



**Universidad del
Rosario**

Escuela de Medicina y Ciencias de la salud

Maestría en Salud Pública

Propuesta de atención Inmediata en salud mental, para situaciones de violencia de género en la
Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad - LIMPAL

Presentado por:
Candy Melissa Mengual Arévalo

Bogotá, 11 de noviembre de 2022



**Universidad del
Rosario**

Escuela de Medicina y Ciencias de la salud

Maestría en Salud Pública

Modalidad: Pasantía

Propuesta de atención Inmediata en salud mental, para situaciones de violencia de género en la
Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad - LIMPAL

Presentado por:
Candy Melissa Mengual Arévalo

Bajo la dirección de: Ángela María Pinzón Rondón

Bogotá, 20 de febrero de 2023

Tabla de Contenido

RESUMEN DEL PROGRAMA

Resumen del programa 4

INTRODUCCIÓN 7

Planteamiento del problema..... 9

Población..... 11

EVALUACIÓN DE NECESIDADES Y RECURSOS 14

Necesidad percibida 14

Necesidad Expresada 16

Necesidad Relativa..... 18

JUSTIFICACIÓN 20

Teoría de cambio..... 21

PLANEACIÓN 22

Marco Lógico..... 22

Objetivo General..... 22

Objetivos Específicos: 22

Descripción de la propuesta 23

Productos..... 23

Implementación..... 26

Implicaciones éticas 31

Plan de Evaluación.....	32
Desarrollo.....	33
Resultado: Producto	33
Conclusiones	35
RECOMENDACIONES.....	35
Bibliografía	37
ANEXOS	42

Tabla de Figuras

Figura 1. Teoría Causal.....	21
Figura 2. Modelo de Acompañamiento Psicosocial Feminista LIMPAL.....	27
Figura 3. DOFA Seguimiento Individual	29
Figura 4. Matriz DOFA Talleres de Autoayuda	30
Figura 5. Propuesta Cartilla	33

Lista de Tablas

Tabla 1. Efectos de la Violencia en Mujeres	17
Tabla 2. Matriz de Involucrados	23
Tabla 3. Propuesta de Atención Psicosocial Inmediata Para Situaciones de Violencia de Género	25

RESUMEN DEL PROGRAMA

Las mujeres afrontan de manera cotidiana un continuo de violencias que generan múltiples afectaciones psicosociales. En el marco del conflicto armado, la violencia sociopolítica se ha quebrantado el tejido social, propiciando el aislamiento, la estigmatización, la polarización, la deshumanización, la naturalización de múltiples violencias, entre otras dinámicas.

Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad – LIMPAL frente a la insuficiente y/o inadecuada respuesta institucional, ha implementado un modelo de acompañamiento psicosocial que busca atender la necesidad de los efectos que produce la violencia de género en las mujeres reconociendo la capacidad de las mujeres de tramitar sus propios dolores y malestares emocionales además de contribuir al desarrollo de comunidades y el cuidado integral de sus contextos cotidianos.

Sabemos que fortalecer el bienestar personal y colectivo de las mujeres y el fortalecimiento de sus afectaciones psicosociales es una fuente de sostenibilidad del poder de las mujeres ante la desigualdad y en la construcción de paz. De esta manera se realizó un seguimiento junto con LIMPAL a través de acompañamiento individualizado y grupales que se realizaron con el fin de establecer posibles necesidades y fortalecimientos en el plan de acompañamiento psicosocial desarrollado por el grupo de salud mental. Esto se desarrolló con el fin de establecer una cartilla metodológica interna para la atención primaria de casos de violencia. Que busca ser autosostenible, a partir de la participación de comunitaria y el reconocimiento de recursos internos y externos para el desarrollo de proyectos personales. El desarrollo de la cartilla nos

permite evidencia oportunidades de mejora sobre la atención individualizada al recibir eventos de violencia y establecer una revisión sobre las oportunidades de acceso a la atención de la salud mental de las mujeres usuarias de la liga

Palabras clave: Atención de primeros auxilios, familia, salud mental, violencia de género, violencia contra la mujer, violaciones de los derechos humanos (Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud; Centro Latinoamericano y el Caribe de Información en Ciencias de la Salud, 2022)

INTRODUCCIÓN

La violencia de género “es un fenómeno que ocurre en todos los países, clases sociales y ámbitos de la sociedad” (Calvo & Camacho, 2014). Ahora, de acuerdo al Ministerio de Salud y Protección Social (2020), esta situación presenta un subregistro de denuncias, debido a que las víctimas encuentran dificultad para acercarse a solicitar ayuda, ya sea a una entidad prestadora de servicio de salud, a entidades judiciales o instancias de protección. Este proyecto busca apoyar a las mujeres víctimas de la violencia de género con el fin de generar empoderamiento y herramientas de fortalecimiento personal.

Por lo tanto, cuando las mujeres están expuestas a la violencia de género, hay una disminución de sus oportunidades de crecimiento económico y desarrollo por lo requieren apoyo y acompañamiento fortalecer la herramientas de acceso a las salud, con el fin de evitar que su situación se agrave y se manifieste a través de alteraciones clínicas, tales como ansiedad, depresión, percepción de amenaza incontrolable y trastornos de sueño, entre otros, según lo menciona Zubizarreta (2020).

Ante esta situación, en mi interés por abordar el problema y generar una propuesta para la población afectada, me he contactado con la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad – LIMPAL, con el fin de contar con su apoyo y experiencia en el acompañamiento femenino, puesto que disponen de instalaciones y personal en diferentes áreas del conocimiento, para prestar una ayuda integral y realizar el acompañamiento requerido por las mujeres que habitan en zonas de conflicto armado y que además se encuentran afectadas por la violencia de género.

Aunque la institución cuenta con un modelo de acompañamiento psicosocial, feminista, pacifista y antimilitarista, también presenta algunas oportunidades de mejora en los programas con los que cuenta, lo que da lugar a presentar una cartilla metodológica como propuesta para el fortalecimiento de la acción primaria e intervención psicosocial en salud mental para estas mujeres que residen en el sector a trabajar.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La violencia de género conceptualizada a partir de la asociación de los términos violencia y género, para el caso de estudio se ve representada en los actos violentos que se ejercen en contra de las mujeres, manifestada de manera física o psicológica, siendo esta última más difícil de medir, puesto que las lesiones no son visiblemente evidentes.

Dado lo anterior, las cifras locales revelan que en Colombia la violencia de género se puede medir de acuerdo a los indicadores de las líneas de apoyo, donde las mujeres se comunican y realizan las denuncias, las cuales indican que “del total de llamadas recibidas en la Línea 122 (14.821) entre el 25 de marzo y el 23 de octubre de 2020, el 76% correspondieron a llamadas por violencia intrafamiliar” (Ministerio de salud y protección social, 2020).

Por otra parte, las Naciones Unidas también evalúan las cifras, de acuerdo a los casos denunciados no solo en Colombia sino en el mundo y mencionan que en el marco global “se estima que 736 millones de mujeres -alrededor de una de cada tres- ha experimentado alguna vez en su vida violencia física o sexual por parte de una pareja íntima, o violencia sexual perpetrada por alguien que no era su pareja (el 30% de las mujeres de 15 años o más)” (ONU Mujeres, 2022), mientras en Colombia, entre los meses de enero y octubre del año 2021 “98.545 mujeres fueron víctimas de algún tipo de violencia” (ONU, 2021).

Estas cifras requieren atención, puesto que, en una sociedad civilizada la violencia de género entendida como el uso de la fuerza física para causar daño a otra persona de género opuesto o el uso de amenazas, insultos o humillaciones que atañen a la violencia psicológica, todas ellas utilizadas también para afectar la integridad personal de manera sexual, limitan la capacidad de autonomía de las víctimas, llevándolas a realizar lo que quiera el atacante u omitir acciones

por la presión de las consecuencias sancionatorias, lo que coacciona la voluntad de la víctima y la lleva a aceptar su condición sin evidenciar las posibilidades de apartarse de esta.

Es por esto, que los casos derivados de las expresiones de violencia, están relacionados con homicidios, lesiones personales, problemas psicológicos y suicidios, por lo tanto, son eventos que se deben atender con prioridad por diversas entidades que brindan apoyo tanto a nivel público como la Policía o el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar o a nivel privado como LIMPAL.

Dentro de LIMPAL se cuenta con diferentes acciones de intervención psicosocial que ayudan a mitigar el efecto de las violencias y permitir a las mujeres tomar control de su propio bienestar.

Debido a que no se sabe cuándo se puede presentar una situación y muchas de las mujeres acuden a sus pares e busca de ayuda, se busca entonces proveer una atención rápida del malestar psicológico que produce una situación de violencia. Sin embargo, en este momento estas mujeres, aunque tienen toda la disposición, no tienen conocimiento de cuál es la manera indicada de hacerlo y aunque LIMPAL cuenta con la presencia de psicólogas que realizan prácticas, ellas no están disponibles todo el tiempo.

Para dar solución al problema enunciado, se planteamos el siguiente interrogante ¿Cómo podemos mejorar la atención en salud mental dentro de LIMPAL, atendiendo al problema de acceso inmediato e intervención?

La respuesta a esta pregunta se constituye en el marco de la Política Nacional de Salud Mental, pues da la opción que cualquier persona con un entrenamiento básico, pueda realizar un primera intervención psicosocial, para lo cual “el Ministerio de Salud y Protección Social promueve el uso de los primeros auxilios psicológicos como herramienta de prevención en salud mental” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022), que a su vez fomenta el uso de los canales hacia

los servicios de salud mental profesional. Al utilizar los primeros auxilios en cualquiera de las acciones que puedan alterar el estado psicológico se provee un apoyo provisional que permite un alivio de en momentos críticos, y previene algunos efectos que se pueden presentar a raíz de la situación a largo plazo.

Lo anterior, debido a que los primeros auxilios psicológicos le dan la posibilidad a las mujeres de sentir alivio emocional que les permita redimensionar la situación que viven, atenuando los componentes subjetivos de sus sentimientos, lo que les permite dar un primer paso a la solución de su situación de violencia.

En este sentido, con el propósito que LIMPAL pueda brindar un apoyo psicosocial oportuno se propone el diseño de una cartilla que busque delimitar un proceso de atención primaria en salud mental, para estas mujeres que residen en el sector, conocen la problemática y la población afectada y por lo tanto pueden realizar un primer acercamiento con las mujeres víctimas de violencia de género.

Población

Mujeres víctimas de violencia intrafamiliar física y psicológica impactadas por el conflicto armado en Colombia, ubicadas en el departamento de Bolívar y Meta “principalmente víctimas/sobrevivientes de la violencia sexual y el desplazamiento” (Heroínas visibles, 2019; Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad, 2020).

Lo anterior debido a que, de acuerdo a cifras presentadas por ONU Mujeres Colombia en las noticias del 24 de febrero de 2022, “entre 2015 y 2019 Meta fue el quinto departamento con las tasas más altas de violencia sexual contra mujeres”, lo que inspiró el trabajo investigativo

presencial de la población, a través de las instalaciones de LIMPAL en este departamento y permitió evidenciar la situación que amenaza a la población femenina, así como el alcance limitado de instituciones como el ICBFF que promueve desde las instituciones educativas la implementación de estrategias de sensibilización sobre el tema, en aras de prevenir este problema social.

Por otra parte, el informe presentado por LIMPAL “Realidades De La Paz Territorial: Perspectivas de las mujeres de Meta y Bolívar” en el año 2022, expone los testimonios de mujeres de estos departamentos que están expuestas a la violencia de género y requieren apoyo para reincorporarse a la sociedad después de haber sido parte de un grupo armado organizado que no les brindaba las garantías de una vida digna.

De tal manera, la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad (LIMPAL Colombia), autoproclamada como una organización feminista, pacifista y antimilitarista, filial en Colombia de la Women’s International League For Peace and Freedom, se enforca en desarrollar una labor que aporte a la construcción de paz, “a través del empoderamiento participativo de mujeres y jóvenes impactadas por el conflicto armado, principalmente víctimas/sobrevivientes de la violencia sexual y el desplazamiento” (Heroínas visibles, 2019).

LIMPAL trabaja a favor de la implementación de la Resolución 1325 de 2000 del Consejo de Seguridad de Naciones Unidas (y resoluciones siguientes) y la Agenda de “Mujer, Paz y Seguridad” en Colombia, le apuesta al desarme, la reintegración y la reconciliación desde la perspectiva feminista-pacifista; así como a la implementación del Acuerdo Final para la terminación del conflicto entre el gobierno colombiano y las FARC-EP (Heroínas visibles, 2019).

En los últimos años, la organización ha estado presente en los departamentos de Bolívar, Meta, Caquetá, Nariño, Putumayo, Norte de Santander y Chocó. A nivel local y nacional, trabaja a favor del acompañamiento psicosocial como una estrategia para la sostenibilidad de las comunidades.

Las mujeres beneficiarias del servicio, se acercan a LIMPAL porque sufren o han sufrido de los efectos de algún tipo de violencia y solicitan ayuda en la restitución de sus derechos, además de atención ante sus situaciones de salud mental. y bienestar, generalmente porque conocen a alguna de las voluntarias que ha evidenciado el contexto violento en el que viven y les extiende la invitación a recibir apoyo, “principalmente víctimas/sobrevivientes de la violencia sexual y el desplazamiento” (Heroínas visibles, 2019; Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad, 2020).

EVALUACIÓN DE NECESIDADES Y RECURSOS

Con base en a una serie de acompañamientos individuales y grupales además de revisión del material de acompañamiento existente en LIMPAL Y referencias bibliográfica. Se evaluaron las necesidades de la institución y de la población a intervenir.

Necesidad percibida

Las observaciones que se realizaron en la comunidad de mujeres que visitan LIMPAL, evidencian una demanda en la atención en salud mental. LIMPAL ha respondido a esta demanda con un grupo de intervenciones de índole psicosocial que favorecen la autonomía del bienestar a través de acompañamientos grupales e individuales.

La pandemia por COVID-19 y la medidas relacionadas dejaron a la luz la necesidad de fortalecer el acompañamiento individual, no solo con el fin de proveer un soporte emocional acorde a la situación actual, sino para continuar el trabajo realizado por el grupo de salud mental. Esta situación demostró un falencia en la capacidad de respuesta del equipo ante un posible situación de violencia y el seguimiento que hacían sobre la misma. Las facilitadoras, mujeres de la comunidad que son el puente de contacto con LIMPAL en terreno, debieron responder ante la demanda y proveer el apoyo necesario, además, de sus otras labores tales como activación de ruta y apoyo en el los demás procesos de LIMPAL.

Por otro lado la comunicación con el personal de salud era difícil, ya que para ciertas mujeres la “virtualidad” no era posible, y el acompañamiento se realiza entonces por teléfono al que algunas mujeres tampoco tenían acceso, situación que sobrecarga también a las facilitadoras que deben buscar la manera de permitir la comunicación prestando sus teléfonos o poniendo en contacto a

vecinas o personas alrededor que puedan permitir un medio de comunicación, ante esto las facilitadoras demuestran una sobrecarga en sus tareas, no solo por la dificultad de acceso sino también por la falta de conocimiento para atender la situación cuando la psicóloga no puede ser contactada. Fuera del contexto de pandemia el apoyo de LIMPAL hacia la salud mental se encuentra centrado en la acción colectiva y fortalecimiento comunitario por lo que el acompañamiento individual, se realiza en un nivel de urgencia y manera de seguimiento, esto también debido al enfoque y la disponibilidad de recursos sobre el terreno.

Las mujeres que recibieron el acompañamiento individualizado durante este periodo manifestaron la voluntad de recibir una intervención individualizada debido a diferentes efectos tales como estrés postraumático, ansiedad, depresión o problemas de relaciones a raíz de situaciones de violencias en su vida que a hasta ahora exploraban ya que al momento de ocurrencia no pudieron realizar el proceso adecuado de seguimiento debido a no contar con la red de apoyo, o con el acceso a servicios de atención disponible. Ante esto para algunas expresan que su red de apoyo principal en el momento es LIMPAL y establecen la necesidad seguir accediendo a los servicios provistos para ellas.

El seguimiento grupal y las actividades que se realizan en grupo son una gran fortaleza de la atención psicosocial y permiten que las mujeres establezcan procesos de catarsis y de reflexión sobre su vida y su capacidad de bienestar, sin embargo a pesar de esto algunas mujeres mencionan no sentirse cercanas al grupo o no sentir la necesidad de acudir a este ante una situación de violencia ya sea por falta de confianza o las creencias personales, o la percepción de que no pueden ayudarla.

Necesidad Expresada

El problema de violencia de género se presenta en el mundo con cifras que requieren atención, puesto que “una de cada tres mujeres experimenta alguna forma de violencia física o sexual en el transcurso de su vida” (USAID, 2016, pág. 5), es decir el 33,3%. Algunos de estos comportamientos se reflejan en estadísticas presentadas por diversas entidades públicas y privadas, nacionales e internacionales que evidencian la magnitud de este problema social. A nivel mundial no afecta a mujeres y niñas, alrededor de 81.000 fueron asesinadas en 2020 y el 58% a manos de su parejas o familiares. Esto es específicamente preocupante en países de ingresos bajos y medios donde el porcentaje de mujeres han sufrido de violencia por parte de su pareja en supera la media mundial (ONU Mujeres, 2022).

En Colombia, durante marzo y noviembre del 2020, el 85% (8.252 casos) de víctimas de violencias sexual fueron mujeres, adolescentes y niñas y de acuerdo a la fiscalía se registraron 143 víctimas por el delito de feminicidio, 38 durante el periodo de cuarentena (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020). En el año 2021 esta cifra incremento un 19% de incremento, presentándose en la totalidad del año 44-614 casos donde 90 correspondieron a feminicidio, 18054 violencia sexual y 26470 de pareja (Oficina de Naciones Unidas para la Coordinación de Asuntos Humanitarios, 2022).

La magnitud del efecto social de la violencia de género ha llamado la atención de la salud pública a generar estrategia para tratar y prevenir el problema y mitigar los efectos de la violencia. a en los servicios de salud, ya que no solo es una violación a los derechos humanos, sino que repercute en varias dimensiones de la mujer entre estos la salud mental (Herrera Merchán, Cañas Betancourt, González Clemente, Uribe Ochoa, & Padilla Reyes, 2020). Durante

el año 2020, se registraron 279 suicidios de mujeres, 42 con razón probable asociada a conflictos de pareja y violencia física, psicológica o sexual (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

Como se puede observar en la Tabla 1, los efectos de la violencia trascienden en la vida de las mujeres, deteriorando todas las áreas, lo cual las afecta a nivel personal y también la manera en la que se relacionan con su entorno, puesto que “se siente más vulnerable ante la sociedad y se cronifica el miedo a enfrentarse a un futuro que percibe como incierto y "peligroso" (Zubizarreta, 2020, pág. 8),

Tabla 1. *Efectos de la Violencia en Mujeres*

Consecuencias			
Físicas	Discapacidad temporal o permanente, fibromialgia.	Abortos, embarazo no deseado, enfermedad pélvica	Desórdenes alimenticios, trastornos gastrointestinales
Psicológicas	Estrés postraumático	Depresión, pánico, escasa autoestima	Fobias
Comportamentales	Abuso de sustancias psicoactivas	Comportamientos sexuales arriesgados	Inactividad física

Nota: *Elaboración propia con datos de (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016, p. 23).*

A pesar del efecto que tiene la violencia de género, “se ha identificado que muchas víctimas no se atreven a denunciar la violencia intrafamiliar debido a distintos factores, como por ejemplo el miedo o el desconocimiento de las rutas de atención y denuncia, cuando denuncian, se enfrentan a múltiples barreras” (Corporación Sisma Mujer, 2022, p. 14), entre estas se encuentran “poco apoyo institucional; ausencia de difusión de los recursos; falta de medios y apoyos preventivos; escasez de comunicación con las víctimas; falta de formación y sensibilización de los/las profesionales” (Ferrer, 2016, p. 70).

La Organización para las Naciones Unidas (2022), en su página menciona al respecto que, dichas acciones se centran en brindar seguridad a las mujeres para “poner fin a las relaciones de poder desiguales entre los géneros” (p.11), debido a que este tipo de violencia enunciada afecta de manera física y psicológica e incluye el acoso y el abuso sexual, pues se atenta contra los derechos humanos que además impide que se hable en términos de igualdad de género, por lo tanto, “son necesarios esfuerzos continuos para fortalecer las respuestas” (Naciones Unidas, 2022, p. 17).

Desde el ministerio de Salud y protección social se propone un abordaje integral en salud física y mental, promoviendo así un trabajo interseccional y mancomunado que aborde: El desarrollo de capacidades del personal implicado en atención de casos de violencia; Acciones de formación para promover derechos sexuales y reproductivos; Asistencia técnica a nivel institucional departamental y nacional; y articulación interseccional para lograr comunicación y garantía de protección (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022). Bajo estos lineamientos se contempla la necesidad de crear y gestionar proyectos que permitan seguir respondiendo a los efectos en el bienestar que conlleva la violencia de género y su repercusión social. Para esto se requiere que exista disponibilidad de servicios multidisciplinarios que le garanticen a las víctimas un entorno seguro, lo cual, implica programas institucionales, así como la generación de alianzas comunitarias y multisectoriales que generen empoderamiento de las mujeres, a partir de programas de sensibilización que las aparten de la concepción de estereotipos en la familia o en el trabajo, que propicien la dependencia económica, debido a que este aspecto agrava el riesgo de violencia de género.

Necesidad Relativa

Como ya se ha mencionado la violencia de género no es un problema que afecte solamente a nivel nacional. Las Naciones Unidas (2021) mencionan la presencia de esta violación de derechos

humanos en múltiples países en el mundo como Kosovo, Bolivia, Etiopía, Albania, Colombia y Vietnam, y en varias zonas de las regiones del Pacífico, Europa y Asia Central. Por lo que cualquier recurso, físico, económico y humano utilizado para contribuir con el apoyo a las mujeres, vale la pena, puesto que los efectos no mortales de la violencia contra la mujer producen consecuencias que pueden permanecer en el largo plazo.

Evidentemente este al ser un problema que afecta la salud de manera directa presenta un desventaja para la mujer que se encuentra o se recupera de una situación de violencia y sus familias . La violencia de genero no solo provoca a corto y largo plazo repercusiones en la salud mental sino que tiene un efecto sobre los niños y niñas que se ven a sus familiares en esta situación , tales problemas puede llegar a provocar cambios comportamentales y emocionales que afectan la vid cotidiana y el desarrollo de estos niños (Organizacion Mundial de la Salud, 2021).

No solo de manera personal al ser un problema social, los países donde existe una mayor desigualdades de género y poca inversión en intervenciones se debe gastar mucho más capital para suplir las necesidades de labor y de salud que deja este tipo de violencia (Organizacion Mundial de la Salud, 2021).

JUSTIFICACIÓN

La violencia de género es un problema de carácter global, cuyo origen se presenta por las “relaciones de poder desiguales entre hombres y mujeres, de carácter histórico y estructural, que sumados a factores personales o condiciones socioeconómicas, resultan en prácticas y discursos discriminatorios” (USAID, 2016, p. 5), Estas situaciones de exclusión donde la mujer se ve en desventaja y vulneración de derechos afecta subjetividades que generan un efecto negativo en sus emociones, creencias, pensamientos, relaciones, proyectos de vida y contextos en los que se desenvuelven.

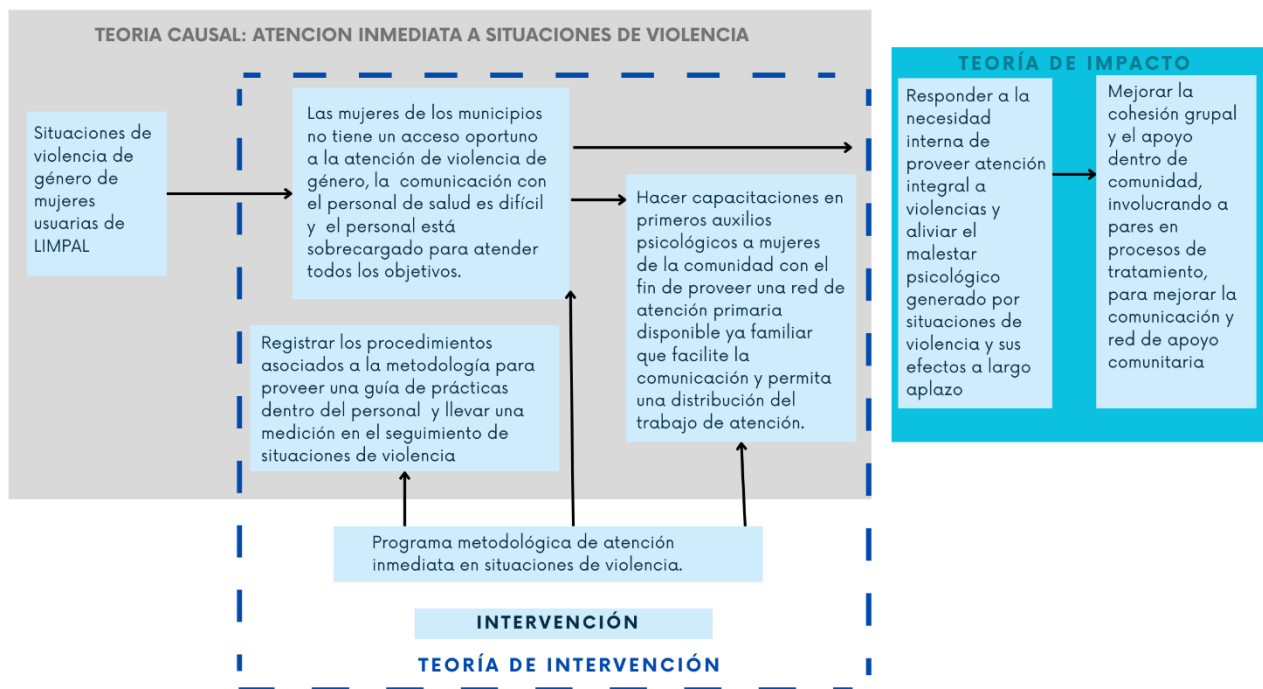
Dado lo anterior, el desarrollo de procesos psicosociales para el apoyo a la población de mujeres víctimas de las diversas manifestaciones de violencia, se constituye como una necesidad social y reto para LIMPAL, que busca garantizar espacios de apoyo y reconociendo el sufrimiento de las mujeres, que tomen parte de su proceso transformativo a partir de la implementación de medidas de apoyo y seguimiento a los diferentes casos, con miras a reducir el número de estos a través del empoderamiento colectivo.

Desde esta perspectiva, se considera aportar al fortalecimiento de trabajo psicosocial llevado a cabo por LIMPAL proponiendo un modelo de atención a situaciones de violencia de género que sea autosostenible y que aporte para la mejora de la salud mental de las mujeres usuarias de sus servicios.

TEORÍA DE CAMBIO

A continuación se ilustra la teoría causal para el desarrollo del programa, donde se expone la problemática, el proceso de intervención, las sanciones y el impacto que se espera del programa a realizar.

Figura 1. Teoría Causal



Nota. *Elaboración propia 20 de febrero 2022*

A partir de la Teoría Causal, se realizó el análisis de la situación de las mujeres que se encuentran en situaciones de violencia de género y son usuarias de la Fundación, obteniendo los resultados expuestos en la Figura 1, donde se evidencia que la capacitación a las voluntarias de Limpal, fortalece el proceso de apoyo y permite que la respuesta a la comunidad se preste en el tiempo oportuno.

PLANEACIÓN

A partir del análisis del comportamiento de la violencia de género en los departamentos de Meta y Bolívar a través de la atención de mujeres en estado de vulnerabilidad frente a este suceso, se planteó un objetivo estratégico, una estrategia, así como las diferentes actividades que permitirán el logro de los resultados propuestos, explicados a través de la redacción de un marco lógico que paso a paso describe la propuesta.

MARCO LÓGICO

Objetivo General

Desarrollar una propuesta de atención psicológica inmediata para situaciones de violencia de género para fortalecer la intervención psicosocial en salud mental en la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad – LIMPAL

Objetivos Específicos:

- 1.Examinar la oferta de LIMPAL en intervenciones individuales y grupales para atención de la salud mental a las mujeres beneficiarias.
- 2.Identificar las oportunidades de mejora de los programas de acompañamiento psicológico de LIMPAL, teniendo en cuenta las características de la población de vinculadas a los procesos.
- 3.Determinar la secuencia técnica, actividades y recursos necesarios para el desarrollo de la una cartilla pedagógica para proveer material orientador al personal y el equipo de salud mental.

Descripción de la propuesta

Propuesta metodológica para atención inmediata en salud mental, en situaciones de violencia de género en la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad – LIMPAL

Productos

1. Cartilla con propuesta metodológica.

Tabla 2. *Matriz de Involucrados*

Matriz de Involucrados		
Actores	Problemas Percibidos	Intereses de mandatos
Mujeres víctimas de situación de violencia	Efectos en salud física, mental, emocional, miedo, falta de recursos para salir de la situación	Obtener bienestar en todas las dimensiones
Facilitadoras o lideresas dentro de la comunidad	Constantes reportes de situaciones, llamadas inesperadas de situaciones que ponen en peligro a las mujeres, sobrecarga por atención de situaciones, además de otra labores.	Establecer un punto de apoyo en la comunidad en la atención de violencia de género
Equipo de LIMPAL	Efectos en subjetividades y en la salud mental y emocional de la mujer, inequidades de poder	Proveer atención a violencia de género
Familias	Cambios en sus familiares, inseguridad en su entorno cotidiano	Bienestar general
Equipo de salud	Lesiones físicas, amenazas a salud sexual y reproductiva, efectos en salud mental	Atención a la salud, seguimiento de políticas públicas de atención a víctimas de violencia
Autoridades Locales	Vulneración de derechos, delitos sexuales, delitos de agresión y violencia	Protección de la ciudadanía y restitución de derechos

Nota. *Elaboración propia 20 de febrero 2022*

Los actores involucrados en la propuesta son principalmente las mujeres víctimas de la violencia, las facilitadoras o lideresas que se encuentran dentro de la comunidad y están dispuestas a brindar apoyo a las víctimas, el equipo de LIMPAL que facilita los recursos físicos y humano que permiten

ofrecer un acompañamiento a las mujeres en condiciones de vulnerabilidad frente a este problema, las familias y sus condiciones socioeconómicas y humanas de acuerdo al entorno en el que se desarrollan y las autoridades locales que trabajan para prevenir y combatir la vulneración de los derechos. La Tabla 2, permite evidenciar cada actor involucrado relacionado con la problemática que perciben de acuerdo a su condición y los intereses que los representan.

Tabla 3. Propuesta de Atención Psicosocial Inmediata Para Situaciones de Violencia de Género

Propuesta de Atención Psicológica Inmediata Para Situaciones de Violencia de Género				
Objetivos	Actividades	Recursos	Producto	Resultados
<p>Desarrollar una propuesta de atención psicológica inmediata para situaciones de violencia de género para fortalecer la intervención psicosocial en salud mental en la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad – LIMPAL</p>	<p>Examinar la oferta de LIMPAL en intervenciones individuales y grupales para atención de la salud mental a las mujeres beneficiarias.</p> <p>Identificar las oportunidades de mejora de los programas de acompañamiento psicológico de LIMPAL, teniendo en cuenta las características de la población de vinculadas a los procesos.</p> <p>Determinar la secuencia técnica, actividades y recursos necesarios para el desarrollo de la una cartilla pedagógica para proveer material orientador al personal y el equipo de salud mental.</p>	<p>Seleccionar y revisar documentos, y socializar en reuniones, procedimiento llevados a cabo por equipo, para establecer el tipo de actividades que se desarrollan para atender la salud mental ante situaciones de violencia de género</p> <p>Realizar acompañamientos grupales, e individuales para observar oportunidades entender las posibles necesidades de acompañamiento</p> <p>Diseñar el material de propuesta de atención y determinar el alcance que tendrá esta propuesta, a través de revisión de bibliografía relacionada para atención en salud mental del trabajo realizado por el personal de la institución</p>	<p>•Humanos: profesional en psicología y tutor metodológico escogido para el desarrollo de la misma. Equipo de LIMPAL y facilitadoras comunitarias.</p> <p>• Físico: Instalaciones de LIMPAL y espacios virtuales para desarrollo de reuniones.</p>	<p>Inmediatos: Enmarcar una metodología clara sobre los procedimientos a seguir en salud mental ante una situación de violencia.</p> <p>A mediano Plazo: Implementar la propuesta con el fin de evaluar su impacto en la vida de las mujeres que reciban el apoyo inmediato por parte del personal capacitado.</p> <p>A largo Plazo: Mejorar el efecto psicológico de la violencia. Promover la participación comunitaria y favorecer al empoderamiento y cohesión grupal. Mejorar el reporte de situaciones de violencia con el fin de establecer una ayuda adecuada y evitar los efectos de esta a largo plazo.</p>

Nota. Elaboración propia 20 de febrero 2022

Implementación

Para la realización del producto final, se desarrollaron 3 tipos estrategias para establecer los objetivos establecidos.

- Revisión de metodologías aplicada dentro de LIMPAL y reuniones con el equipo
- Intervenciones individuales
- Intervenciones grupales

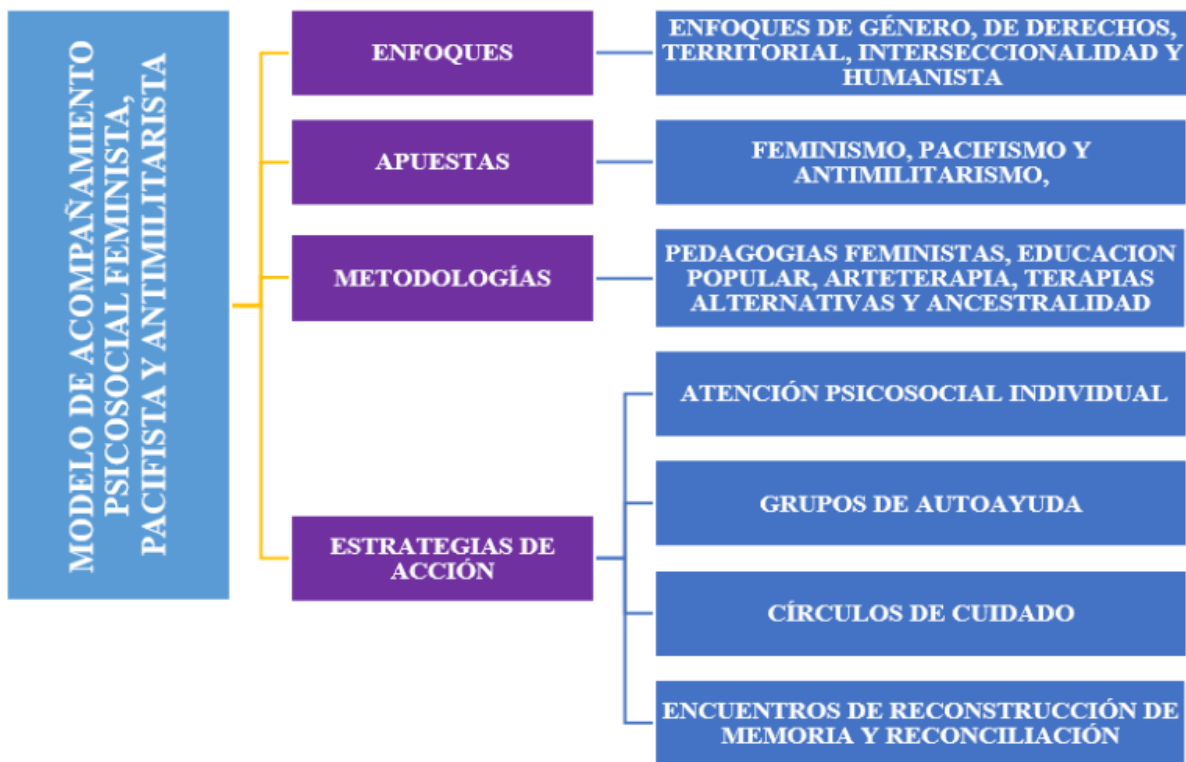
Revisión de metodologías aplicada dentro de LIMPAL y reuniones con el equipo. En esta parte del proceso se examinaron los documentos existentes internos y publicados en la página de LIMPAL sobre al a atención psicosocial. Se realizaron reuniones mensuales con el equipo para asignar los roles del trabajo dentro de la pasantía y oportunidades de mejora dentro de la atención psicosocial, se establecieron también las características generales de la población atendida y los alcances relacionados con la terapia individual realizados por el grupo de psicólogas.

Al revisar los procesos llevados a cabo dentro de LIMPAL se pudieron establecer cuatro (4) líneas para el trabajo estratégicas: 1) Derecho a una vida libre de violencias, 2) Gestión del conocimiento 3) Investigación e incidencia y 4) Fortalecimiento organizativo y sostenibilidad. En este sentido, desarrolla acciones orientadas al a) Empoderamiento político para el ejercicio de su ciudadanía plena y la exigibilidad de derechos de las mujeres, las jóvenes y las niñas organizadas y no organizadas, b) Incidencia política a nivel local y nacional, c) Formación e incidencia frente a las garantías de seguridad para las mujeres defensoras de DDHH, d) Fortalecimiento organizativo, e) Formación e investigación orientada a la transformación de imaginarios sexistas, racistas y machistas que naturalizan las violencias contra las mujeres y las niñas, d) Desarrollo de estrategias

de acompañamiento psicosocial y emocional con las mujeres y las niñas víctimas de distintas formas de violencias, e) Reconciliación a partir del trabajo con mujeres re-incorporadas de las FARC a través de la metodología en Clave de Re como parte del reconocimiento de la otredad, f) Autonomía de las niñas en entornos de conflicto armado.

Dentro de la línea número cuatro (4) se provee la acción de proveer un servicio de atención psicosocial y emocional, para dar cumplimiento con esta necesidad LIMPAL propone principalmente el siguiente modelo de acompañamiento

Figura 2. *Modelo de Acompañamiento Psicosocial Feminista LIMPAL*



Nota: tomado de (Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad, 2020, p. 7)

Dado lo anterior, LIMPAL le apuesta a la pedagogía feminista, entendida como el resultado “de la necesidad de trabajar en un nivel físico, emocional, mental y ético-espiritual (como

construcción del yo interno) de manera crítica, humanista y de forma integradora con mujeres y hombres” (Ríos, 2015, p. 126) pues no solo tienen los mismos derechos, sino que cuentan con las mismas capacidades, por cuanto se aporta a la reducción de la inequidad social.

Así mismo, incorpora la educación popular pues se trabaja desde un enfoque participativo que cuenta con la colaboración de diversos entes sociales que involucran las realidades culturales de la comunidad. En este sentido, Fernández (2014) asocia el trabajo de los movimientos y organizaciones sociales con esta pedagogía porque dan lugar a la innovación teórica y el crecimiento mutuo.

En términos de acompañamiento individual y grupal se enfoca en alternativas como la arteterapia, puesto que esta “permite trabajar elementos psicodinámicos de la persona de manera complementaria y alternativa al lenguaje verbal” (Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad, 2020, p. 19). Así en la institución, las mujeres dibujan, también se integran y realizan dinámicas utilizando la musicoterapia e integran otras técnicas de expresión como la danza, útiles en el trabajo psicosocial que aportan al autorreconocimiento y la recuperación psicoafectiva de las víctimas.

Revisando estos modelos de bordaje se explora la necesidad de examinar los procesos de intervención individual desde un modelo de atención diferente basado en la perspectiva clínica.

Intervenciones Individuales

Se realizaron acompañamientos de manera virtual a mujeres que requerían una atención psicológica personalizada, estos acompañamientos dentro de las funciones realizadas permitieron establecer un

acercamiento al modelo y evidenciar posibles oportunidades de mejora en el acercamiento de la salud mental de las mujeres. A continuación La siguiente figura presenta lo encontrado

Figura 3. DOFA Seguimiento Individual



La matriz representa lo encontrado al realizar el acompañamiento individual. A través de la revisión de estos parámetros se pudieron establecer oportunidades de mejora en el acompañamiento individual. Se pudo observar una posibilidad de fortalecimiento sobre el apoyo psicológico, especialmente a lo que compete con un acceso rápido a los servicios de atención.

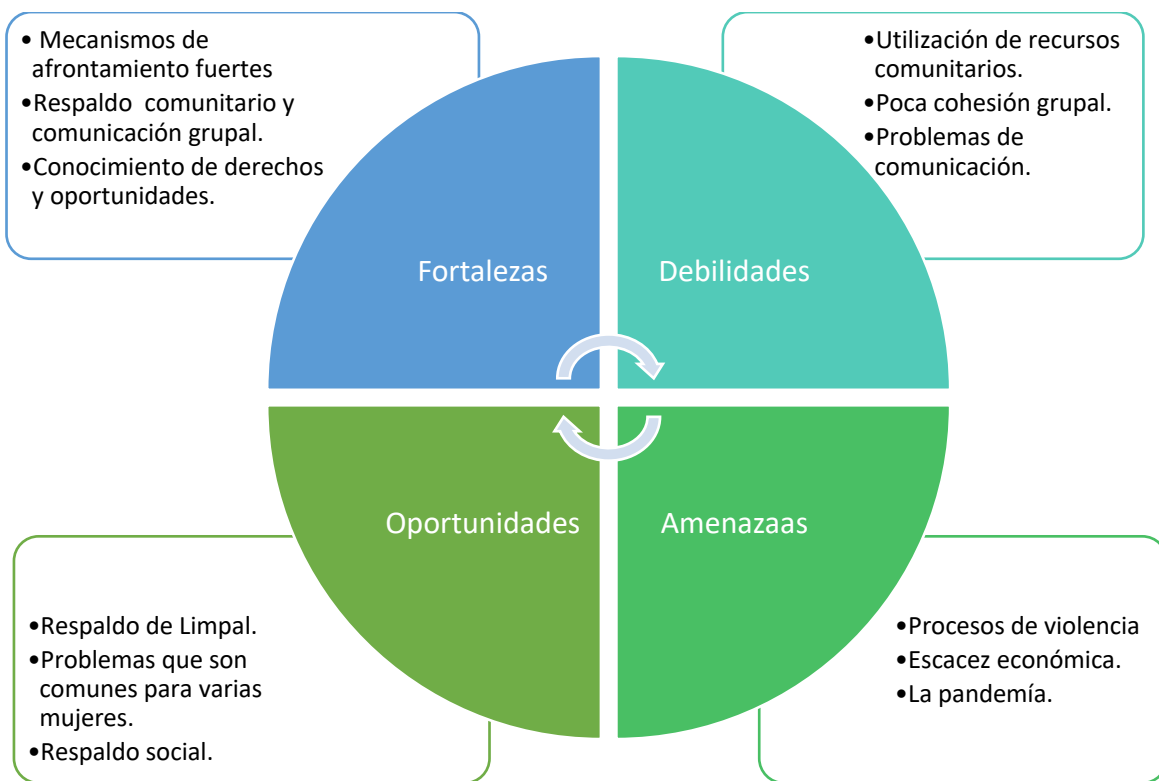
Intervenciones Grupales

Se realizaron también acompañamientos grupales en talleres, estos se estructuraron en tres sesiones, la primera de reconocimiento, en la cual las participantes realizan ejercicios prácticos

orientados a identificar su cadena de valor personal y familiar, la segunda sesión se enfocó en proyecto de vida y el último enfocado en plan de acción y valoración de su desarrollo y seguimiento continuo.

Para realizar la intervención grupal, se analizaron diversos factores internos y externos que permitieron identificar mecanismos para el trabajo plasmados en la siguiente matriz DOFA.

Figura 4. *Matriz DOFA Talleres de Autoayuda*



En través de lo observado en los talleres se evidencia una facilidad en el reconocimiento de los aspectos personales y la metas y objetivos de las mujeres además ese reconoce el trabajo con las facilitadoras como pieza primordial en la aplicación de los talleres. Las mujeres comparten sus situaciones y las expresan públicamente cuando ven que no son las únicas personas que están

pasando por violencia de género a pesar de que cada una se encuentre en un contexto diferente, comparten una identidad y se sienten respaldadas.

Las debilidades actuales reflejan que faltan recursos comunitarios; contar con el apoyo de más facilitadoras o líderes en la zona para ayudar. Además de que se observa una falta de cohesión lo que dificulta que algunas mujeres recurran a otras fuera de las instalaciones de LIMPAL y por tanto dificulta un apoyo externo. Teniendo en cuenta las evidencias presentadas, es posible trabajar en un proceso fortalecer el bienestar psicosocial colectivo que facilitará la implementación de “estrategias que dignifiquen a las víctimas, respetando el marco social y cultural en el que han construido sus nociones de afectación, sufrimiento, sanación, recuperación, equilibrio y alivio” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

IMPLICACIONES ÉTICAS

Teniendo en cuenta que esta es una investigación científica, “se debe basar en una serie de valores que surgen del mismo carácter de la ciencia, cuyo fin es la búsqueda de la verdad objetiva” (Galán, 2010, p. 1). Por lo tanto se tuvieron en cuenta principalmente los enunciados a continuación:

Respeto a las personas: se reconoció la autonomía de las mujeres que participaron en el proceso investigativo a partir del respeto por su toma de decisiones. Dando la oportunidad de poder decidir sobre su participación en cada una de las actividades.

Búsqueda del bien: La pasante busca brindar beneficios a la comunidad educativa, como para LIMPAL, puesto que la herramienta mejora el proceso de atención psicosocial de LIMPAL y sirve como instrumento de consulta interno para futuras intervenciones y metodologías de apoyo a la salud mental.

Honestidad: esta investigación se realizó manteniendo integridad académica durante la redacción, reconociendo la autoría de teorías y propuestas realizadas por diversos autores, por otra parte, los hallazgos resultantes, se presentan con veracidad y se consideraron los estándares éticos y legales.

De acuerdo con los lineamientos para la Resolución No 008430 de 1993, se realiza esta intervención considerada sin riesgo, sin embargo asumiendo que puede modificar las competencias técnica y efectivas de las participantes, se busca mantener una retroalimentación activa que será llevada a cabo con personal de salud mental y social competente.

Para la implementación metodológica, se tuvo en cuenta el proceso de obtención de consentimiento informado que debido a que el resultado fin es la propuesta metodológica no se requiere el consentimiento informado, de igual manera los acompañamientos se trataron con las debidas autorizaciones personales de participación y manejo de la información.

PLAN DE EVALUACIÓN.

Se propone al implementar el la cartilla un seguimiento de evaluación a través de grupos focales con características de:

- Población: Profesionales de la salud que aplican la cartilla y las mujeres que implementan la metodología .
- Medición: al cierre de cada actividad planteada por la cartilla
- Diálogo de aprendizajes y reflexiones.

Posteriormente se realizara un seguimiento individual a las mujeres beneficiarias con el fin de general conclusiones sobre el impacto de la atención.

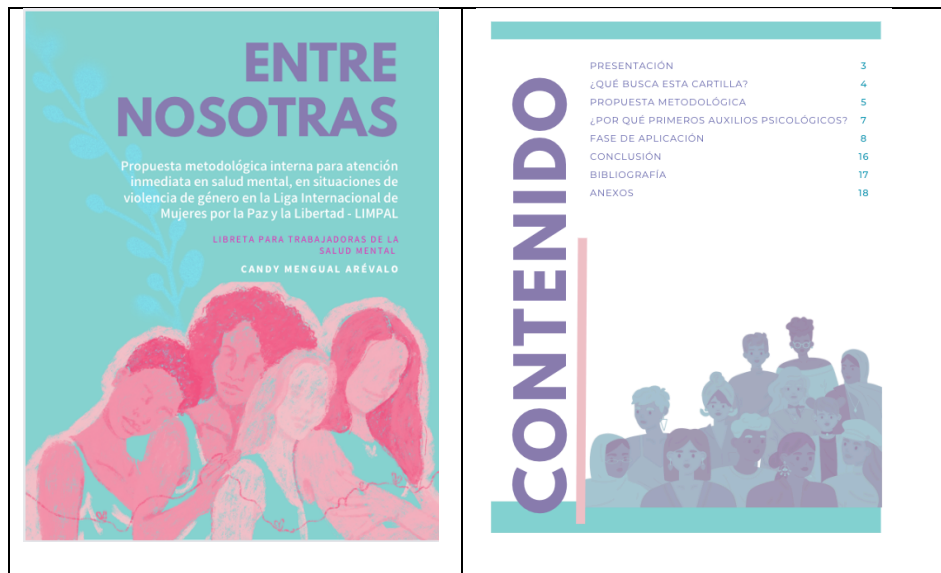
DESARROLLO

Este proyecto se desarrolló inicialmente como parte del proceso de pasantía dentro de la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad – LIMPAL en la cual se realizaron las labores del documento maestro de la propuesta y las actividades de atención a las salud mental y acompañamiento dentro de la fundación. Los hallazgos percibidos durante este periodo dieron lugar al desarrollo de la propuesta que fue sugerida al personal de la Liga, pero que por motivos de desarrollo de otros proyectos y dificultades en el acceso al personal no se pudo implementar durante el tiempo de pasantía. De esta manera se sugiere entonces plasmar la propuesta de este proceso en un documento pedagógico con el fin de que pueda ser implementado en un futuro cercano dentro por el personal de salud mental.

RESULTADO: PRODUCTO

Cartilla “Entre Nosotras”, Una propuesta para la atención de situaciones de violencia a través de primeros auxilios psicológicos.

Figura 5. *Propuesta Cartilla*



Nota: *Elaboración Propia 20-02-2023*

La cartilla consta de un contenido de 7 títulos. En el primero, el cual corresponde a Presentación, las mujeres se pueden identificar con el problema y entender que el material les permite tener una herramienta de empoderamiento en sus manos y que LIMPAL, realiza el acompañamiento que necesitan.

En el título 2, se presentan los objetivos de la cartilla, como propuesta de atención psicosocial con el fin de operacionalizar procesos de transformación comunitarios.

En el título 3, se analizan las orientaciones metodológicas, es decir los primeros auxilios psicológicos y su importancia en el uso de la atención psicosocial.

En el título 4, se explica la secuencia metodológica resumida en 4 fases , el primero corresponde al proceso de preparación y capacitación en primeros auxilios psicológicos y atención a crisis al personal de colaboradoras de la fundación; el segundo propone la ejecución de la metodología, el tercero corresponde al seguimiento del proceso y el cuarto a la evaluación del proceso.

En el título 5, se realiza una conclusión sobre el trabajo realizado y en el 6, se encuentra la bibliografía consultada para la creación de la cartilla. Por último en el capítulo 7, se presenta un biblioteca de ejercicios con el fin de contribuir con el desarrollo personal y el empoderamiento de las mujeres que han sido víctimas de violencia de género.

CONCLUSIONES

Se considera que existe una necesidad de seguir proponiendo intervenciones con enfoque diferencial de género que atiendan al problema de salud mental y los efectos de la desigualdad en las mujeres y las comunidades.

Los recursos pedagógicos pueden impactar de manera positiva el desarrollo de habilidades psicológicas importantes ante una situación que altera el bienestar, tales como la violencia.

Se considera importante promover estrategias que vinculen a las mujeres su bienestar con el fin permitiendo espacios donde puedan tomar decisiones sobre su proceso y ser parte activa del proceso de otras personas que pasan por la misma situación.

RECOMENDACIONES

Durante el acompañamiento individual y grupal se evidenciaron diferentes fortalezas y debilidades que pueden mediar en las intervenciones psicosociales posteriores. De acuerdo con lo observado, se realiza la siguiente reflexión sobre el trabajo psicosocial dentro de LIMPAL.

En el acompañamiento se evidencian principalmente dos grandes dimensiones de mejora, la continuidad y permanencia de las usuarias en las intervenciones y el alcance de los dispositivos de atención. Acerca de la primera, cuando se realizaron el acompañamiento se observa una gran motivación y necesidad de las usuarias para hacer parte del seguimiento individual clínico; sin embargo, se observa una poca disponibilidad y en ocasiones falta de acceso a una comunicación continua con el personal de salud.

En la Liga se han recurrido a diferentes dispositivos de acompañamientos grupales y terapias alternativas con objetivos específicos para proveer un acompañamiento integral, sin embargo, se requiere fortalecer el acompañamiento individualizado. Entendiendo el grado de recursos y

personal implicados, se considera que una buena forma de fortalecer el acompañamiento individual es a través de las consideradas terapias posmodernas. En estas terapias se busca indagar sobre la persona, las relaciones e identidad a través de lenguaje. Este tipo de estos tipos de terapias y sus variaciones han podido utilizarse en lugares donde el acceso a la salud es limitado, específicamente para trauma, se ha observado que permite un alivio a largo plazo del efecto de una situación donde se altera el estado emocional con intervenciones cortas. otra opción para fortalecer este tipo de acompañamiento individual, es utilizar los espacios grupales de psicoeducación en el entrenamiento de habilidades personales que requieren atención, como puede ser la inteligencia emocional, la ansiedad o la depresión. Este conocimiento sobre su salud mental va a permitir que indaguen y que tengan técnicas de mitigación que ocurran. De esta manera se asegura que en el espacio que las mujeres cuenten con la disponibilidad puedan trabajar sobre su proceso individual.

LIMPAL realiza varios procesos como restitución de derecho, pedagogía y visibilización. Sin embargo, existe un gran mediador a la hora de intervenir psicosocialmente y ese es el ambiente. En algunos territorios las mujeres que acceden a los servicios de restitución de derecho y cuentan con la red de apoyo y los recursos. Sin embargo, para otras mujeres, el acceso a los recursos es difícil. Por lo que se puede considerar la posibilidad de expandir el espacio de acompañamiento, la proyección también del empoderamiento económico como lo pueden ser las huertas comunitarias. Esto no solo promueve el desarrollo social, sino que permite aprovechar el valor del conocimiento personal de cada una de las mujeres para establecer independencia y aportar a la disminución de la desigualdad.

BIBLIOGRAFÍA

- Calvo, G., & Camacho, R. (2014). La Violencia de Género: Evolución, Impacto y Claves para su Abordaje. *Revista Electrónica Trimestral de Enfermería*(33).
- Castro, M., Chavez, J., & Arellano, A. (2018). *Modelos de Intervención en el Trabajo Social*. Yucatán: Editorial Shaad.
- Corporación Sisma Mujer. (2022). *Día Internacional de la Mujer 2022 Violencias contra las mujeres y participación en el mercado laboral*. Bogota: Corporación Sisma Mujer. Recuperado el 06 de 11 de 2022, de file:///C:/Users/dimea/Downloads/VF-Boletin-8M-2022-1.pdf
- DANE. (2020). *MUJERES Y HOMBRES: BRECHAS DE GÉNERO EN COLOMBIA*. Bogota: DANE.
- Ferrer, V. (2016). Análisis Psicosocial De Las Barreras Que Dificultan La Denuncia: El Caso De Los Femicidios Íntimos En España. *Ex Aequo*(34), 59 - 76. doi:<https://doi.org/10.22355/exaequo.2016.34.05>
- Gómez, S. (2020). Feminismo, teoría crítica y derecho. *Revista Jurídica Derecho*, 9(12), 83-102.
- Herrera Merchán, E. J., Cañas Betancourt, D. C., González Clemente, E. C., Uribe Ochoa, C., & Padilla Reyes, L. A. (2020). Caracterización psicosocial en una muestra de mujeres víctimas de violencia de género en Colombia: un estudio piloto. *I+D Revista de Investigaciones*, 135-147.

Inspira. (28 de 12 de 2020). *Efectos de la Violencia Contra la Mujer*. Obtenido de Inspira:
<https://www.inspirapr.com/post/efectos-de-violencia-contra-la-mujer>

Leonardo Güiza, C. R., & Moreno, S. (2016). Género y empoderamiento comunitario en un contexto de posconflicto: el caso de Vergara, Cundinamarca (Colombia)*. *Estudios Socio-Jurídicos*, 18(2), 117-146. Recuperado el 12 de 11 de 2022, de Doi:
[dx.doi.org/10.12804/esj18.02.2016.04](https://doi.org/10.12804/esj18.02.2016.04)

Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad. (2020). *Modelo de Acompañamiento Psicosocial, Feminista, Pacifista y Antimilitarista*.

López, M. (2018). Acciones de movilización de las mujeres dentro de un proceso de construcción e implementación de política pública. *Feminismos y estudios de género en Colombia Un campo académico y político en movimiento*. Recuperado el 12 de 11 de 2022

Martinez, Á. (2016). Accion Psicosocial con mujeres victimas de violencia sociopolitica en Colombia. (e. 1.-9. 10.7179/PSRI_2018.31.11, Ed.) *Pedagogia Social*, 10(6). Recuperado el 12 de 11 de 2022, de <https://www.google.com/url?sa=D&q=http://recyt.fecyt.es/index.php/PSRI/&ust=1668396720000000&usg=AOvVaw16xd0AC3CKlqM8MrX-ZrUm&hl=es>

Martínez, L. (11 de 10 de 2018). Intervención terapéutica en violencia contra las mujeres en Colombia. *Trabajo Social*, 20(1).

Medicina Legal. (2021). *Observatorio de Violencia contra la Mujer*. Obtenido de <https://www.medicinalegal.gov.co/observatorio-de-violencia-contra-la-mujer>

Ministerio de salud y proteccion social . (20 de 11 de 2020). *Todos podemos poner fin a la violencia contra la mujer*. Obtenido de Ministerio de salud y proteccion social : <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Todos-podemos-poner-fin-a-la-violencia-contra-la-mujer.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). *Observatorio Nacional de Violencias Línea de Violencias de Género ONV Colombia*. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado el 12 de 11 de 2022

Ministerio de Salud y Proteccion Social. (25 de 11 de 2020). *Todos podemos poner fin a la violencia contra la mujer*. Obtenido de minsalud.gov.co: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Todos-podemos-poner-fin-a-la-violencia-contra-la-mujer.aspx>

Ministerio de salud y proteccion social. (11 de 05 de 2021). *Colombia fortaleció atención en primeros auxilios psicológicos*. Obtenido de Ministerio de salud y proteccion social: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-fortalecio-atenci%C3%B3n-en-primeros-auxilios-psicologicos.aspx#:~:text=Es%20importante%20recordar%20que%20los,sitio%20c%C3%B3modo%20y%20tranquilo%2C%20que>

Ministerio de Salud y Protección Social. (11 de 2022). *Abordaje integral de las violencias de genero*. Obtenido de minsalud.gov.co: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/Abordaje-integral-de-las-violencias-de-genero.aspx>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Ruta de atención integral para víctimas de violencias de género*. Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/Ruta-de-atencion-integral-para-victimas-de-violencias-de-genero.aspx>

Oficina de Naciones Unidas para la Coordinación de Asuntos Humanitarios. (23 de 03 de 2022). *Colombia: Situación de la Violencia Basada en Género (VBG)*. Obtenido de Humanitarian Response: <https://www.humanitarianresponse.info/>

ONU. (2000). *Resolución 1325 del Consejo de Seguridad de Naciones Unidas*,. Bogota: ONU. Recuperado el 06 de 11 de 2022, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-38032019000200066#:~:text=La%20Resoluci%C3%B3n%201325%2C%20publicada%20el,y%20Seguridad%22%20\(MPS\).](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-38032019000200066#:~:text=La%20Resoluci%C3%B3n%201325%2C%20publicada%20el,y%20Seguridad%22%20(MPS).)

ONU. (25 de 11 de 2021). *ONU alerta sobre las altas cifras de violencia contra la mujer en Colombia*. Obtenido de GS Noticias: <https://www.gsnoticias.com/onu-alerta-sobre-las-altas-cifras-de-violencia-contra-la-mujer-en-colombia/>

ONU Mujeres. (11 de 2022). *Hechos y cifras: Poner fin a la violencia contra las mujeres*. Obtenido de <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>

ONU Mujeres. (02 de 2022). *Hechos y cifras: Poner fin a la violencia contra las mujeres*. Obtenido de UnWomen.org: <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>

Organización Mundial de la Salud. (08 de 03 de 2021). *Violencia contra la mujer*. Obtenido de Who.int: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud; Centro Latinoamericano y el Caribe de Información en Ciencias de la Salud. (2022). *Descriptores en Ciencias de la Salud*. Obtenido de <https://decs.bvsalud.org/es/>

Ruber, C. (2016). *PROGRAMA DE . EMPODERAMIENTO Promoviendo procesos de empoderamiento en las mujeres del Centro de Protección de Valencia*. Valencia.

Secretaría de la mujer. (2022). *Secretaría de la mujer*. Obtenido de Alcaldía de Bogotá: <https://www.sdmujer.gov.co/ley-de-transparencia-y-acceso-a-la-informacion-publica/informacion-de-interes/glosario>

USAID. (2016). *Datos y cifras claves para la superación de la violencia contra las mujeres*. Colombia: AGENCIA DE ESTADOS UNIDOS PARA EL DESARROLLO INTERNACIONAL - USAID.

Zubizarreta, I. (2020). *Consecuencias psicológicas del maltrato doméstico*. Bilbao: ZUTITU Psicología Clínica.

ANEXOS

- A. Cartilla con propuesta de atención a la salud mental inmediata ante situaciones de violencia de genero.

ENTRE NOSOTRAS

Propuesta metodológica interna para atención
inmediata en salud mental, en situaciones de
violencia de género en la Liga Internacional de
Mujeres por la Paz y la Libertad - LIMPAL

LIBRETA PARA TRABAJADORAS DE LA
SALUD MENTAL

CANDY MENGUAL ARÉVALO



CONTENIDO

PRESENTACIÓN	3
¿QUÉ BUSCA ESTA CARTILLA?	4
PROPUESTA METODOLÓGICA	5
¿POR QUÉ PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS?	7
FASE DE APLICACIÓN	8
CONCLUSIÓN	16
BIBLIOGRAFÍA	17
ANEXOS	18



PRESENTACIÓN

La violencia de género es un fenómeno y complejo que afecta en mayor proporción a las mujeres, generando menores oportunidades para el desarrollo social. Además, de provocar efectos importantes a corto y largo plazo sobre la salud física y mental.

Debido a sus efectos sobre la salud, se ha convertido en punto importante a tratar en materia de salud pública con el fin de brindar un acercamiento integral al problema y proporcionar bienestar a las personas afectadas. De esta manera y con el fin atender a este llamado a la salud de las mujeres, se ha vinculado diferentes organizaciones nacionales e internacionales, en el trabajo de prevención, atención y seguimiento de violencia de género, brindando así recursos sobre las dimensiones individuales y sociales en que afecta la violencia de género.

Bajo esta necesidad social opera la Liga Internacional de Mujeres por la Paz y la Libertad -LIMPAL con el fin de desarrollar diversos procesos de prevención, visualización y acompañamiento de la violencia de género. Durante unos meses pude acompañar los procesos relacionados con salud mental y esta cartilla busca entonces aportar al fortalecimiento de esta atención inmediata presentando una metodología de atención para el equipo, con el fin de permitir un alivio psicológico a corto y largo plazo para la comunidad de mujeres participantes.

¿QUÉ BUSCA ESTA CARTILLA?

Esta cartilla busca orientar al equipo de salud mental de LIMPAL en la propuesta para la atención inmediata de eventos de violencia o situaciones de malestar a causa de los mismos. Al aplicar esta metodología de atención se espera, en primer lugar, involucrar mujeres de la comunidad en su transformación personal y de su comunidad, como recurso valioso, disponible, y conocedor del territorio y de las situaciones que se pueden presentar. Facilitando así no solo la búsqueda de ayuda por parte de las mujeres, sino también la sostenibilidad independiente del personal disponible.

También busca fortalecer las redes de apoyo comunitarias con el fin de generar mayor sentido de pertenencia hacia el grupo y sus procesos. Con el fin de que sea mayor el compromiso y la expansión de información para prevenir situaciones de riesgo.

Adicionalmente, busca que sea una herramienta para generar espacios para la creación de proyectos y metas para el desarrollo personal y la calidad de vida desde varios ámbitos. Manteniendo así una oportunidad de generar recursos que faciliten salir de ciclos de violencia.

PROPUESTA METODOLÓGICA

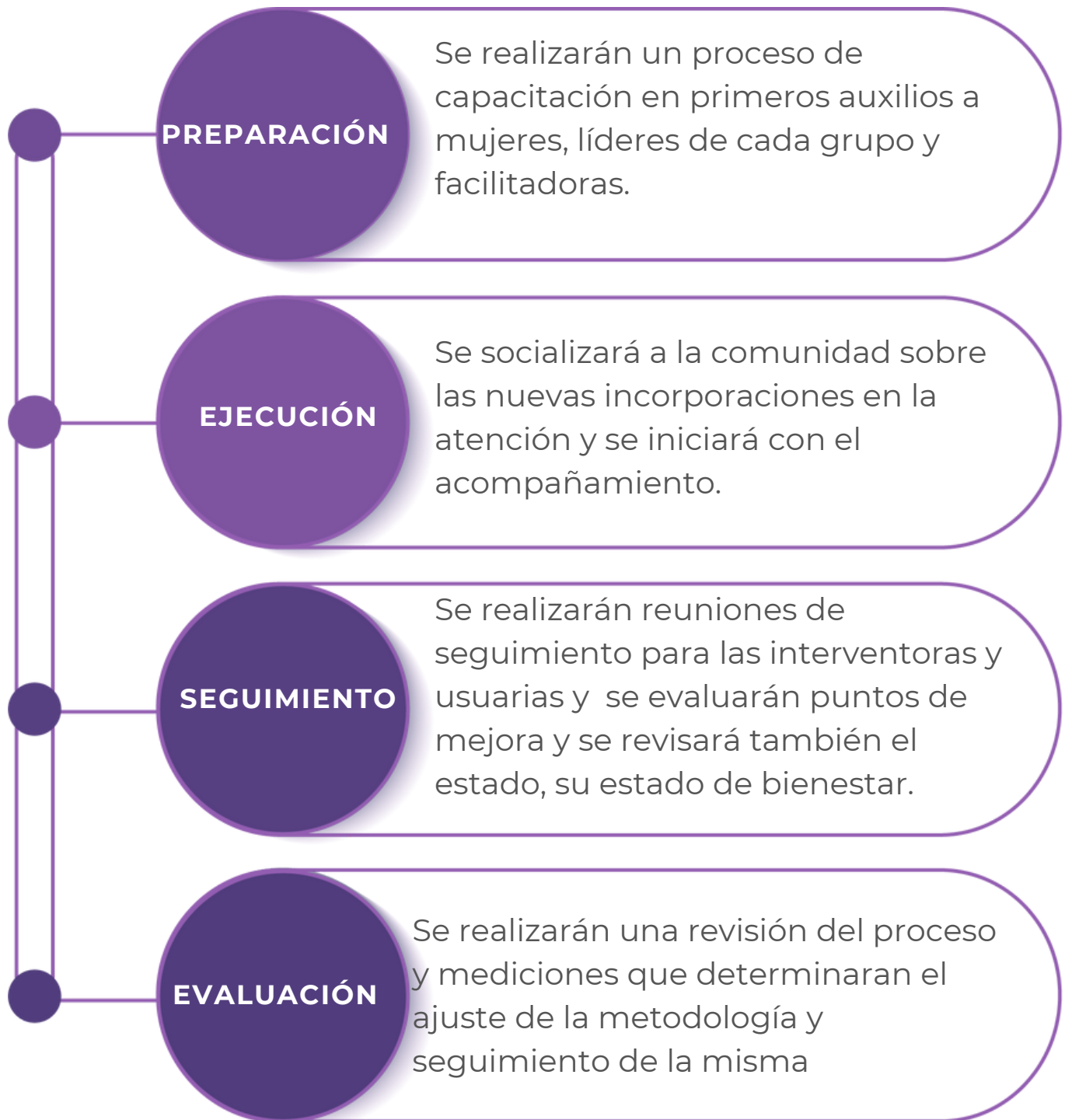
Esta propuesta busca fortalecer el apoyo inmediato cuando alguna de las mujeres de la comunidad de LIMPAL reporta un evento de malestar psicológico como causa de un evento de violencia.

¿POR QUÉ EN EL APOYO INMEDIATO?

Cuando ocurre un evento de violencia, muchas mujeres recurren a su red de apoyo más cercana, ya sea un familiar o una amiga, que pueda ayudarlas a afrontar la situación. Aquellas personas que reciben esta información no saben como disminuir el malestar que produce, por lo que recurren a la ayuda del equipo de salud mental o personal capacitado más cercano. Sin embargo, este enlace no siempre es efectivo, ya que el tiempo de espera para acceder a profesionales y los pasos a seguir después pueden ser exhaustivos, lo que conlleva a que las mujeres en ocasiones decidan no comunicar o perseguir ninguno de los efectos de la situación. En LIMPAL está el equipo disponible y capacitado par atender a la situación; sin embargo, muchas mujeres siguen recurriendo a sus pares antes que al personal de salud mental, también son comunicados a las facilitadoras en terreno que dentro de sus medios responden lo más rápido y tratan de vincular recursos para atender la situación. De esta manera se busca fortalecer los recursos estas personas que atienden de primera mano la situación con el fin de disminuir el efecto a largo plazo sobre salud mental y promoviendo un ambiente apropiado para facilitar la comunicación y el proceso de atención integral que conlleva un situación de violencia.

¿CÓMO SE REALIZARÁ?

Esta propuesta se desarrollará a través de cuatro fases, preparación, ejecución, seguimiento y evaluación. A continuación se detalla cada una de las fases a realizar.



¿POR QUE PRIMEROS AUXILIOS PSICOLOGICOS?

Los primeros auxilios psicológicos son una herramienta de apoyo psicosocial efectiva para ofrecer una primera respuesta a situaciones de crisis en entornos de respuesta humanitaria o similares, donde se busca ofrecer un alivio del malestar emocional causado por la situación y evaluar el grado de afecto con el fin de vincular profesionales que puedan gestionar un seguimiento especializado.

Una de las ventajas del uso de los primeros auxilios psicológicos es que cualquier persona con un entrenamiento básico, pueda realizar una primera intervención psicosocial, lo cual permite fomentar la participación comunitaria e integrar los saberes comunes en la búsqueda del bienestar.



FASES DE APLICACIÓN

1. PREPARACIÓN

En esta primera parte se realizarán un ciclo de capacitaciones para facilitadoras y líderes de comunidad que conozcan los procesos de atención, y rutas de violencia, y que llevan tiempo asistiendo a las actividades que oferta LIMPAL, ya que conocen al grupo, el contexto y las situaciones.

Temática	Primeros auxilios psicológicos
Dirigido a	Facilitadoras, lideresas o mujeres de la comunidad con iniciativa para dirección de grupo.
Dirigido por	Personal de salud mental disponible y encargado del acompañamiento psicologico grupal
Duracion	Cuatro (4) sesiones de capacitación teórico-práctica de 1 hora y 20 minutos y dos (2) secciones de práctica cada un de 2 horas. Para un total de seis (6) sesiones.



Consejo Práctico: Uno de los objetivos promover este tipo de participación es dar visibilidad a mujeres de la comunidad con un potencial de liderazgo y escucha. Ustedes como equipo de acompañamiento pueden reconocer quienes son estas personas y favorecer el proceso mucho más

Las capacitaciones se realizarán de acuerdo a la *Guía de Operaciones para Primeros Auxilios Psicológicos en Campo* del Centro Nacional para PTSD en Estados Unidos (2006). De manera que se ajustaron las capacitaciones para abarcar lo 8 pasos que conforman atención y además 2 horas de práctica.

Acciones principales para atención de primeros auxilios psicológicos

Contacto y acercamiento	Establecer un acercamiento inicial de manera no intrusiva, compasiva y útil.
Seguridad y alivio	Proporcionar confort físico y emocional.
Estabilización de ser necesario	Calmar y orientar emocionalmente, disminuir malestar a través de ejercicios.
Recopilación de información	Preguntar sobre las necesidades y preocupaciones actuales
Asistencia práctica	Ofrecer soluciones o ayuda práctica para tender esas necesidades.
Establecer conexiones con red de apoyo	Proveer oportunidad de comunicación con red de apoyo primaria
Información en afrontamiento	Reconocer fortalezas, experiencias para afrontar la situación.
Establecer conexiones con otros colaboradores	Activar rutas de apoyo externas

Elaborado a partir de: Brymer, M., Layne, C., Jacobs, A., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2006). Psychological First Aid Field Operations Guide. 2nd Edition. In National Child Traumatic Stress Network. National Child Traumatic Stress Network.

SESION 1

Es la sesión introductoria consiste en abarcar las temáticas relacionadas con las generalidades del proceso metodológico, y sobre los primeros auxilios psicológicos, ¿para qué sirven? ¿Cuál es objetivo? Se busca también establecer que se conoce del tema y que creencias o información tienen al respecto.

SESIÓN 2 y 3

Se abarcan las temáticas de modelos de atención, es decir, el paso a paso del modelo de atención. Durante estas dos sesiones se busca establecer de manera muy clara y a manera de paso a paso el proceso de atención



Consejo Práctico: Para estas dos sesiones se recomienda proporcionar una guía visual o auditiva del modelo.

SESIÓN 4

Se abarca la temática de priorización, es decir, se establecen los parámetros sobre los cuales se considera pedir ayuda inmediata de un profesional. Es importante acá dar ejemplos claros de qué situaciones se pueden presentar en momentos y que se considera una reacción esperada y cuál no.

SESIÓN 5 (Práctica I)

Esta práctica busca fortalecer la escucha activa y las técnicas de estabilización, es un espacio para practicar la disposición de escucha y realizar los ejercicios de estabilización, con el fin de que sepan ejecutarlos y la vez divisar como se puede llegar a sentir la otra persona.



Consejo Práctico: En el anexo puede encontrar unas tarjetas informativas con ejercicios de estabilización y sobre escucha activa que le pueden servir para distribuir o guiar en el desarrollo de la capacitación.

SESIÓN 6 (Práctica II)

Esta práctica busca unir lo aprendido a través de juego de roles con casos variados que se pueden presentar desde el caso más leve hasta las situaciones de riesgo, ya que importante establecer cuando se debe escalar la situación de manera inmediata.



Finalmente, se deberá realizar un registro para llevar un control de las capacitaciones, los horarios y la cantidad de participantes, con el fin de dejar un historial de la actividad y facilitar la evaluación de los procesos.

2. EJECUCIÓN

La ejecución consiste en poner a disposición el servicio de atención inmediata para las mujeres, esto se realizará por medio de tres actividades que buscan proveer difusión y conocimiento sobre el nuevo modelo.



Socialización

En esta actividad se realizará a través de una reunión donde se le presentará al grupo la modalidad de atención, como funcionará y qué personas estarán disponibles para realizarlas. Las intervinientes tendrán un espacio para presentarse y darse a conocer. Se realizará una única vez al inicio de la ejecución y después de esto queda oficialmente habilitado el servicio de atención.

Entre nosotras

Esta actividad se realizará para facilitar la transición y promover la nueva metodología, consiste en abrir espacios durante la semana o el día, dependiendo de la disponibilidad de cada interviniente, donde se puede compartir un café, o una caminata con quien lo pida, ya sea para hablar o estar compañía, así empezar a establecer un acercamiento al resto de mujeres de la comunidad.



Hazte cargo

Esta actividad consiste en que se va a permitir que las mujeres dirijan o asistan al quipo de salud mental en cierta actividad, el equipo decidirá cuáles y que labores realizaran, puede ser dirigir un taller o un ejercicio, con el fin de generar interés y querer tomar parte de procesos de cambio y liderazgo



3. SEGUIMIENTO

El seguimiento se realizará con el fin de establecer espacios de socialización de los procesos y para proveer apoyo extra o resolver dudas sobre cualquier parte de la ejecución. Estos se realizarán grupal y también individual de la siguiente manera:

SEGUIMIENTOS GRUPALES:

Se realizarán dos (2) el primero con todo el grupo, y el segundo solo con las intervinientes. El primer seguimiento con todo el grupo se enfocará en evaluar la percepción de las mujeres sobre el nuevo proceso, que les ha gustado, que no le ha gustado, que oportunidades de mejora existen, y también se realizara una lluvia de ideas sobre posibles sugerencias o problemas que reporten, se tomara registro de que reportan se dejara en documento de reunión.

El segundo seguimiento grupal se realizará con el fin de evaluar el estado emocional de las interventoras, como se han sentido que ha sido difícil, si les ha afectado de alguna manera este rol, ya sea física o emocionalmente. El objetivo de esta reunión es velar por el bienestar de las intervinientes.



Consejo Práctico: Pueden implementarse también técnicas para interventoras como debriefing y defusing de ser necesario



SEGUIMIENTOS INDIVIDUALES:

Una vez se ofrece la atención inmediata, se establece la conexión con el personal de salud para continuar el acompañamiento psicológico individualizado, durante estos acompañamientos la psicóloga elaborará una impresión sobre el efecto de la atención inmediata.



En estos espacios individuales se buscará establecer el efecto individual, y la eficacia del equipo de atención inmediata de priorizar atención y vincular los recursos rápidamente. Sobre estos seguimientos se emitirá un concepto que será socializado en la evaluación. Este concepto no corresponde a una revelación del proceso psicológico, es una conclusión que realiza la(s) psicóloga(s) a manera general sobre el efecto de la atención inmediata observado en los seguimientos individuales.

4. EVALUACIÓN

La evaluación de la metodología se realizará cada vez que se haga el cierre de actividades por territorio, ya sea trimestral o semestral. En estas reuniones se socializará la información recogida en la fase de seguimientos y se analizará para determinar si se requiere ajustar , eliminar o adiconas acciones dentro del proceso. Se tendrán entonces en cuenta dos componentes a evaluar, uno sobre el efecto grupal y otros sobre el efecto individual.

EFFECTO INDIVIDUAL

- ¿Cuántas mujeres accedieron recurrieron a otras mujeres?
- ¿Cuál es la percepción de las usuarias?
- ¿Cuántos casos se lograron escalar a otras estancias?
- ¿Se priorizó la atención de casos "urgentes"?
- ¿Facilito el enlace con el equipo de salud?

EFFECTO SOBRE COMUNIDAD

- ¿Qué efecto género sobre el grupo?,
- ¿a quiénes se reportan los nuevos casos?
- ¿Se ha facilitado el trabajo de las facilitadoras?
- ¿Se han generado nuevos espacios a partir de los encuentros?
- ¿Existe un aumento sobre el reporte de situaciones de violencia?
- ¿Como ha afectado estos nuevos roles la dinámica grupal?

CONCLUSIÓN

Esta cartilla se realizó con el propósito de contribuir a la labor que lleva haciendo LIMPAL de dar visibilidad a la inequidad y sus efectos, además de contribuir a la construcción de paz y desarrollo social, posibilitando espacios de pedagógicos y de desarrollo de las mujeres. A través de este trabajo se rectifica la importancia de la atención en salud mental y la necesidad que existe de estar, creación de intervenciones y acompañamiento que mejoren la calidad de vida y el bienestar general.

Es necesario seguir desarrollando estrategias para abordar la violencia de género, que vinculen todos los actores sociales, incluyendo la comunidad, y evitando la revictimización y polivictimización. Se debe considerar la salud mental, como una constante necesidad y no como un requisito con el fin de proveer mejores prácticas y una atención más humanizada ante cualquier sobreviviente de violencia.



BIBLIOGRAFÍA

BBrymer, M., Layne, C., Jacobs, A., Pynoos, R., Ruzek, J., Steinberg, A., Vernberg, E., & Watson, P. (2006). *Psychological First Aid Field Operations Guide*. 2nd Edition. United States; National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) and National Center for PTSD (NCPTSD).

Carpio Espinoza, J. D., & Cadena Povea, H. (2019). *Protocolo de Primeros Auxilios Psicológicos para Emergencias de Violencia de Género y Violencia Sexual*. ECUADOR; IBARRA .

Draper, A. K., Hewitt, G., & Rifkin, S. (2010). Chasing the dragon: Developing indicators for the assessment of community participation in Health Programmes. *Social Science & Medicine*, 71(6), 1102–1109. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.05.016>

Everly, G. S., Lee McCabe, O., Semon, N. L., Thompson, C. B., & Links, J. M. (2014). The development of a model of psychological first aid for non-mental health trained public health personnel. *Journal of Public Health Management and Practice*, 20(Supplement 5). <https://doi.org/10.1097/phh.0000000000000065>

Heap, C. J., Jennings, H. M., Mathias, K., Gaire, H., Gumbonzvanda, F., Gumbonzvanda, N., Gupta, G., Jain, S., Maharjan, B., Maharjan, R., Maharjan, S. M., Mahat, P., Pillai, P., Webber, M., Wright, J., & Burgess, R. (2022). Participatory mental health interventions in low-income and middle-income countries: A realist review protocol. *BMJ Open*, 12(4). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057530>

Hermosilla, S., Forthal, S., Sadowska, K., Magill, E. B., Watson, P., & Pike, K. M. (2022). We need to build the evidence: A systematic review of Psychological First Aid on Mental Health and well-being. *Journal of Traumatic Stress*, 36(1), 5–16. <https://doi.org/10.1002/jts.22888>

Hickey, G., & Kipping, C. (1998). Exploring the concept of user involvement in mental health through a participation continuum. *Journal of Clinical Nursing*, 7(1), 83–88. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2702.1998.00122.x>

Jacobs, G. A. (2020). Strengths and application of Response Team vs. community-based models of Psychological First Aid. *Positive Psychological Approaches to Disaster*, 137–154. https://doi.org/10.1007/978-3-030-32007-2_9

Korndörffer, L., White, C., & Mackelprang, J. L. (2023). Psychological first aid principles within a community-led arts initiative: Lessons from the Blacksmiths' Tree. *Disasters*. <https://doi.org/10.1111/disa.12564>

Tessier, M., Lamothe, J., & Geoffrion, S. (2022). Psychological first aid intervention after exposure to a traumatic event at work among Emergency Medical Services Workers. *Annals of Work Exposures and Health*, 66(7), 946–959. <https://doi.org/10.1093/annweh/wxac013>

ANEXOS

Anexo A. Tarjetas escucha activa

MANIFIESTA AFECTO
Utiliza gestos como una mano en el hombro o un abrazo, así como palabras que inspiren ánimo y confianza.

EVITA CRITICAR Y ARGUMENTAR EN EXCESO
Esto puede situar a la persona que te escucha a la defensiva, conduciéndole a que se enoje o se calle y perder la información valiosa que quiere transmitir.

PREGUNTA CUANTO SEA NECESARIO
Además de demostrar que estás escuchando, puedes ayudar a desarrollar sus puntos de vista con mayor amplitud.

INTERPRETA EL LENGUAJE NO VERBAL
Presta atención al tono de voz, gestos con las manos, expresiones de rostro y postura del cuerpo de la persona.

Estrategias de escucha activa

ESCUCHA CON ATENCIÓN
Si se está hablando no se puede escuchar. Concentra tu atención en las palabras de quién te habla.

DEMUESTRA QUE PUEDES ESCUCHAR
Adopta una posición abierta y activa, escucha y trata de entender, puedes mostrar tu atención con movimientos afirmativos de cabeza y palabras del estilo de "sí, sí", "ya veo" con una tonalidad adecuada.

CONSIGUE CONFIANZA
Ayuda a la persona a que se sienta libre para expresarse. Para conseguirlo puede ayudar el ponerse en su lugar, es decir, establecer una relación de empatía.

DOMINA LAS EMOCIONES
Reconoce como te sientes emocionalmente. Sé consciente de esto y regula tus emociones para poder comunicarte asertivamente.

Estrategias de escucha activa

Escucha activa

Esta tarjeta te ayuda a recordar 3 ejercicios para mejorar tu habilidad de escucha. Puedes practicar con amigos y familiares o en tu trabajo.

NO JUZGUES

Cuando hablas con alguien pueden llegar a tu mente opiniones, lo mejor será recordar que la persona que te está hablando, busca expresar lo que siente o de la manera en la que percibe las cosas. Lo que puede ser una manera muy distinta a la tuya.

EVITA DAR CONSEJOS

Cuando una persona te está contando algo que le ocurrió lo hace para desahogarse y para sentir que cuenta con alguien, no para recibir una retroalimentación. Si no te lo piden, evita dar consejos, ya que estarán basados en tu experiencia y no de la de la otra persona.

PRESTA ATENCIÓN A LOS DETALLES

Presta atención a los detalles y recuérdalos en próximas conversaciones, esto hará sentir confianza en la otra persona. Por ejemplo, podrías realizar comentarios cortos recordando una situación que le ocurrió a esa persona en el pasado y que tiene que ver con lo que te comenta ahora.

Anexo B. Tarjetas técnicas de estabilización

Relajación progresiva

Es una relajación para principiantes. funciona para calmar la ansiedad y/o relajarse ante situaciones estresantes.



¿CÓMO HACERLO?

Lo único que debes hacer es aspirar por la nariz, contar unos segundos mientras tensa los músculos, inicia por los dedos de los pies y sube progresivamente hasta los ojos. Mantén en todo momento una respiración lenta y profunda y al expulsar el aire relaja la parte que estabas tensionado.

Visualización guiada

Este ejercicio consiste en ir a ese lugar feliz en tu mente cada vez que quieras escapar de una situación estresante. Para iniciar puedes buscar videos cortos o usar aplicaciones de meditación.

¿CÓMO HACERLO?

El ejercicio consiste en respirar profundamente mientras te concentras en una imagen positiva para descartar cualquier pensamiento negativo. Basta con respirar, cerrar los ojos y pensar en un sitio placentero para olvidarte de todo lo demás. Usa tus sentidos para mantenerte la concentración en tu visión, qué sonidos hay, qué olores percibes, cómo se siente estar allí.



Respiración alternada por las fosas nasales

Es una respiración de nivel intermedio, funciona en cualquier momento en el que busques concentración y energización.

¿CÓMO HACERLO?

Comienza con una postura cómoda de meditación, agarra el pulgar derecho y ubícalo en la fosa nasal derecha e inhala profundamente a través de la fosa nasal izquierda. Al llegar al pico de la inhalación, tapa la fosa nasal izquierda, luego exhala a través de la fosa nasal derecha. Continúa este patrón, inhalando por la fosa nasal derecha, luego cerrándola con el pulgar derecho y exhalando a través de la fosa nasal izquierda.



Respiración abdominal

Es una respiración para principiantes que funciona mejor ante un evento estresante, como un examen o una entrevista de trabajo.

¿CÓMO HACERLO?

Con una mano en el pecho y otra en el abdomen, inhala profundamente por la nariz, asegurándote que el diafragma (no el pecho) se infle con aire suficiente. Realiza de 6 a 10 respiraciones lentas por minuto por 10 minutos todos los días, para experimentar reducción inmediata de la presión cardíaca y sanguínea. Si haces este ejercicio durante 6 o 10 semanas y los beneficios pueden mantenerse por más tiempo.



SAMA VRITTI

Respiración equitativa

Es una respiración para principiantes que se puede realizar en cualquier momento y en cualquier lugar. Sin embargo, puede ser muy efectiva para dormir ya que ayuda a tu mente a desconectarse de los pensamientos que te distraen de dormir.



¿CÓMO HACERLO?

Para comenzar, inhala contando hasta cuatro, luego exhala contando hasta cuatro de nuevo (todo por la nariz, lo que añade una resistencia natural a la respiración). Con el tiempo puedes apuntar a la respiración contando hasta 6 u 8, con el mismo objetivo en mente: calmar al sistema nervioso, aumentar la concentración y reducir el estrés.

**BOGOTÁ D.C., COLOMBIA
2023**

