y motivación, gestualidad permisiva de sumisión o subordinación (Instituto Asturiano de la Mujer, 2015).

Para muchas de estas mujeres es muy difícil pedir ayuda, por lo tanto los facilitadores deben trabajar en las habilidades de las participantes para buscar ayuda y ofrecerles recursos para hacerlo. En muchas ocasiones es necesario recordarles que no se busca ayuda únicamente por ellas, si no, puede ser por alguien más, por ejemplo, por sus hijos u otros familiares.

A través de las entrevistas, se hizo un kit de detección de posibles víctimas de violencia de género donde se ofrecen pautas que sirven como ayuda para que los facilitadores puedan identificar a una persona violentada. Está compuesto por señales y síntomas que algunas mujeres

pueden mostrar, tales como: falta de atención o concentración, actitud evasiva, agresividad sin ninguna causa aparente, desvalorización de sí misma, dependencia de la pareja e inhibición en la comunicación. Se sugiere leer detenidamente el manual antes de los talleres para que el facilitador esté no solo preparado, sino también atento en el caso de que se presente una de estas señales.

Conclusión

La violencia de género es ejercer algún daño hacia una o más personas debido a su género. La mayoría de las mujeres que sufren violencia en el Ecuador se encuentran en situación de vulnerabilidad, son jóvenes (18 a 29 años) y es más probable que vivan en las zonas urbanas. Se ha encontrado que las víctimas por lo general tienen déficits en su educación, son mayores de edad, sus salarios no superan el salario mínimo, no suelen convivir con los hijos en el hogar y forman parte de relaciones o vínculos amorosos “no formales” de larga duración. A su vez las provincias con mayores niveles de violencia de género son Azuay, Morona Santiago y Napo.

Se encontró que existen cuatro tipos de violencia que caracterizan a la violencia de género; la violencia psicológica, económica, física y sexual. La violencia psicológica se expresa en conductas que llevan a la mujer al aislamiento, y se caracteriza por conductas de control, amenazas y maltrato verbal. En la literatura se encontró que la violencia psicológica es la más común; la violencia económica se manifiesta en el control y el aprovechamiento sobre el otro, afectando su independencia y autonomía. La violencia física se manifiesta como un acto voluntario de herir físicamente al otro, se caracteriza por el uso de la fuerza física y por ser la que

mayores rastros observables deja a su paso. La violencia sexual se relaciona con acoso sexual y penetración forzosa.

Se halló como factores de riesgo para la violencia de género el no contar con habilidades socioemocionales, mantenimiento de rígidos roles de género tradicionales, presenciar violencia de los padres en edades tempranas, ejercer control sobre la toma de decisiones de la relación, tener un autoconcepto negativo, creer en los estereotipos de género, leyes discriminatorias, tener acceso y utilizar diferentes tipos de drogas, el sexo transaccional.

Como factores protectores se encuentra la psicoeducación, el apoyo social, las redes de apoyo, afrontamiento religioso, afrontamiento enfocado en la emoción, distracción/evitación, afrontamiento cognitivo, estrategias de planificación de seguridad, resistencia, afrontamiento directo del estrés y búsqueda de ayuda.

FUDELA es una organización que promueve programas de desarrollo social y humano. En muchos de sus programas los beneficiarios son mujeres por lo cual necesitan ayuda para tratar el tema de violencia de género de forma indirecta en los talleres que ya realizan. Para atender a este requerimiento se desarrolló material en 6 ejes transversales (distorsiones cognitivas, autoestima, autoayuda y empoderamiento, redes de apoyo, estereotipos de los roles del hombre y la mujer en la sociedad, comunicación asertiva y violencia de pareja.).

Al momento de diseñar las actividades encontramos dos retos. El primero, los facilitadores en su mayoría no son psicólogos por lo cual no tienen a disposición las herramientas necesarias para manejar esta clase de temas. Esto se solventó mediante la creación de un kit de desbordamiento emocional. El segundo, los facilitadores no conocen cómo detectar a las posibles víctimas; esto se soluciona mediante la creación de un kit de detección. Para desarrollar este

material se hizo una revisión de literatura, revisión de material similar que fue adaptado y entrevistas a expertos.

En fin, fundaciones como FUDELA cumplen un rol importante en la sociedad ya que incentivan el desarrollo humano y tratan de mejorar la calidad de vida de los sectores vulnerables mediante estrategias comunitarias integrativas; por esta razón es circunstancial apoyarlos.

Referencias

- Acebo, G., González, L., Nuñez, F., y Chávez, P. (2018). *Violencia intrafamiliar en la Provincia Bolívar, Ecuador; causas que la motivan*. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 14.
- Ali, T. S., Mogren, I., y Krantz, G. (2013). *Intimate partner violence and mental health effects: A population-based study among married women in Karachi, Pakistan*. International journal of behavioral medicine, 20(1), 131-139. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12529-011-9201-6>
- Alkan, Ö., Özar, Ş., y Ünver, Ş. (2021). *Economic violence against women: A case in Turkey*. Turkey: Sisi Zhang, Jinan University.
- Anderson, I. (2017). *Sexual Violence and Rape*. John Wiley & Sons, Ltd..
<https://repository.uel.ac.uk/item/84993>
- Arrom, C., del Pilar Fresco, M., Arrom, C. M., Capurro, M., Samudio, M., Arrom, M. A., ... y Romero, M. M. (2015). *Género como factor asociado a sufrir determinado tipo de violencia*. Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud, 13(3).
<https://archivo.bc.una.py/index.php/RIIC/article/view/632/1064>
- Asensi Pérez, L. F. (2016). *La prueba pericial psicológica en asuntos de violencia de género*.
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/88728/1/Asensi_Perez_Pericial.pdf
- Ayoví, J. (2019). Trabajo en equipo: clave del éxito de las organizaciones. *FIPCAEC* , 19.
<https://fipcaec.com/index.php/fipcaec/article/download/39/41/>

- Blázquez, M., Moreno, J. M., y García-Baamonde, M. E. (2015). *Maltrato psicológico en las relaciones de pareja. La inteligencia emocional como factor protector y diferencias de género*. Boletín de psicología, 113, 29-47.
- Calle, J. V. Q., Piedra, M. D. C. T., Caridad, A., De La, S. P. Y. Y., y Rodríguez, C. H. (2017). *Consumo de alcohol y violencia doméstica en las mujeres de la provincia del Azuay*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 20(3), 367.
- Camacho, G. (2014). *LA VIOLENCIA DE GÉNERO CONTRA LAS MUJERES EN EL ECUADOR*. Quito: Consejo Nacional para la Igualdad de Género.
- Castaño, E. F., y del Barco, B. L. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. International Journal of psychology and psychological therapy, 10(2), 245-257.
<https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
- Castillo, N. (2020). *Violencia económica y patrimonial en mujeres afroesmeraldeñas: un enfoque interseccional*. Revista Latinoamericana de Políticas y Acción Pública, 20.
- Center for Disease Control and Prevention. (2015). *Intimate partner violence*: Available:
<https://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/>
- Chávez Intriago, M. Y., y Méndez, A. J. J. (2016). *Violencia de género en Ecuador*. Revista Publicando, 3(8), 104-115. https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/172/pdf_164
- Comins, A. B., y Álvarez, M. V. (2010). *Evaluación mediante el Inventario MCMI-III de mujeres víctimas de maltrato psicológico por parte de su anterior pareja*. Revista Española de Medicina Legal, 36(2), 68-76.

Córdova, O. (2017). *LA VIOLENCIA ECONÓMICA Y/O PATRIMONIAL CONTRA LAS MUJERES*.

UNIFE.

Crooks, R. y Baur, K. (2010). *Nuestra sexualidad (10ma ed.)*. México D.F.: Cengage Learning.

Decker, M. R., Latimore, A. D., Yasutake, S., Haviland, M., Ahmed, S., Blum, R. W., Sonenstein, F., y

Astone, N. M. (2015). *Gender-based violence against adolescent and young adult women in low- and middle-income countries*. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 56(2), 188–196.

<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.09.003>

Delara, M. (2016). *Mental health consequences and risk factors of physical intimate partner violence*.

Mental health in family medicine, 12(1), 119-125.

Duran y Eraslan (2019). *Violence against women: Affecting factors and coping methods for women*. *The journal of the Pakistan Medical Association*, 69(1), 53-57.

Echeburúa, E., y Muñoz, J. M. (2017). *Límites entre la violencia psicológica y la relación de pareja meramente disfuncional: implicaciones psicológicas y forenses*. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 33(1), 18-25.

Evelry, G. y Lating, J. (2017). *The Johns Hopkins Guide to Psychological First Aid (1ra ed.)*. Johns Hopkins University Press.

Foster, E. L., Becho, J., Burge, S. K., Talamantes, M. A., Ferrer, R. L., Wood, R. C., y Katerndahl, D.

A. (2015). *Coping with intimate partner violence: Qualitative findings from the study of*

dynamics of husband to wife abuse. *Families, Systems, & Health*, 33(3), 285–294.

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Ffsh0000130>

FUDELA (2021). *ADN FUDELA*. <https://fudela.org.ec/fudela-en-un-vistazo/>

García-Allen, J. (s.f). *Los 5 beneficios del trabajo en equipo*. *Psicología y Mente*. Retrieved 10

December 2021, from

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:zzKDI1MOTuwJ:https://psicologiaymente.com/organizaciones/beneficios-trabajo-en-equipo+&cd=15&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec>.

García, F. E., Włodarczyk, A., Reyes Reyes, A., San Cristóbal Morales, C., y Solar Osadey, C. (2014). *Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes*. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 12(2), 246-265.

Garzón Segura, A. M., y Carcedo González, R. J. (2020). *Effectiveness of a Prevention Program for Gender-Based Intimate Partner Violence at a Colombian Primary School*. *Frontiers in psychology*, 10, 3012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03012>

González, G. C., & Bejarano, R. C. (2014). *La violencia de género: evolución, impacto y claves para su abordaje*. *Enfermería Global*, 13(1), 424-439.

<https://revistas.um.es/eglobal/article/view/eglobal.13.1.181941/157351>

Haas, M. y Mortensen, M. (2016). *The Secrets of Great Teamwork*. *Harvard Business Review*.

<https://hbr.org/2016/06/the-secrets-of-great-teamwork>

Hasanbegovic, C. (2017). *ATAQUES A LA LIBERTAD VIOLENCIA DE GÉNERO ECONÓMICO-PATRIMONIAL CONTRA LAS MUJERES*. Buenos Aires: Revista Jurídica de Buenos Aires.

Houseman y Semien (2021). *Florida Domestic Violence*. In *StatPearls*. Stat Pearls Publishing.

<https://www.proquest.com/docview/1562794141?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178913001237?casa_token=kGfyTp

[bbc7oAAAAA:-NtjwEyQc1XbX-4asc6_68d0GD9s2wetnoeIssWDwj_-](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178913001237?casa_token=kGfyTpbbc7oAAAAA:-NtjwEyQc1XbX-4asc6_68d0GD9s2wetnoeIssWDwj_-)

[TxoQisxP24cXAmDUg4dykV0fJcCXsHMj](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1359178913001237?casa_token=kGfyTpbbc7oAAAAA:-NtjwEyQc1XbX-4asc6_68d0GD9s2wetnoeIssWDwj_-TxoQisxP24cXAmDUg4dykV0fJcCXsHMj)

INEC, (2011). *Encuesta Nacional de Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las mujeres*.

<https://anda.inec.gob.ec/anda/index.php/catalog/94>

INEC, (2019). *Encuesta Nacional de Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las mujeres*.

<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web->

[inec/Estadisticas_Sociales/Violencia_de_genero_2019/Boletin_Tecnico_ENVIGMU.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Violencia_de_genero_2019/Boletin_Tecnico_ENVIGMU.pdf)

Instituto Asturiano de la Mujer. (2015). *Guía didáctica Violencia de Género*. Servicio de Salud del Principado de Asturias.

Intebi, I. V. (2011). *Proteger Reparar Penalizar: Evaluación De Las Sospechas De Abuso Sexual Infantil*. Kindle Coud Reader (1st ed.). Granica.

Jaramillo-Bolívar, C. D., y Canaval-Erazo, G. E. (2020). *Violencia de género: Un análisis evolutivo del concepto*. *Universidad y Salud*, 22(2), 178-185.

Jina, R., y Thomas, L. S. (2013). *Health consequences of sexual violence against women. Best practice & research*. *Clinical obstetrics & gynaecology*, 27(1), 15–26.

<https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2012.08.012>

Karakurt y Silver (2013). *Emotional abuse in intimate relationships: the role of gender and age*.

Violence and victims, 28 (5), 804-821. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.vv-d-12-00041>

Kaufman, M. R., Williams, A. M., Grilo, G., Marea, C. X., Fentaye, F. W., Gebretsadik, L. A., y

Yedenekal, S. A. (2019). "We are responsible for the violence, and prevention is up to us": a qualitative study of perceived risk factors for gender-based violence among Ethiopian university students. BMC women's health, 19(1), 131. <https://doi.org/10.1186/s12905-019-0824-0>

Kohli, G. (2020). *DEPENDENCIA FEMENINA Y VIOLENCIA ECONÓMICA*. Gramma, 24.

Lagdon, S., Armour, C., & Stringer, M. (2014). *Adult experience of mental health outcomes as a result of intimate partner violence victimisation: a systematic review*. European journal of psychotraumatology, 5(1), 24794.

Lehner, E. A. (2017). *Rape process templates: a hidden cause of the underreporting of rape*. Yale JL & Feminism, 29, 207.

<https://digitalcommons.law.yale.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1376&context=yjlf>

Londoño, D. (2020). *La inasistencia alimentaria como violencia económica*. Colombia: NuevoDerecho.

López e Inglada (2017). *Estudio estadístico sobre violencia de género*. Historias de Matemáticas, 7(1), 107-128.

Lucas y Janson (2021). *Childhood exposure to physical and emotional violence over a 57-year period in Sweden*. Scandinavian Journal of Public Health. <https://doi.org/10.1177/14034948211023634>

Maldonado, V., Erazo, J., Pozo, E., y Narváez, C. (2020). *Economic and patrimonial violence. Access to a life free of violence to women*. Iustitia Socialis. Revista Arbitrada de Ciencias Jurídicas, 16.

- Mancero, L. G. B., Carrión, P. C. D., y Jeadá, P. V. Y. (2020). *Mujeres víctimas de violencia de género en Ecuador: redes de apoyo y estrategias de afrontamiento*. *Revista Scientific*, 5(Ed. Esp.), 90-109. https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/503/1114
- Méndez, M., y García, M. (2015). *Relación Entre las Estrategias de Manejo del Conflicto y la Percepción de la Violencia Situacional en la Pareja*. *Revista Colombiana de Psicología*, 13.
- Miller, E., y McCaw, B. (2019). *Intimate partner violence*. *New England Journal of Medicine*, 380(9), 850-857.
https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra1807166?casa_token=SlpRUTbU6VQAAAAA:w-z4_EG_AeppeWsjEOKRrqr2b3Gp0aJdBBuUa1UFfeDy085uu4HKecT0HTGLFirdzxw_da-wk-Ompei7
- Modi, M. N., Palmer, S., y Armstrong, A. (2014). *The role of Violence Against Women Act in addressing intimate partner violence: a public health issue*. *Journal of women's health* (2002), 23(3), 253–259 <https://doi.org/10.1089/jwh.2013.4387>
- Morris, C. (1992) *Psicología*. Prentice Hall Hispanoamericana.
- Namatovu, F., Preet, R., y Goicolea, I. (2018). *Gender-based violence among people with disabilities is a neglected public health topic*. *Global health action*, 11(sup3), 1694758.
<https://doi.org/10.1080/16549716.2019.169475>
- Nelson, H. D., Bougatsos, C., y Blazina, I. (2012). *Screening women for intimate partner violence: a systematic review to update the U.S. Preventive Services Task Force recommendation*. *Annals of internal medicine*, 156(11), 796–282. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-156-11-201206050-00447>

Novo, M., Herbón, J., y Amado, B. G. (2016). *Género y victimización: efectos en la evaluación de la violencia psicológica sutil y manifiesta, apego adulto y tácticas de resolución de conflictos.*

Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 7(2), 89-97.

Office on Women's Health at the US Department of Health and Human Services. (2019). *Effects of violence against women.* Available: <https://espanol.womenshealth.gov/relationships-and-safety/effects-violence-against-women>

OMS y OPS, (2013). *Comprender y Abordar la Violencia contra las Mujeres, Violencia sexual.*

https://oig.cepal.org/sites/default/files/20184_violenciasexual.pdf

ONU mujeres (2019). *Preguntas frecuentes: tipos de violencia contra mujeres y las niñas.* unwomen.

<https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>

Organización Mundial de la Salud., (2013) *Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health impacts of intimate partner violence and non-partner sexual violence.*

Ginebra, Suiza., Recuperado de:

[https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/rhr12_37/es/.](https://www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/rhr12_37/es/)

OWH (2018) *Oficina para la Salud de la Mujer. Abuso emocional y*

verbal. <https://espanol.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse>

Pérez Martínez, V. T., y Hernández Marín, Y. (2009). *La violencia psicológica de género, una forma encubierta de agresión.* Revista Cubana de Medicina General Integral, 25(2), 0-0.

- Petrelli, M. (2018). *Ley de violencia doméstica: un recurso poco aplicado*. EL DERECHO, 9.
- Philpart, M., Goshu, M., Gelaye, B., Williams, M. A., y Berhane, Y. (2009). *Prevalence and risk factors of gender-based violence committed by male college students in Awassa, Ethiopia*. *Violence and victims*, 24(1), 122–136. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.24.1.122>
- Poggi, F. (2019). *Sobre el Concepto de Violencia de Género y su Relevancia*. Università degli Studi di Milano.
- Poruban, T. J. (2014). *Sexually violent offender assessment with the personality assessment inventory's dominance/warmth scale, antisocial egocentric and aggressive-attitude subscales* (Doctoral dissertation, The University of the Rockies).
- Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)*. Coursera. (n.d.). Retrieved November 27, 2021, from <https://www.coursera.org/learn/pap>.
- Prochuk, A. (2018). *We Are Here: Women's Experiences of the Barriers to Reporting Sexual Assault*. West Coast Legal Education and Action Fund. <https://www.westcoastleaf.org/wp-content/uploads/2018/10/West-Coast-Leaf-dismantling-web-final.pdf>
- Proveyer, C. (2014). *Violencia de género. Aproximación desde la realidad cubana*. *Revista Sexología y Sociedad*, 20(1). <http://www.revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/465>
- Quezada, J., y Zamora, A. (2020). *Vulneración de los derechos de las mujeres víctimas de violencia económica y patrimonial*. POCAIP, 25.
- Rebocho, M. F., y Silva, P. (2014). *Target selection in rapists: The role of environmental and contextual factors*. *Aggression and violent behavior*, 19(1), 42-49.

- Rizo, C. F. (2016). *Intimate partner violence related stress and the coping experiences of survivors: "There's only so much a person can handle"*. Journal of Family Violence, 31(5), 581–593
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-015-9787-6>
- Rosario, V., Medina, M., Rivera, L., Ávila, L., y Rojas, R. (2021). *“LA VIOLENCIA ECONÓMICA EN EL ARTÍCULO 122-B DEL CÓDIGO PENAL Y LA POLÍTICA DE ESTADO FRENTE A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER”*. Universidad Privada Del Norte, 36.
- Ruano, M., y Montoya, D. (2021). *Economic violence towards women. A look from the University of the East*. SANTIAGO, 16.
- Safranoff, A. (2017). *Violencia psicológica hacia la mujer: ¿cuáles son los factores que aumentan el riesgo de que exista esta forma de maltrato en la pareja?* Salud colectiva, 13, 611-632
- Saravia, J., Mejía, M., Becerra, S., y Palomino, A. (2012). *Violencia física contra la mujer durante el embarazo: prevalencia y factores asociados*. Revista Peruana de Epidemiología, 16(2), 84-90.
- Satyanarayana, V. A., Chandra, P. S., y Vaddiparti, K. (2015). *Mental health consequences of violence against women and girls*. Current opinion in psychiatry, 28(5), 350
356.https://journals.lww.com/copsychiatry/Abstract/2015/09000/Mental_health_consequences_of_violence_against.4.aspx
- Sediri, et al. (2020) *Women's mental health: acute impact of COVID-19 pandemic on domestic violence*. Archives of women's mental health, 23(6), 749-756. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01082-4>
- Silva, A. D. S., García-Manso, A., y Barbosa, G. S. D. S. (2019). *Una revisión histórica de las violencias contra mujeres*. Revista direito e Praxis, 10, 170-197.

- Smith, S.G., Chen, J., Basile, K.C., Gilbert, L.K., Merrick, M.T., Patel, N., Walling, M., y Jain, A. (2017). *The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): 2010-2012 State Report*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
- Tun y Ostergren (2020). *Spousal violence against women and its association with sociodemographic factor and husband's controlling behavior: the findings of Myanmar Demographic and Health Survey (2015-2016)*. *Global health action*, 13(1), 1844975. <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1844975>
- UNIR. (2021, September 22). *Contenidos Digitales Educativos: Aprende a sacarles Partido*. UNIR. Retrieved December 15, 2021, from <https://www.unir.net/educacion/revista/contenidos-digitales-educativos/>
- Vargas Murga, H. (2017). *Violencia contra la mujer infligida por su pareja y su relación con la salud mental de los hijos adolescentes*. *Revista médica herediana*, 28(1), 48-58.
- Zucchini, M., y Palacio, A. (2019). *LA VIOLENCIA ECONÓMICA CONTRA LAS MUJERES*. Cuadernos de doctrina judicial de la provincia de la pampa.

Reflexiones Personales

Reflexión personal Camila Salgado

A lo largo de mi carrera universitaria, siempre tuve presente lo importante que sería mi esfuerzo el último semestre, en especial en mi trabajo de titulación. No tenía muy claro cómo debía ser realizado, si debía realizarlo de manera individual o grupal, o qué tema debía tratar. Sin embargo, me interesaba mucho la idea de cerrar mis años de universidad con un trabajo que muestre todo mi esfuerzo y el conocimiento que he desarrollado en la USFQ.

Al empezar la clase de proyecto integrador el tema que más me llamó la atención fue violencia de género. Los derechos de las mujeres y la psicología detrás de la prevención y recuperación de los problemas de género siempre han sido temas de mi interés personal, por lo que estuve muy satisfecha con haber podido realizar mi trabajo en ese tema. Si bien aún no tengo muy claro en qué especializarme después del pregrado, sé que es una posibilidad que amplíe mis conocimientos en psicología clínica y posiblemente me encuentre con temas como los que fueron tratados durante este proyecto.

Tomando esto en cuenta, considero que he aprendido herramientas muy útiles que podrían servir en diversas áreas durante mi carrera. Por ejemplo, durante la investigación conjunto a mi grupo aprendimos mucho sobre las áreas que se pueden trabajar y desarrollar en las mujeres para empoderarlas a pedir ayuda en situaciones de peligro. De igual manera, investigamos sobre primeros auxilios psicológicos, si bien tenía un poco de conocimiento en ello antes de este proyecto, pude profundizarlo y entender en qué situaciones se puede aplicar.

Por otro lado, considero que uno de mis aprendizajes más grandes vino del trabajo en equipo durante el proyecto. Nunca tuve la idea de realizar mi trabajo de titulación en junto a otras personas. Sin embargo, considero que fue de suma importancia tener un equipo de trabajo

para realizar este proyecto. Si bien he trabajado junto a otras personas durante toda mi vida académica, nunca me he sentido completamente cómoda con ello.

Durante este proyecto comprendí que los mejores compañeros de trabajo son quienes piensan más distinto a mí. Si bien eso puede causar conflictos entre los compañeros de grupo, es realmente útil recibir perspectivas distintas a la mía en cuanto al mismo desafío. Hoy en día los equipos necesitan de varios factores para funcionar de manera exitosa. Es importante que exista diversidad, comunicación y una meta en común (Haas y Mortensen, 2016). La diversidad en puntos de vista y la unión en la meta de resolver el desafío de FUDELA resultaron en un producto final exitoso para nuestro equipo.

Es importante mencionar que el tema de este proyecto me incentivó mucho a reflexionar. No solo sobre la problemática de la violencia de género en el país, también sobre mis actitudes, mis relaciones y demás. Aquellas cosas que pueden contribuir a los estereotipos que llevan a comportamientos agresivos, a la falta de comunicación asertiva en algunas de mis interacciones, a la importancia de desarrollar mi autoestima y autoeficacia y muchos otros factores de mi vida sobre los cuales no reflexionaba a profundidad antes de este proyecto.

El proceso de realizar este trabajo, a pesar de requerir mucho esfuerzo, brindó aprendizajes importantes para mi vida profesional y personal. Esta experiencia sin duda será enriquecedora para poder desarrollarme más como ser humano. Resalto el hecho de que este proyecto fue el reflejo de todos mis años en la universidad que me llevaron a ser una profesional más competente y preparada para el mundo laboral. De igual manera, agradezco el apoyo de mi equipo quienes aportaron elementos esenciales al proyecto. Estoy satisfecha con el producto final y espero sea de suma utilidad para FUDELA.

Reflexión personal Alejandra Salinas

A lo largo de la carrera de psicología se obtienen muchos aprendizajes profesionales como el conocer la historia de la psicología y sus bases, la ética profesional, trabajo en equipo, medición en psicología y los diferentes componentes como patologías o tratamientos. Todos estos aprendizajes, en conjunto brindan bases sólidas para conocer a la psicología de manera profesional.

En la etapa universitaria, existen muchos retos y uno de ellos es el trabajo en equipo, este es fundamental ya que trae consigo herramientas como la organización, planeación, comunicación, y otras. Este es un gran aprendizaje ya que en nuestra futura vida profesional el trabajo en equipo es fundamental y al ya haber aprendido y practicado constantemente en la universidad, será un proceso más fácil de sobrellevar cuando afrontemos la vida laboral.

El conocimiento que logré obtener durante la carrera es óptimo ya que al tener una malla tan diversa y completa me permitió aprender de las diferentes ramas de la psicología: Organizacional, Clínica, Educativa y otras. Y al conocer cada una de ellas, me incline por Psicología Organizacional brindándome la oportunidad de tener un desarrollo satisfactorio en mis pasantías profesionales y reafirmando con certeza que es una rama muy interesante la cual en un futuro muy cercano me gustaría hacer un Máster en Talento Humano.

Los profesores de psicología siempre nos motivaron a usar herramientas innovadoras como Canva, Genially, Zoom, Sharepoint, Herramientas de oficina, las cuales nos obligaron a salir de nuestra zona de confort para presentar trabajos o presentaciones de manera creativa, rápida y eficaz. El trabajo de titulación ha sido totalmente un reto y con mi grupo hemos escogido un proyecto muy interesante y es tratar de abordar y conocer a una población bastante

particular, que son las víctimas de violencia de género ya que presentan problemas como baja autoestima, depresión, ansiedad, etc. Estos grupos necesitan un apoyo fundamental de la sociedad para general proyectos sustentables que brinden el desarrollo y progreso de los mismos a través de fundaciones como FUDELA.

Reflexión personal Christopher Argüello

A lo largo de este camino, aprendí grandes conocimientos de Psicología, sin duda, la Psicología Clínica y la Psicología Organizacional son áreas que me encantan. Para mi futura especialización me gustaría encontrar algo que fusione estos dos campos, sin embargo, estoy pensando en realizar una maestría en Neuropsicología Clínica o una maestría en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud.

La experiencia que tuve al realizar la tesis en equipo fue muy interesante, porque a veces se tiene la idea de que trabajar en grupo no es eficaz, porque se tiene el pensamiento erróneo de que no existe buena coordinación, las responsabilidades no se reparten equitativamente, no obstante, tuve la fortuna de encontrarme con un grupo muy colaborativo, responsable, dedicado, amable, empático y unido. Por ello, llegué a la conclusión de que trabajar con un buen equipo es sinónimo de cohesión, unión, transformación y productividad. Además, es evidente que la clave del éxito de las organizaciones es tener un buen equipo de trabajo (Ayoví, 2019).

También es importante mencionar, que trabajar en equipo tiene muchos beneficios. Por ejemplo, incrementa el aprendizaje, ya que los conocimientos son compartidos y los talentos y habilidades se complementan (Ayoví, 2019). Por esta razón, al trabajar con mi equipo de tesis pude aprender muchas cosas de ellos, y entendí que las ideas diferentes que cada persona tiene aportan muchísimo a la hora de tomar una decisión, porque se evalúan todas las posibilidades y al tener diferentes perspectivas y puntos de vista distintos, es muy probable que la decisión que se tome de manera grupal sea la más correcta.

Con respecto a FUDELA, la organización con la que trabajamos; fue una experiencia muy enriquecedora. Esta fundación tiene el objetivo de cambiar la calidad de vida de personas que viven en situaciones de vulnerabilidad, por ejemplo, mujeres que viven en contextos de violencia de género. Al conocer esta problemática, me hizo reflexionar un montón sobre cómo podríamos ayudar a transformar la vida de estas personas. Por ese motivo, al momento de realizar el producto para FUDELA, el cual fue un Manual de Actividades sobre Violencia de Género, no fue un simple trabajo más, todo lo contrario, nuestra idea siempre fue crear algo de calidad que de verdad aporte. Para ello, como equipo realizamos el mejor trabajo posible, investigamos con múltiples fuentes para tener muy en claro en lo que estábamos trabajando, de igual forma, entrevistamos a varias expertas para crear un Kit de Primeros Auxilios Psicológicos y otro Kit para Detección de Posibles Víctimas de Violencia de Género. Estas entrevistas fueron increíbles porque me enseñaron mucho, fue de mucho aprendizaje, y estas enseñanzas puedo poner en práctica en mi vida profesional como Psicólogo.

En conclusión, tengo que decir que tengo muchos sentimientos encontrados a la hora de escribir esta reflexión. Sin duda, las primeras sensaciones que tengo son de nostalgia y felicidad. Tantas experiencias que viví en la Universidad, grandes amigos que conocí, buenos compañeros con los que trabajé, increíbles profesores que me enseñaron aprendizajes extraordinarios, lugares únicos que disfruté, siempre los llevaré dentro de mí.

Reflexión personal Renato López

El haber realizado este reto durante el semestre fue una experiencia muy enriquecedora y desafiante a su vez. Durante todo el proceso del trabajo lo realizamos en conjunto con cinco compañeros más. El trabajo en equipo siempre ha sido para mí una destreza, puesto que siempre he podido desenvolverme bien en este tipo de trabajos. Sin embargo, sí existieron ciertas dificultades al principio del proyecto. Entablar la comunicación y conocernos mejor todos fue un reto ya que era la primera vez que trabajaba con mis compañeros. Con algunos ya lo había hecho en el pasado, pero con otros no. Conocernos, comunicarnos y sobretodo descubrir las destrezas de cada uno fue el proceso que nos llevó a cumplir con nuestro objetivo. Esto lo logramos a través de unir nuestros conocimientos y energías de una manera constructiva, logrando así potenciar nuestras habilidades, alcanzando lo que es la sinergia (García Allen, s.f). El potenciarnos de esta manera nos llevó a culminar de una manera satisfactoria nuestro proyecto.

Durante la elaboración de este proyecto, también pude poner en conocimiento los temas que aprendí durante mi carrera para poder solventar el desafío del proyecto. Gracias a mis conocimientos acerca de la violencia de género, adquirido por mi clase de “abuso sexual”, fue más sencillo saber por dónde empezar a estudiar al tema y que soluciones ofrecer. De igual manera, se logró llegar a la propuesta de los ejes transversales, algo que adquirí durante mi trabajo en proyectos de la clínica SIME de la universidad. Esto me ayudó a darme cuenta que un pedazo de lo que aprendí en los semestres anteriores durante mi carrera, estuvo presente en cada momento que desarrollé este proyecto de titulación. La cantidad de información y experiencia

que he aprendido a lo largo de estos cuatro años me ha logrado curtir para poder dar como resultado el producto para este proyecto: el manual de actividades sobre violencia de género. Asimismo, no puedo negar que durante todo el proceso disfruté mucho realizar este proyecto. A pesar de haber tenido que hacer mucho trabajo de por medio incluyendo reuniones largas, noches donde trabajaba hasta muy tarde, no puedo negar que disfruté mucho haciéndolo. Cada paso que me acercaba a finalizar el proyecto recordaba cada momento que disfruté durante mi estancia en la universidad. Sobretudo cada granito de información valiosa que me transmitían mis profesores, tanto en materia como en experiencia personal que me ofrecían ellos.

Este proyecto me ayudó a encontrar nuevas áreas de interés dentro del campo de psicología. La violencia de género es una problemática muy presente en nuestra sociedad. El poder ayudar a FUDELA con esta problemática social me hizo darme cuenta de lo mucho que me complace en ayudar a las personas. Reforzando así mi deseo por especializarme en la psicología clínica con una especialidad en la terapia de familia y pareja. Muchas veces la violencia de género comienza por la crianza de las personas y por una idea tergiversada de lo que es el amor. El poder ayudar a las parejas a saber resolver sus problemas a través del diálogo y la honestidad puede evitar las confrontaciones y las agresiones entre ellos. De esta manera se puede empezar a erradicar la violencia de género y ayudar a que las personas sepan amarse de una manera positiva y sana. Este proyecto me ha hecho querer inducirme más en la psicoeducación terapéutica de las parejas cuando estén con problemas.

En conclusión, este proyecto fue una gran experiencia para poder culminar con mis cuatro años de carrera en psicología. Resalto que dentro de las dificultades que se encontró, como los problemas de comunicación y organización al principio con el grupo de trabajo, me alegro

mucho realizar este trabajo. Demostrando que en cada paso que se realizó este proyecto se encuentra todo mi conocimiento adquirido en mis cuatro años de carrera.

Reflexión personal Kevin Carrillo

Cuando tenía alrededor de doce años recuerdo que encontré un libro azul que en el centro tenía un título gigante que decía Psicología. Los psicólogos analizan el comportamiento y los procesos mentales invisibles que lo moldean (Morris, 1992). Leí esto y recuerdo que me pareció algo fascinante. Decidí hablar con mi madre sobre este libro y me comentó que se lo habían dado en una materia de la universidad y me habló sobre cosas generales de la psicología. Al terminar de hablar le pregunté ¿por qué no nos dan esta materia en la escuela o en colegio? Y me dijo que para algunas personas era muy complicado entender los conceptos que contenía este libro.

Me quedé intrigado por la respuesta de mi madre y empecé a hablar sobre este tema con mi padre, él me explicó que toda ciencia tiene una base y que esta ciencia joven en específico tenía una gran base filosófica. Mi padre considero fue la persona que me incentivo para investigar más sobre Sócrates, Platón. Cabe recalcar que mi búsqueda de conocimiento filosófico y psicológico las hacía por mi cuenta ya que en la escuela y el colegio encontraba muy poca información sobre el tema.

En mi último año de colegio tuve la suerte de encontrarme con un gran profesor, Martín Guapás. Él fue mi profesor de historia y filosofía, y considero que él fue la persona que abrió mi pasión por todas las ciencias sociales. Debido a ello cuando ingresé a la USFQ empecé en la carrera de economía. Me di cuenta de que esta carrera no era lo que yo esperaba ya que eran

muchísimas matemáticas y una cantidad pequeña de análisis social entonces empecé a dudar si seguir antropología o psicología. Al final, me decidí por psicología porque consideraba tenía más conocimiento básico que antropología. No perdí ningún semestre gracias a que la universidad tiene determinadas materias que toman todas las carreras.

Al ingresar en psicología tenía muchas expectativas por intentar conocer a profundidad lo que es la mente y cómo esta funciona. En los primeros años me encontré con grandes profesores como Cristina Crespo y Mónica Gotzi; en sus materias me di cuenta de que la carrera iba a ser muy desafiante con respecto a la cantidad de lectura que tenía que realizar para poder pasar las materias lo cual me encantó porque sentía que aprendía muchísimo en un tiempo relativamente corto.

Al seguir avanzando en la carrera de cierta forma las materias se me hacían más fáciles lo cual pudo ser debido a que me acostumbre a planificar bien mi tiempo y ser disciplinado para poder entregar los ensayos a tiempo o estar preparado para los controles de lectura. También en cada materia conocía a nuevas personas en los grupos de trabajo lo cual incrementó mis habilidades para trabajar en equipo. En el transcurso de la carrera aprendí a utilizar diferentes herramientas tecnológicas como Canva, Genially, Power Point, Excel, Word, SPSS.

Al realizar mis prácticas comunitarias y empresariales tuve la oportunidad de trabajar en diferentes áreas, por ejemplo, un hospital psiquiátrico, un instituto de niños con parálisis cerebral y fundaciones que apoyan a migrantes. Al conocer a las instituciones me di cuenta de que necesitan de mucho apoyo profesional y monetario para poder intentar que las personas lleguen a sentir bienestar y a desarrollarse en todos los ámbitos de su vida. Pienso que ese es uno de los motivos por los que en la actualidad me dedico a trabajar en ONG y fundaciones que apoyan a estas personas.

En fin, en un futuro me gustaría especializarme en gestión de proyectos para así poder crear mi propia fundación o trabajar para una ONG mucho más grande como la ONU y seguir apoyando a las personas. También es de mi interés el estudio de la neuropsicología y la filosofía; espero que en algún momento de mi vida pueda tener todos los recursos necesarios para poder inmiscuirme en estos campos también.

Reflexión personal Ma. Emilia Buitrón

En junio del 2021 estaba inmersa en miedo, angustia y estrés por la incertidumbre de lo que iba a pasar después de graduarme. No podía verme trabajando en nada de lo que me interesaba porque tenía cero experiencia en todas las áreas de mi carrera. Ahora, siete meses después en diciembre, me siento tranquila y confiada que desde enero me esperan trabajos y experiencias únicas. En el transcurso de estos meses he recibido oportunidades privilegiadas de conocer muy de cerca mi profesión y todos los retos y beneficios que esta conlleva. He confirmado con cada experiencia, que la carrera que escogí es la correcta y me emociona empezar una nueva etapa profesional repleta de más aprendizajes invaluable que me llenan el corazón.

La pandemia ha sido una lección de vida para todos nosotros de diversas y numerosas maneras. Nos ha enseñado a hacer ejercicio, comer conscientemente y balanceado, no ser sedentarios, y en general cuidar de nuestra salud mental no solo al hacer todo lo mencionado, pero también yendo a terapia para sanar de adentro para afuera. El intentar cumplir todos estos hábitos y volverlos parte de nuestra rutina, es vital para mantenernos sanos y evitar padecer tanto de condiciones mentales y emocionales, como físicas. Estas épocas me han hecho caer en cuenta

de la fuerte correlación que existe entre el alma y el cuerpo y lo vulnerables que son ante todo lo que sucede a nuestro alrededor.

Otra experiencia de aprendizaje que se me presentó fue el trabajo en equipo para este proyecto de titulación. Estuvo llena de alegrías, frustraciones, retos y más que nada, apoyo. Fue un desafío asombroso compartir con mi grupo mi último semestre de carrera ya que pude observar las maneras en que cada uno creció como individuo y futuro profesional. Unos tenían destrezas inclinadas a la parte escrita, otros a la parte oral, otros a la parte creativa y otros a la solución de problemas frustrantes tecnológicos. Al pasar de las semanas, nos fuimos conociendo poco a poco y de esta manera usamos las habilidades que encontramos individualmente para que se complementen y hacer uno solo. Siempre hubo respeto al comunicar algún desacuerdo porque no servía de nada arruinar la armonía del grupo y el ambiente de trabajo que podía seriamente perjudicar al progreso realizado. También aprendí mucho de mí misma, me di cuenta que necesito trabajar más en mis destrezas de manejo del tiempo y organización para evitar acumulación de tareas y por consecuencia, estrés innecesario.

En cuanto al aspecto tecnológico de trabajar y hacer todo en línea, pude entender la importancia de que los contenidos digitales educativos son extremadamente útiles y necesarios para multiplicar el aprendizaje que voy adquiriendo y las maneras en las que presento el mismo (UNIR, 2021).

Estoy emocionada de poder aplicar todos los conocimientos adquiridos en la universidad y ejercer como profesional para ayudar a todos que lo necesiten de la manera más humana posible, esta es desde el amor. La vida me puso a profesores increíbles que no solo me ayudaron (especialmente en la pandemia) académica y personalmente, pero que honestamente me cambiaron la vida al darme visiones alternativas de la misma. No dudaré en ponerme en contacto

con ellos/as desde enero cuando busque espacios para aprender, a todos les admiro como profesionales y como personas, son extraordinarias.

Por último, estoy eternamente agradecida con mis padres por darme esta alta calidad de educación en estos años y por mostrarme su apoyo incondicional este último semestre en mis momentos de frustración. Sin ellos no podría haber llegado hasta acá, les doy crédito absoluto y comparto todos mis logros. A parte de todas las enseñanzas previamente mencionadas que me ha hecho caer en cuenta la pandemia, la más importante es que he llegado a valorar y agradecer cada uno de los privilegios que tengo, todos los días; nunca hay que menospreciar o dar por sentado a ninguno, la vida te sorprende cuando menos te lo esperas.