

**El Empoderamiento Como Herramienta Para El Auto Reconocimiento y Gestión De Las
Emociones En Mujeres De Florencia Caquetá.**

Por

Analida Aviles Ruiz

Francy Elena Mavesoy Garzón

Informe Proyecto de Desarrollo Social y Comunitario

En Cumplimiento Parcial de los Requisitos

Para la Obtención del Título de Magister en Psicología Comunitaria

Directora

Dra. Luz Amparo Pescador

Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades

Maestría en Psicología Comunitaria

Septiembre de 2020

Dedicatoria

A Dios, por la posibilidad de alcanzar un nuevo logro.

A mis padres, por alentarme a creer en mi potencial.

A mi hijo Cristian, por ser mi motor para salir adelante.

A mi esposo, Pedro Abel, por su amor y apoyo incondicional.

A mi hermana Alexandra, por ser mi consejera y mejor amiga.

A mi tía Ana Aviles Torralbo, por su ejemplo de vida.

Analida Aviles Ruiz.

A Dios padre, por el regalo de su amor y providencia.

A mis padres, María Doris y Luis E, por enseñarme a soñar en grande.

A mis hermanos, Leidy y Julio C, por su fiel admiración y seguir mis pasos.

A mi hijo Daniel M, por hacer maravillosa esta experiencia de ser mamá.

A mi nueva “yo” separada y empoderada.

Elena Mavesoy Garzón.

Agradecimientos

Expresamos nuestros más sinceros agradecimientos a la Dra. Luz Amparo Pescador, por su asesoría en el direccionamiento del presente proyecto aplicado, Gracias por su cordialidad, disposición y sus orientaciones. Dios la bendiga por su loable labor.

A la Institución Educativa San Francisco de Asís (IESFA) por la cooperación y apoyo en el proceso adelantado.

A las demás Instituciones del municipio de Florencia que formaron parte como enlaces institucionales para el fortalecimiento de las actividades desarrolladas.

A las mujeres separadas que se vincularon y participaron de manera activa aportando lo mejor de sí, como actores protagonistas, trabajando en equipo, en busca de la transformación de su realidad social. Mujeres en busca de una mejor versión de sí, mujeres luchadoras, trabajadoras, incansables, mujeres PODEROSAS.

Resumen

El proyecto aplicado en la modalidad de desarrollo social y comunitario se sustenta en la acción psicosocial con familias monoparentales, producto del aumento progresivo de separaciones conyugales que se han venido presentando en la región del Caquetá y concretamente en la comuna occidental de la ciudad de Florencia, según se evidencia en la ficha de diagnóstico psicosocial del estudiante que se registra en la Institución Educativa San Francisco de Asís (IESFA). Dichas separaciones tienen como consecuencia, entre otras, dificultades en cada uno de los integrantes de la familia y particularmente en el nuevo rol que deben asumir las mujeres, lo cual implica asumir la responsabilidad de la crianza de los hijos y la obtención del sustento económico familiar y además conlleva a descuido por el autocuidado emocional personal.

Desde este argumento, se planteó como objetivo del proyecto de intervención, generar un espacio de reflexión y autocuidado femenino que permita ganar conciencia y fortalecer prácticas de empoderamiento para el bienestar individual y colectivo. El grupo comunitario con el que se desarrolla el proyecto aplicado es un grupo de 14 mujeres separadas del barrio La Bocana, de la ciudad de Florencia, Caquetá. La intervención se fundamenta en el Modelo de Empoderamiento y se pretende fortalecer a la mujer que, tras una ruptura marital, no ha sido preparada para ser independiente, empezar esta etapa de su vida y asumir un nuevo rol productivo en la sociedad.

En este sentido, el presente informe da cuenta de una intervención pertinente, social e individualmente, por cuanto se direcciona hacia el incremento de actitudes positivas, de

participación, autogestión, conciencia y empoderamiento femenino; mediante acciones conjuntas que permitan promover y movilizar los recursos y potencialidades que mejoren la calidad de vida de las mujeres y la de sus hijos. Así como la acción desde la psicología comunitaria, pretende la transformación de la comunidad a la que estas mujeres pertenecen, a través del uso de técnicas participativas y la conformación de la red mujeres. La evaluación del impacto de la intervención psicosocial evidenció que el grupo de mujeres separadas fortalecieron su autonomía y se produjo un mayor auto reconocimiento y gestión de sus emociones.

Índice de Contenidos

	Página
Contexto.....	1
Tema.....	1
Situación Problema	2
Justificación	5
Marco Teórico	9
Antecedentes.....	9
Familia.....	11
Separación	15
Intervención	17
Psicología Comunitaria	18
Empoderamiento.....	20
Modelo de Empoderamiento	31
Intervención Comunitaria	32
Etapas del Proceso de Intervención Comunitaria	33
Diagnostico.....	34
Participantes.....	40
Medio Social.....	40
Identificación y Evaluación de Necesidades	42
Modelo de Intervención Comunitaria	43
Justificación.....	43
Objetivos	44
Recursos	45
Plan de Acción.....	45
Evaluación del Impacto.....	50
Impacto de la Intervención.....	51
Discusión y Consideraciones Finales de la Intervención	57
Categoría de Empoderamiento	58
Conclusiones.....	70
Recomendaciones	71
Referencias	75
Apéndices	
A Ficha de Diagnostico Psicosocial del Estudiante	82
B Entrevista Semiestructurada.....	84
C Taller Historia de Vida	87

Tablas		
1 Recursos Financieros.....		45
2 Plan de Acción: Solas pero Juntas: Nuevos Horizontes Hacia el		
Empoderamiento Femenino		46
3 Definición de Indicadores y Resultados		50
4 Evaluación inicial / Evaluación Final.....		52
5 Impacto del Proyecto Aplicado.....		54
Figuras		
1 Árbol de Problemas		3
2 Intervención Comunitaria		32

Contexto

En el presente capítulo, se describe cada uno de los aspectos que caracterizan el contexto, es decir; el tema de interés, la situación problema y la justificación del proyecto realizado.

Tema. La familia y las nuevas concepciones de ésta, es el tema en el que se fundamentó el proyecto de desarrollo social comunitario realizado. Estas nuevas concepciones son producto, particularmente, del aumento progresivo de separaciones conyugales, que inciden de manera negativa en las mujeres, la familia y la comunidad, específicamente del barrio la bocana de la comuna occidental del municipio de Florencia, departamento de Caquetá, Colombia. El proyecto aplicado, en la modalidad de proyecto de desarrollo social y comunitario, estuvo vinculado a los propósitos de la Maestría en Psicología Comunitaria, desde su interés por priorizar las problemáticas sociales de convivencia, desde la línea de investigación intersubjetividades, contextos y desarrollo sub-línea 1: subjetividad, políticas públicas y participación.

En relación con el tema mencionado, fue pertinente profundizar en la etapa identificada como la ruptura, ya que “esta etapa definida facilita el tiempo para la aceptación y prepara a los participantes para la actuación, ante la incapacidad de resolver las tensiones maritales que impiden la continuidad de la relación” (Souza & Machorro, 1996, p. 376).

De este modo, se hizo necesario considerar otros aspectos como el empoderamiento femenino, la participación comunitaria, el desarrollo personal y colectivo y el trabajo en red, teniendo en cuenta los planteamientos de autores como

Lagarde y De los Ríos (2012) y Buelga y Musitu (2004) que se referencian más ampliamente en el capítulo del marco teórico.

Situación problema. La problemática abordada con el proyecto de desarrollo social comunitario estuvo relacionada con el aumento progresivo de separaciones conyugales que se presentan en el municipio de Florencia. En un contexto específico como fue la institución educativa IESFA del barrio La Bocana, se halló alta incidencia de separaciones conyugales, la cual se evidenció; en una primera instancia, al revisar las fichas de diagnóstico psicosocial del estudiante, IESFA (Apéndice A). Se encontró una incidencia del 60% de separaciones conyugales de los hogares vinculados a la institución.

Lo antes expuesto, se constituyó en el diagnóstico preliminar, el cual condujo a realizar un acercamiento a esta comunidad de mujeres, iniciando un proceso de observación participante. Entendida ésta, como una observación cualitativa que permite la recolección de información en el medio natural y estando en contacto directo con los sujetos observados (Martínez, 2004).

Así mismo, para identificar con precisión la situación problema detectada inicialmente, se realizó una entrevista semiestructurada, la cual se elaboró incluyendo cuatro categorías de análisis, con el propósito de indagar sobre el contexto familiar y social, las pautas de crianza y las condiciones económicas y laborales (Apéndice B).

Adicionalmente, con el propósito de aportar a un diagnóstico participativo, se hizo uso de la técnica taller: historias de vida (Apéndice C). El análisis de la información diagnóstica recolectada, evidenció; la incidencia negativa de las separaciones conyugales en las condiciones actuales de las mujeres separadas y sus familias.

Se encontró que, tradicionalmente la mujer del barrio la bocana no ha sido

preparada para ser independiente y empezar una nueva etapa de su vida, tras una ruptura marital. Es decir, no cuenta con elementos personales para asumir un nuevo rol en la sociedad, lo cual incide en el bienestar individual y colectivo de la población femenina y de sus hijos.

Lo anterior, lleva a indagar, acerca de su contexto familiar y social, pautas de crianza, condiciones económicas y laborales, e historias de vida, en la cual se incluyeron aspectos relacionados con sus intereses, expectativas, necesidades y proyectos de vida. En consecuencia, se realiza un análisis situacional para identificar la problemática y tener una mejor comprensión de la situación a ser atendida con el desarrollo del proyecto. En la Figura 1 se presenta un esquema con aspectos que fundamentaron el problema.

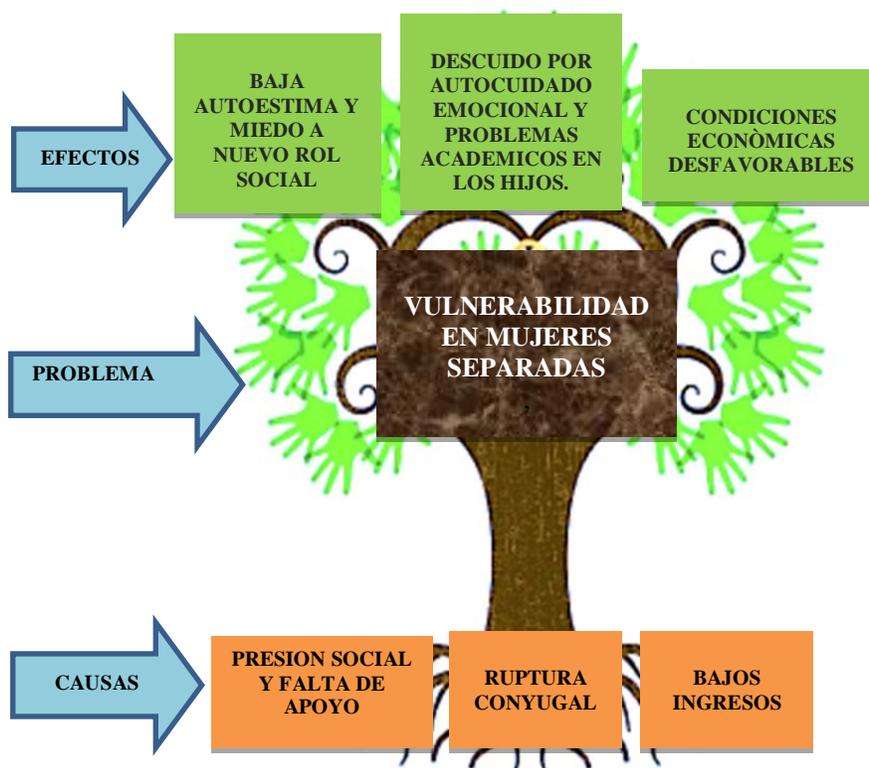


Figura 1: Arbol de Problemas.

Entre las causas que ocasionaron la problemática denominada: vulnerabilidad en mujeres separadas, y de acuerdo con la información detallada de la Figura 1, se encuentran las siguientes: la ruptura conyugal, la presión ejercida por los demás miembros de la comunidad, bajos ingresos económicos y falta de apoyo de sus familias, además de la irresponsabilidad de los padres frente al sustento de sus hijos.

La problemática expuesta afecta de manera directa a las mujeres y de manera indirecta a sus hijos. A las mujeres, por cuanto los efectos o consecuencias del problema, definido como; vulnerabilidad en mujeres separadas, se ven reflejados, en aspectos relacionados con la disminución de autoestima, falta de oportunidades laborales, problemas académicos y de conducta de sus hijos, condiciones económicas desfavorables, dificultad para asumir un nuevo rol en la sociedad y por si fuera poco descuido por el autocuidado emocional.

Además, los hijos manifiestan cambios bruscos en sus estados emocionales y las madres de familia manifiestan sentirse frustradas, aceptando que a veces han descargado la ira e impotencia en sus hijos, llegando en ocasiones al maltrato y abandono.

En concordancia con lo anterior, Souza y Machorro (1996) afirman que cuando se presenta la separación conyugal:

Podrían afectarse además de las rutinas cotidianas o la educación de los hijos, y con ello aumentarse el resentimiento, con el cual se exacerbarán, sin duda, en el subsistema de los hijos, el sentimiento de pérdida y el desamparo que tiende a mover hacia la desorganización, la angustia y la depresión, y empujar, incluso, al intento suicida (p. 361).

En consecuencia, la situación actual de las mujeres separadas, relacionada con la vulnerabilidad a la que estuvieron expuestas una vez se separaron; es una realidad que se quiso transformar, teniendo en cuenta que, la mujer separada se ve obligada a asumir un nuevo rol social, enfrentándose a múltiples situaciones para organizar los tiempos, atender los compromisos laborales y obtener un sustento económico, asumir el cuidado y educación de los hijos, y gestionar sus emociones propias de una manera efectiva. En esta línea de análisis, Valdés, Basulto y Choza (2009) afirman que:

La separación genera vivencias negativas que se expresan mediante una disminución en su autoestima; inseguridad y fragilidad como mujeres, esposas y madres; sentimientos de culpa, impotencia y rechazo por parte de su expareja; disminución de recursos financieros, lo que impacta su estilo de vida de manera desfavorable, y problemas académicos y de conducta en los hijos (p. 33).

Por lo anteriormente expuesto, se planteó como hipótesis del proyecto de desarrollo social comunitario, la siguiente: Si las mujeres separadas gestionan sus emociones a partir del reconocimiento y empoderamiento propio entonces asumirán su condición de manera propositiva.

Justificación. En el contexto de la salud mental, es relevante atender oportunamente a las madres de familia separadas, dada la afectación de su estado emocional y el de sus hijos, el cual suele presentarse durante y luego del proceso de separación conyugal.

Por lo tanto, dicha atención, orientada particularmente a las mujeres, pretende que éstas asuman su condición de mujeres separadas, con autonomía, recuperen el amor propio y se empoderen, ya que, de acuerdo con Souza y Machorro (1996) afirman que;

“expertos en salud mental indican que las rupturas conyugales son una de las situaciones más estresantes que puede enfrentar un individuo” (p. 356).

En consecuencia, y atendiendo el propósito de la Maestría en Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, de atender, de manera participativa, aspectos sociales que afecten negativamente a las comunidades, para posibilitar un mejor vivir. El presente informe da cuenta de un abordaje desde la psicología comunitaria para atender una problemática social en el contexto particular del barrio La Bocana.

Una problemática social circunscrita al interés de la situación actual de mujeres separadas, que enfrentan una realidad con la sensación de fracaso al ver uno o varios aspectos de su proyecto de vida frustrado. Al abordar el problema mencionado desde una perspectiva social y psicosocial, implica reconocer la influencia de la cultura, y de las relaciones e interacciones que se presentan en la comunidad y entre sus integrantes.

De igual manera, reconocer el contexto social y las expectativas y representaciones que tienen sus miembros; después de la separación de las parejas hay deterioro en la convivencia de las familias implicadas, producto de las relaciones que han estado fortalecidas, pero con los acontecimientos se empiezan a decaer; esto implica que la experiencia de estar, vivir y compartir con el otro influye directamente en el bienestar personal y comunitario.

Arango (2009) plantea varias categorías de relaciones de convivencia, como la relación consigo mismo, la relación de pareja y las relaciones familiares. Explícitamente el autor refiere:

La relación con sí-mismo: Base fundamental para el establecimiento de las relaciones con los demás.

La relación de pareja: Señala la capacidad para establecer y mantener vínculos afectivos, en el cual se involucra lo sexual y lo espiritual.

Las relaciones familiares: Conformación de nuevas familias y resolución de retos económicos, afectivos y sociales que se presentan cuando existe un proyecto de vida conjunto (p. 145).

En consecuencia, las rupturas familiares y el nuevo rol que asumen las mujeres separadas, influyen en el desánimo, timidez y aislamiento social, por ello, la salud mental debe interesarse por mejorar aspectos básicos que definen la ética de las relaciones humanas, el desarrollo pleno de las capacidades físicas, psicológicas, emocionales y mentales, responsables de generar estados de conciencia de felicidad y tranquilidad benéficos para la salud mental comunitaria o por el contrario tristeza o insatisfacción y que son determinantes ante la toma de decisiones y al manejo de las problemáticas que afrontan las mujeres separadas.

Dichas temáticas adquieren relevancia, por lo que es pertinente comprender la salud mental como un factor de alta incidencia en las diferentes dinámicas familiares y sociales de una comunidad. Así mismo, Cantera (2004) citando a Serrano y Bravo (1998) definen la salud en los siguientes términos:

La salud es una construcción social de bienestar que resulta de una interacción dinámica entre los aspectos físicos y psicológicos de la persona, con su ambiente natural y social. La salud facilita al ser humano el disfrute de la vida, el acceso a múltiples recursos y su contribución a las esferas productivas y creadoras de la sociedad (p. 47).

Es así, como al diagnosticar las problemáticas de un grupo social, de mujeres separadas, es posible, descubrir los distintos niveles de relación que se establecen consigo

mismas y en colectividad, así como el grado de aceptación de la realidad e interés por continuar en la realización de sus proyectos de vida.

De acuerdo con Gómez (2011) “el trauma del divorcio puede ser común como proceso de reparación, aunque las causas particulares de cada caso hayan sido evidentemente diferentes” (p. 8). Es decir, la afectación emocional y la sensación de “vacío” que refieren las mujeres, hacen que este sea un proceso común y que las mujeres separadas puedan presentar distintos sentimientos ante la expectativa de emprender un nuevo rol social o por el contrario, el temor a la soledad, la tristeza y la angustia ante la falta de oportunidades laborales y el cuidado de sí mismas y de sus hijos.

Por ende, la pertinencia de este proyecto aplicado en la modalidad de desarrollo social y comunitario y la propuesta de intervención desde el enfoque del modelo de empoderamiento, se encuentra en la necesidad de transformar la situación social e individual actual de las madres, luego de la separación conyugal, por cuanto se direcciona hacia el incremento de actitudes positivas, de participación, autogestión, conciencia y empoderamiento femenino; mediante acciones conjuntas que permitan mejorar la calidad de vida de las mujeres y la de sus hijos.

Marco Teórico

En el siguiente apartado se presenta información acerca de algunos estudios sobre mujeres separadas en Colombia y en otros países, así mismo, se revisan los conceptos relacionados con el proyecto aplicado, tales como: familia, separación conyugal, intervención psicosocial, empoderamiento y aspectos relacionados al mismo como son; la participación, la autogestión, la capacidad de reflexión, el trabajo en equipo, el liderazgo, el desarrollo personal y colectivo y las redes de apoyo. Además, se hace una descripción del concepto de psicología comunitaria y el modelo de intervención comunitaria denominado; modelo de empoderamiento.

Antecedentes. En la fundamentación teórica del presente proyecto aplicado fue importante tener en cuenta el estudio realizado por Valdés, Basulto y Choza (2009); en donde se encontró que: “Las experiencias negativas más comúnmente asociadas al divorcio son la soledad y los problemas económicos” (p. 31).

En relación con la disolución conyugal, Street (2004), realizó una investigación para indagar sobre la organización familiar y condiciones de vida asociadas a las separaciones conyugales y encontró que las separaciones y divorcios tienen implicancias no sólo sobre las obligaciones conyugales y parentales, sino que también involucra las estrategias familiares de vida en funcionamiento a nivel doméstico.

Los casos analizados revelan que el impacto de la disolución conyugal sobre las condiciones de vida de las mujeres y sus hijos depende no sólo de su posición social, sino también de la trayectoria individual y familiar, y de la etapa del curso de vida en el que este evento se produce.

Así mismo, se tuvo en cuenta el estudio desarrollado en Colombia, en la ciudad capital, con una población de ocho (8) mujeres que habían vivido la experiencia de separación conyugal o afectiva. Este estudio se enfocó en los acontecimientos que tienen que vivir las mujeres separadas en el nuevo rol social con el propósito de comprender los sentimientos y emociones vivenciados por ellas y como medio terapéutico de significación de un hecho doloroso. Se encontró que las heridas y el dolor por los cuales atraviesa una mujer que pasa por una ruptura pueden ser subsanadas, reflejándose en una elaboración final del duelo conllevándole a reparar el amor propio, el cual se había desplazado alguna vez hacia la expareja (Gómez, 2011).

En la investigación realizada por Ruiz (2018) se encuentra que, en Colombia se ha incrementado el índice de separaciones conyugales, particularmente desde la segunda mitad del siglo XX, ubicándose por encima de países como México, Georgia, Italia y España. En la investigación concluyen que:

Al hablar del tipo de unión, se encuentran grandes diferencias, pues si bien tanto los matrimonios como las uniones libres duran menos hoy en día, en estas últimas los valores son mucho más elevados. De esta manera se confirma el mayor riesgo de ruptura de las uniones libres (p. 10).

Lo anteriormente expuesto, visibiliza la problemática de la mujer separada en el ámbito internacional y nacional, lo cual conlleva a profundizar sobre la conceptualización de una serie de términos que nos permiten hacer claridades conceptuales, acerca del abordaje para efectos del presente proyecto aplicado.

Familia. La declaración Universal de los Derechos Humanos, proclamada por las Naciones Unidas en 1948, describe la familia como “la unión natural y fundamental de la sociedad” (p. 34). Por lo tanto, basados en la naturaleza humana, la familia se considera como la comunidad universal e irremplazable de toda sociedad, siendo esta la principal fuente de identidad de un individuo, de autoestima, de apoyo y sustento. Es la primera escuela en la vida de un recién nacido, y especialmente apta para enseñar a los niños carácter, valores morales y éticos, responsabilidad, servicio y sabiduría.

En este sentido, la carta magna de la Republica de Colombia, en su Título II, Capítulo II, Artículo 42, menciona que “el Estado y la sociedad garantizan la protección integral de la familia” y que “las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco entre todos sus integrantes” (Constitución Política de Colombia, 1991, p. 20). Sin embargo, esta última disposición, se ha venido desvirtuando en la práctica, por los cambios en el transcurrir del tiempo, y las nuevas tipologías familiares, cobrando una resignificación diferente al tradicional o familia nuclear.

En efecto, se puede expresar que, “la familia es un sistema autónomo, pero al mismo tiempo, es interdependiente, no tiene la capacidad de autoabastecerse por sí sola, necesita a la sociedad y ésta a la familia, porque su retroalimentación hace posible su permanencia” (Planiol & Ripert, 2002, p.178). Es decir, la familia como sistema está interconectado y es interdependiente de la sociedad; esta se encuentra determinada por las influencias externas y si bien tiene un funcionamiento propio, este se encuentra regido por las normas y leyes de la sociedad.

Uno de los ejemplos más reconocidos de institución familiar lo expresa Recasens, (2010):

Es obvio que la familia constituye el caso por excelencia de formación o grupo social suscitado por la naturaleza, por los hechos de la generación y los subsecuentes a ésta. Ahora bien, el hecho de que la familia se origine primariamente en tal fenómeno natural no quiere decir de ninguna manera que la familia sea producto de la naturaleza. Por el contrario, hay que darse cuenta de que la familia constituye una institución creada y configurada por la cultura (religión, moral, costumbres y derecho), para regular las conductas conectadas con la generación (p. 466).

En este contexto, la familia juega un papel determinante en la consolidación de las instituciones sociales y políticas, al ser un grupo expuesto a constante cambio debido a las influencias de la dinámica social; la familia como agente socializador influye en la persona y en su comportamiento social, es relevante, porque su dinámica consolida afectos y es centro de acciones de las otras instituciones (Ángel, 1998).

Sin duda, la familia es parte importante de la sociedad. En este grupo lo primordial es formar personas capaces de tener autonomía, pensamiento crítico, de tomar decisiones y de esta manera poder desarrollar su proyecto de vida. Igualmente, es en la familia donde se tejen las primeras interacciones y red de relaciones. Lo que suceda a su interior tendrá efecto en la manera como sus integrantes se proyecten en la sociedad. Hernández (1997) afirma que, la familia es un sistema, por el entramado de relaciones, con identidad propia, como institución social primordial para proveer bienestar, satisfacer

necesidades y brindar relaciones afectivas ineludibles en la etapa inicial de todo individuo.

El concepto de familia tradicional ha sido objeto de transformaciones, debido a los cambios sociales y a la modernización, se ha pasado de hablar de un modelo único de familia a contemplar y reconocer la existencia de multiplicidad de formas de familia, que dependen de los cambios sociales y en la convivencia. Significa entonces, que a pesar de todos los cambios que ha presentado como tal la institución, siempre estará presente y será parte fundamental del desarrollo de la sociedad. Una de las tipologías de familia que han surgido, son precisamente las familias monoparentales, donde solo se cuenta con la presencia del padre o la madre, ya sea por elección o por obligación.

Familias monoparentales. La comisión de los derechos de la mujer (1998) indicó que los estudios revelan una imagen sumamente compleja y variada de estructuras sociales y de ayuda para los hijos y el progenitor solo, demasiado diversas entre sí como para crear una imagen homogénea. A este respecto, la familia monoparental puede tener su origen en situaciones muy diversas. En la mayoría de los casos el progenitor solo se encuentra en una situación muy vulnerable, teniendo que hacer frente a responsabilidades por partida doble en calidad de proveedor del sustento y cuidador de la familia. De acuerdo con Sumaza y Rodríguez (2003), “La no convivencia en pareja parece ser una de las condiciones fundamentales para que una familia pueda ser considerada como monoparental” (p. 68).

Uribe (2007), en relación con las causas del origen de las familias monoparentales afirma que:

Son diversas las causas por las cuales se ha dado origen a esta nueva tipología de familia, que se constituye por: madre soltera; viuda; separada o divorciada; fallecimiento de un progenitor; adopción por personas solteras y ausencia prolongada de un progenitor; causas que marcan el desarrollo y dinámica de la familia en el aspecto afectivo, educativo y económico (p. 87).

La familia es la organización social más general y a la vez más importante de los seres humanos, las familias monoparentales son muy importantes debido a sus necesidades particulares tales como la necesidad socioafectiva por soltería, viudez, divorcio de uno de los padres o por separación de los padres por diferentes situaciones interpersonales. Esta familia monoparental cada día es más grande el porcentaje en la sociedad actual sin distinción de clase social.

En la actualidad, los procesos de ruptura conyugal son muy comunes en Colombia, datos recientes de la Superintendencia de Notariado encontrados en su sitio web oficial afirman que: los colombianos siguen divorciándose, de cada tres parejas que se casan, una se divorcia. Los datos suministrados por esta entidad durante el año 2018, el número de divorcios entre parejas heterosexuales por departamento y ciudad capital muestran que; en el departamento del Caquetá se divorciaron 150 parejas y en la ciudad capital 109, aunque muestra solo los divorcios, faltando los datos de disoluciones de parejas cuya situación civil era unión libre.

Hacer referencia a familia monoparental como a aquel tipo de familia que se caracteriza por un núcleo familiar que está formado por una madre o padre que vive con sus hijos, hace necesario revisar el concepto separación, dado que, para efectos del presente informe, es una de las causas relevantes.

Separación. El evento de la separación conyugal es un acontecimiento inesperado y complejo para los involucrados, por las repercusiones en el ámbito psicológico, afectivo, espiritual y social. Como señala Geldstein (1994) “el divorcio o la separación conyugal es un evento clave en el desarrollo de un grupo familiar y muy raramente acontece de manera súbita, aunque algunas mujeres así lo perciben cuando relatan el aparentemente inexplicable ‘abandono’ del compañero y padre de sus hijos” (p. 170).

Por otra parte, se entiende como divorcio la disolución definitiva y jurídica, de un matrimonio, dando como resultados de éste la separación jurídica de hecho entre un hombre y una mujer, permitiéndoles así a ambos, derecho para contraer matrimonio jurídico y legal nuevamente (INEGI, 2006). Pero, si se analiza desde un punto sociológico se puede expresar que el divorcio es un fenómeno social que se ha expresado de acuerdo a los cambios actuales de la sociedad y de la demografía la cual se caracteriza en los procesos de la formación y de la disolución conyugal (Ariza & Oliveira, 2004; Quilodrán, 2003; Arriagada, 2005).

La separación conyugal, tiene entre sus resultados más visibles, el incremento de nuevos modelos de familias: las monoparentales y reconstituidas. En el caso de la separación y el divorcio, se estaría hablando de “una causa precipitadora o desencadenante de la monoparentalidad vinculada a la conyugalidad, ya sea por disolución legal del vínculo, por ruptura de hecho de la pareja (finalización de la unión libre) o separación de una de las partes que conformaba un hogar, sea este nuclear, extenso o compuesto” (Landeró, 2005, p. 150).

Consecuente con lo expuesto, el problema abordado, y socializado en el presente informe, atendió una problemática de carácter social, evidenciado por la alta incidencia de separaciones conyugales en el departamento del Caquetá y especialmente en la ciudad capital de Florencia, evidenciado desde un grupo de mujeres separadas en situación de vulnerabilidad, lo que requirió acciones eficaces de intervención. Aunque es común en esta época, como lo afirma Agudelo (2009):

La separación conyugal constituye un factor de riesgo que afecta la crianza de los hijos al estar privados de la presencia de uno de los progenitores, estar en el medio de sus conflictos o compartir solo de manera eventual con uno de ellos, pero también hay que tener en cuenta que pese a ello, cuando la pareja tras la separación logra mantener una clara relación de padres, se puede contrarrestar en buena medida este efecto en los hijos, pues el desgaste psicológico que trae para los hijos la ruptura de la relación de los padres, es menor (p. 4).

Hay que mencionar, como lo hace Cáceres, Manhey y Raies (2004) que la separación debe ser vista como un proceso; en primera instancia un proceso social porque depende del significado que le de la pareja y la familia y que están relacionados con la cultura y la sociedad en la cual se encuentran y que determinan la forma como es afrontada por la familia; en segunda instancia, es un proceso Individual que se vive de diferente manera, hay quienes consideran que es una pérdida y para otros es una oportunidad para hacer cambios; y en tercera instancia es un proceso familiar, donde la pareja toma una decisión que de una u otra forma afecta a la familia y que a raíz de esa decisión deben reconfigurar un nuevo tipo de relación.

Teniendo en cuenta que la separación es un proceso individual “la vivencia personal de la separación y la elaboración que cada persona realiza en su mundo interno de esta experiencia le permitirá, o no, incorporarla y construir una nueva realidad personal” (Cáceres et al., 2004, p. 36). Es decir, nadie, que viva en pareja y construya una vida familiar, tiene contemplado la idea de la separación, por eso cuando sucede se generan conflictos, desencuentros y negaciones que cada persona asume desde su posición y que demanda la autogestión de los sentimientos, emociones, que se desencadenan para poder superar la ruptura y modificar la relación consigo mismo, con la familia, con los otros y con la ex pareja, de aquí, que cada grupo familiar asumirá este proceso de acuerdo a sus posibilidades y recursos familiares.

En concordancia con lo anterior, se hace necesario aclarar el término de intervención en ámbitos comunitarios, para una mejor comprensión del proceso interventivo desarrollado con el grupo de mujeres separadas.

Intervención. En relación con este concepto, Lapalma (2001) afirma: “La intervención social comunitaria hace referencia a procesos intencionales de cambio, mediante mecanismos participativos tendientes al desarrollo de recursos de la población, al desarrollo de organizaciones comunitarias autónomas, a la modificación de las representaciones de su rol en la sociedad” (p. 62).

En tal sentido, la Intervención Comunitaria es el conjunto de acciones destinadas a promover el desarrollo de una comunidad por medio de la participación y la transformación de la realidad. Por lo tanto, pretende la capacitación y el fortalecimiento de la comunidad, favoreciendo su autogestión para su propia transformación y la de su

ambiente. Dando a la comunidad capacidad de decisión y de acción se favorece su fortalecimiento como espacio preventivo. (INDES, 2000)

Un proceso de intervención, en sintonía con las mujeres separadas y con la generación de un conocimiento que se suscita en el reconocimiento de los escenarios donde se encuentran los individuos (barrio la Bocana) en el reconocimiento de la influencia que tiene el entorno, y en la identificación de las características del contexto, que permitirán hacer allí más que un laboratorio de pruebas, un diagnóstico de la problemática con la comunidad para que a partir de los resultados de dicho proceso, se emprendan acciones concretas y eficaces de intervención.

De este modo, el plan de intervención estuvo encaminado a fortalecer prácticas de empoderamiento, sustentado desde esta idea: “lograr el empoderamiento de algunas mujeres y ampliarlo, lograr el empoderamiento de cada una en algunos aspectos y ampliarlos al resto de la persona” (Lagarde & De los Ríos, 2012, p. 135). Es decir, en pro del bienestar individual y colectivo de mujeres separadas que lleven a la transformación social, con un proceso de intervención que obligatoriamente se generen nuevos conocimientos a partir de lo experimentado en el campo de acción social.

Psicología comunitaria. La psicología comunitaria “es una disciplina que trata de analizar e intervenir en los contextos en los que se desarrolla la persona, intentando comprender cómo percibe ésta los contextos y tratando de identificar recursos, tanto de la propia persona como de los contextos en los que interacciona, con el objeto de potenciar su desarrollo” (Ochoa, 2004, p. 18).

Es evidente, entonces, que la Psicología Comunitaria se ha preocupado por los sectores más perjudicados por la desigual distribución de la riqueza, las víctimas de la injusticia social (Montero, 2004). En palabras de Rappaport (1977) la psicología comunitaria es “la búsqueda de alternativas a normas sociales establecidas” (Citado por Montero, 2004, p. 390).

Para la psicología comunitaria “el sujeto es actor y responsable de su propia conducta, como participante activo y como creador de ambientes que mejoren su calidad de vida y su bienestar” (Buelga, 2007, p. 157).

La psicología comunitaria; es definida por Montero (1984) como:

La rama de la psicología cuyo objeto es el estudio de los factores psicosociales que permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social, para solucionar problemas que los aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social (p. 390).

La Psicología Comunitaria tiene como objetivo fundamental la generación de procesos de investigación e intervención con grupos y colectivos para la construcción social de bienestar psicosocial en el ámbito familiar, grupal, comunitario y cultural. Por ende, la psicología comunitaria en América latina encuentra su razón de ser en la transformación social, en el beneficio comunitario o de grupos sociales vulnerables, favoreciendo el acceso a bienes y servicios y promoviendo el bienestar social (Montero, 2004).

La psicología comunitaria, entiende la comunidad como un espacio social en donde se pueden desarrollar acciones colectivas, organizadas, hacia la transformación

social; y por lo tanto, se constituye en un espacio empírico del desarrollo de intervenciones sociales; en este sentido, la comunidad del barrio La Bocana, y específicamente las mujeres separadas en situación de vulnerabilidad, afectadas por las condiciones actuales una vez se separaron; demandaron un proceso de intervención, que fue fundamentado en el empoderamiento hacia el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar de las mujeres y sus hijos.

Empoderamiento. Este término es ampliamente definido a lo largo de la obra de Lagarde (2012) en donde lo describe de la siguiente manera: “Empoderamiento, empowerment: fuerza o fortaleza personal y grupal para remontar la adversidad o avanzar en el desarrollo vital, supone también capacidades y habilidades para enfrentar la vida, eliminando opresiones al crear o ampliar derechos, oportunidades, recursos, desarrollo personal y grupal” (p. 246).

Al profundizar en estrategias de intervención basadas en el empoderamiento y al analizar los estudios previos encontramos que: “El *empowerment* es un enfoque diferente para desarrollar las intervenciones y crear cambios sociales” (Buelga & Musitu 2004, p. 168). Y le atribuyen a esta estrategia cualidades especiales para generar cambios desde dentro hacia afuera de cada integrante y de la comunidad. Además, los autores mencionados afirman que:

Una de las primeras consecuencias de esta forma de analizar los problemas es cómo se manejan los valores de los participantes y cómo se trabaja con la diversidad cultural, puesto que aquí el objetivo no consiste en asimilar a las personas a sistemas de valores mantenidos por los profesionales o por la sociedad. De lo que se trata, precisamente, es de buscar conjuntamente espacios de acción y

reflexión que permitan restaurar o alcanzar el protagonismo, organizaciones y comunidades, independientemente de sus valores y creencias (p. 167).

Por otra parte, al desarrollar con éxito este ejercicio y lograr alcanzar los objetivos impuso como reto fundamental promover la participación permanente de las personas y entidades que sumaron al proceso de intervención.

El empoderamiento como término se ha puesto de moda, en diferentes ámbitos tales como las agencias internacionales de cooperación, el académico y diversos movimientos sociales. El hecho de utilizar este término de una manera encarecedora hace que su esencia bienhechora, se reduzca a un sentido técnico y metodológico, este término ha sido utilizado en diversos contextos sin precisar exactamente su significado, apareciendo en la lengua de neoliberales, neomarxistas, feministas y en grassrootsgroups¹ del Tercer Mundo. (Rowlands, 1997, p. 2)

Esta idea de empoderamiento se dio en sus inicios por el movimiento de mujeres del sur de Asia; quienes desde inicio de los ochenta participaban de talleres de empoderamiento, mujeres que buscaban avanzar en el cambio de sus vidas y a su vez generar “proceso de transformación de las estructuras sociales” (León, 2002, p. 69). La Gender and Development (GAD) se toma nuevamente este concepto en el cual las autoras Kate Young y Maxine Molyneux, avanzan en él, formulando estrategias para así

¹ Según Smith (1999: 103), “[G] las asociaciones de grassroots se basan localmente, significan totalmente autónomo, voluntario -grupos formales sin fines de lucro que manifiestan un altruismo voluntario significativo como grupo” (p. 237). Traducido del texto de Adler, Marina. (2012). The role of grassroots organizations in the promotion of sustainable indigenous communities in México. International Journal of Humanities and Social Science. 2. 235-248.

tratar de cambiar las relaciones de poder que existían en el campo de los proyectos de desarrollo, “donde la palabra poder, representa el rootconcept de empoderamiento”. (Rowlands, 1997, p. 9).

De esta manera, se puede apreciar que el poder es un concepto que, si se aprecia desde los postulados de Foucault, este sea una utopía de pensamiento, es decir que, según sus apreciaciones se puede comprender que “el poder es una herramienta que sirve de estrategia, es decir, algo que no se posee, sino que se ejerce” (Foucault, 1982, p. 57).

El empoderamiento es un tema que ha sido más abordado cuando se habla de la mujer, desde una perspectiva de género, anteponiendo de esta manera el término al concepto de bienestar, de disminución de pobreza o de participación. Pero, aunque el término posea diversos conceptos, éste se relaciona con la capacidad interior, la fortaleza para direccionar cambios, que aunque pueden estar asociados a factores externos; para alcanzar el empoderamiento es necesaria la decisión personal, la formación, el desarrollo de aptitudes que lo consoliden (Díaz, 2012). Es decir, el empoderamiento promueve el desarrollo de habilidades para hacer valer sus derechos y principios, no se trata solo de reconocerlos sino también de ponerlos en escena.

Así mismo, León (1998) afirma que “el término empoderamiento tiene un rasgo sobresaliente que es que contiene la palabra “poder” que puede ser definida como el control sobre los bienes materiales, los recursos intelectuales y la ideología” (p. 192). Es hacer conscientes, en este caso a las mujeres separadas, de su protagonismo y de sus capacidades de poder para generar cambio en sus vidas y en la sociedad.

La importancia que tiene el término empoderamiento radica en dejar claro que no se busca dar poder a alguien, el verdadero empoderamiento es el que cada persona logra y encuentra por sí mismo (a). (Delgado, Zapata & Martínez 2010, p. 456).

Lo dicho hasta aquí supone como lo señalan Deere y León (2002), que:

El empoderamiento no es un proceso lineal, con un principio y un fin claramente definido y común para todos los individuos, en este caso las mujeres, sino que es un proceso que se experimenta de manera diferenciada y de alguna manera única por cada individuo, y se define y desarrolla en función de la historia personal y del contexto de cada uno (p. 38).

En tal sentido, plantear que el empoderamiento puede ocurrir por efectos de experiencias diversas, tales como procesos familiares, educativos, organizativos, entre otros; referirse a empoderamiento es hablar de un proceso por el cual se dota a un individuo, comunidad o grupo social, como las mujeres separadas, de un conjunto de herramientas para aumentar su fortaleza, mejorar sus capacidades y acrecentar su potencial.

Hay que mencionar, además, que el empoderamiento es “un proceso intencional, intersubjetivo y continuo de conversión de los individuos en sujetos conscientes de sí mismos, de las circunstancias y del entorno social, mediante la acción comprensiva, crítica y transformadora sobre sus propias interacciones sociales” (Pilonieta 2002, p. 41).

Teniendo en cuenta que el empoderamiento denota un alto grado de participación social, “el empoderamiento, en términos generales se refiere a la expansión de la libertad

de elección y acción” (Narayan, 2002, p. 11). Toda intervención dirigida a este objetivo, debe buscar el estímulo de esta condición activa, para que por medio de ella como lo indican Singer, King, Green y Barr, 2002 (citados por Erazo, Jiménez & López, 2013) “pueda experimentar un desarrollo positivo de su autoconcepto, en términos de atributos como competencia, madurez emocional, confianza en sí misma, persistencia, empatía y coraje” (p. 151).

Resulta entonces, oportuno, hablar de un empoderamiento en el sentido de crecimiento personal, de la autoestima de las capacidades y de las competencias, así, como del ejercicio de los derechos y del cumplimiento de los deberes, de la acción por medio de la participación; concepto que se revisa a continuación, asumiendo un rol activo en la sociedad debido al reconocimiento de sí mismo y del otro.

Participación. Participar puede significar hacer acto de presencia, tomar decisiones, estar informado de algo, opinar, gestionar o ejecutar; desde estar simplemente apuntado a, o ser miembro de, a implicarse en algo en cuerpo y alma. Es decir, hay muchas formas, tipos, grados, niveles de participación (Trilla & Novella, 2001).

Dicho lo anterior, la participación está presente en todas estas estrategias, y es el pilar fundamental para las actividades mediante las cuales se lleva a cabo. Es la participación la que permite evaluar, con validez ecológica y psicopolítica, las necesidades y los recursos de una comunidad, tomar decisiones y generar discusiones que tengan sentido, para los miembros de esa comunidad. Si no hay participación, no habrá ni eficacia psicopolítica ni sentido de ella, ni el poder y el control residirán en la comunidad.

Son estas estrategias y acciones las que pueden permitir que se produzca lo que Kieffer (1982) llama “sentido de ser-en-relación con el mundo” (Montero, 2003, p. 618).

Cabe agregar que Cusiánovich y Márquez (2002) señalan que, para hablar de participación, debe reconocerse al sujeto en su doble dimensión: como persona individual y como ser social. En este sentido la participación se puede asumir como un proceso, una estrategia, una manera de afrontar la realidad, y solucionar problemas. La participación es empoderamiento, es decir, recibir un poder y con ello una responsabilidad. (Moreno, 2016). Por ello, la participación va más allá de ejercer un derecho, es actuar e incidir sobre una realidad; para lo cual se requiere una serie de elementos: autogestión, reflexión, trabajo en equipo y liderazgo que en conjunto posibilitan un ejercicio real de la participación. A continuación, se amplía el concepto autogestión.

Autogestión. Se concibe como: realizar una acción por uno mismo, sin ayuda de agentes externos, a la capacidad de la persona de dirigir y orientar su vida y de hacerse responsable de las acciones que ella involucre. Montero (2018) relaciona el concepto con la idea que “la propia persona contribuye y se organiza para su efecto, esta autogestión, es social, por que busca que cada sujeto ejerza la autodeterminación en su comunidad” (p. 6).

La autogestión estimula el empoderamiento de las mujeres; en este sentido la autogestión es una habilidad clave para la participación en tanto permite que las personas al reconocer su ser, sus debilidades, fortalezas incidan sobre un contexto sea familiar, social, laboral y de esta manera contribuir a la construcción de la sociedad. Para De la Rosa (1990) “las formas de gestión se entienden como la facultad de tomar decisiones al elegir los medios para lograr un fin o una meta establecida” (p. 13).

Como se ha dicho, la autogestión o la gestión propia, tiene como propósito fundamental el empoderamiento para lograr transformar y aumentar las posibilidades de tener una vida plena y feliz. Schteingart (1991) entiende por autogestión “la forma de organización de las actividades sociales, tanto de tipo productivo, de servicios como administrativas, en las que las decisiones respecto de su conducción son tomadas directamente por los que participan en las mismas.” (p. 134)

Capacidad de Reflexión. En cuanto a la capacidad de reflexión esta es:

Una característica de la persona, inherente a su condición humana, el ser humano ejercita su capacidad reflexiva espontáneamente, sin precisar de un aprendizaje explícito o formal. En términos generales decimos que el ser humano es capaz de reflexionar y pensar de forma innata (Domingo, 2010, p. 35).

En este caso y para efectos del presente proyecto aplicado se habló de la capacidad de reflexión como una actividad aprendida, tal como lo menciona Domingo (2010) por lo que se hace necesario emprender un proceso intencionado con el fin de promover dicha capacidad.

De igual modo, García (1997) establece que una postura reflexiva tiene que ver con las propias decisiones, con la propia visión de las cosas, con la capacidad autónoma, con el uso de la libertad. “Mediante la reflexión nos hacemos conscientes de nuestra vida, descubrimos el sentido de la realidad y podemos valorarnos” (p. 47). La reflexión promueve y refuerza el criterio objetivo y el pensamiento crítico; en otras palabras, “capacidad de valorar por sí mismo las cosas, los actos y las situaciones” (García Hoz, 1988, p.39).

Trabajo en equipo. El trabajo en equipo es el fundamento para que se alcancen las metas propuestas. El esfuerzo individual se suma para generar un resultado superior incluso a la suma de cada uno de los esfuerzos individuales. Trabajar en equipo, entonces, requiere “la movilización de recursos propios y externos, de ciertos conocimientos, habilidades y aptitudes, que permiten a un individuo adaptarse y alcanzar junto a otros en una situación y en un contexto determinado un cometido” (Torrelles, Coiduras, Isus, Carrera & Cela 2011, p. 331).

Así pues, la capacidad de trabajo en equipo está relacionada con la habilidad para colaborar e interactuar participando activamente en la consecución de un fin concreto. Por ende, “trabajar en equipo requiere una disposición a compartir metas y anteponerlas a los propios intereses personales” (De la Cruz, 2014, p. 33). El trabajo en equipo supone entonces, la complementariedad entre los integrantes para la obtención de objetivos comunes, en el trabajo en equipo se conjugan las habilidades y destrezas de todos los integrantes; igualmente se hace necesario la distribución de roles para de esta manera organizar el trabajo, siendo importante la definición del ejercicio del liderazgo.

En consonancia con lo anterior, Moreno, Bajo, Moya, Maldonado y Tudela (2007), indican que el trabajo en equipo “no significa solamente trabajar juntos”, un equipo “es un grupo de personas que se comunican, con diferentes trasfondos, habilidades y aptitudes, que trabajan juntas para lograr objetivos claramente identificados” (p. 34). De ahí que, el trabajo en equipo busca el bienestar común, basado en el trabajo colectivo y la capacidad de unir esfuerzos y disponer de las propias habilidades y conocimientos entorno al logro de un objetivo.

Liderazgo. Robins (1999) define el liderazgo como:

La capacidad de influir en un grupo para alcanzar las metas propuestas. Además, considera que el liderazgo es la influencia interpersonal que se ejerce por medio de un proceso de comunicación humana y que se analiza en función de las relaciones existentes entre las personas dentro de cierta estructura social” (como se citó en Escandón & Hurtado, 2016, p. 2).

Por lo tanto, el liderazgo debe ser abordado como un potencial; es decir, como una capacidad y habilidad que puede ser desarrollada de diferentes formas. De este modo, el liderazgo se relaciona de manera estrecha con el cambio y con la transformación personal y colectiva; pues en la medida que las mujeres separadas socializan comparten, se conocen son conscientes de sus capacidades, son igualmente conscientes de su protagonismo en el contexto familiar y social.

Desarrollo personal y colectivo. El desarrollo personal se asocia a sentirse desarrollados lo cual depende variados factores tales como el grupo social, pero muy especialmente de las características individuales, como la personalidad, muy ligada a la genética, así como de las circunstancias ambientales que rodean a las personas, cabe agregar que igualmente el desarrollo personal es un proceso evolutivo y que todos los días se puede lograr acercarse hacia el desarrollo persona, en consonancia con esto Collado y Vindel (2014) expresan que el desarrollo personal, es el despliegue de potencialidades hacia una meta clara: la búsqueda constante de superación personal, de sentido de la existencia, de bienestar.

El desarrollo personal lleva implícito la necesidad de realizar actividades relevantes en las áreas más importantes de la vida, tener objetivos, metas, ilusionarse por ellos, conseguir metas. El ser humano necesita un cierto grado de actividad para sentirse bien, de allí la importancia de generar espacios y actividades que les permitan a las personas el desarrollo de su potencial que se hace a partir de la relación consigo mismo y con los demás. En relación a lo anterior, Rivera 2010, explica que:

“En los escenarios familiar, académico y laboral, se encuentran diferentes retos, problemas y oportunidades, que son enfrentados por cada ser humano en un momento específico de su existencia y cuyo resultado determinará el avance, el retroceso o el estancamiento del desarrollo en esa situación específica” (p. 20).

Así pues, el crecimiento personal puede desarrollarse a partir de lo vivido, tanto si ha sido positivo como negativo. Pero para hacer una mejor interpretación de los acontecimientos, así como para tener más enriquecimiento personal que ayude al crecimiento se requiere tomar un papel activo en la formación como individuos, que ayuden a afrontar la vida.

El desarrollo personal requiere, entonces, el encuentro con el otro, la interacción para construir las relaciones sociales que son igual de importantes al desarrollo personal, en virtud de esta condición las redes de apoyo se convierten en espacios de relación que brindan apoyo y beneficios no solo para el desarrollo personal sino también para el colectivo.

Red de apoyo. Para el caso de las redes de apoyo, Buendía J (1994), (citado por Aranda & Pando, 2013, p. 237) sugiere que la red social es “el entramado de relaciones

sociales en que las personas están inmersas” En este sentido las redes sociales actúan como un sistema de apoyo social, emocional, en ocasiones económico, que les permite a sus integrantes colaborarse entre sí”, dichas redes en el caso de las mujeres actúan según lo establece Maguire (1980) como “fuerzas preventivas” que asisten a los individuos en caso de estrés, problemas físicos y emocionales” (como lo cita Montes de Oca, 2006, p. 25).

En efecto, Pérez (1999) (citado por Aranda & Pando, 2013, p. 237) sugiere que; las redes de apoyo social son “los lazos directos e indirectos que unen a un grupo de individuos según criterios definidos, como la relación de parentesco, de amistad o de conocimiento”. Estas redes se convierten en espacios de interacción social en la cual sus integrantes se sienten acogidos y seguros; pues la razón de ser de estas redes se encuentra relacionada con la protección, prevención y ayuda a población que se encuentra en situaciones de vulnerabilidad personal, familiar, social, económica; sobre la base de las consideraciones anteriores y teniendo en cuenta lo que plantean Huenchuan, Guzmán, Montes de Oca Zavala, (2003) las redes sociales o las redes de apoyo son:

El conjunto de relaciones interpersonales que integran a una persona con su entorno social y le permiten mantener o mejorar su bienestar material, físico y emocional y evitar así el deterioro real o imaginado que podría generarse cuando se producen dificultades, crisis o conflictos que afectan al sujeto (p. 13)

Significa entonces que las redes de apoyo son un espacio de intercambio de apoyos, en donde, cada uno recibe un beneficio por pertenecer a esta, beneficios que no siempre son económicos sino emocionales y sociales, en palabras de Lomnitz (1994) “las redes actúan como un seguro colectivo contra las amenazas del sistema formal y como

una reserva mancomunada de recursos, particularmente durante las emergencias” (p. 91). Las redes de apoyo proveen entonces esa necesidad de apoyo emocional y apoyo social y de reconocimiento; se trata entonces de un intercambio en que se provee y se recibe apoyo.

Modelo de empoderamiento. Teniendo en cuenta el modelo de empoderamiento, en los planteamientos de Buelga y Musitu (2004) quienes afirman que:

Tanto la psicología comunitaria como en concreto el enfoque del *empowerment* se caracterizan por su componente proactivo, positivo y preventivo. Más allá de buscar una solución a los problemas presentes centrándose en los déficits o debilidades, se intenta buscar y movilizar los aspectos positivos, esas fuerzas que, potenciadas por el propio grupo o sistema social, permiten mejorar su calidad de vida y bienestar (p. 169).

Por consiguiente, la Psicología comunitaria invita a volcar el interés no solo por identificar las problemáticas sociales sino a que estas se conviertan en una oportunidad para intervenir en ellas, fortaleciendo la comunidad para que potencie al máximo sus recursos y avance hacia la adopción de estrategias que las orienten a producir impactos positivos en el mejoramiento de las condiciones de vida, para que se sitúen como referentes o puntos de partida hacia la transformación del tejido social.

Intervención Comunitaria

El presente informe final, da cuenta del proceso interventivo basado en el empoderamiento de mujeres separadas, mediante acciones conjuntas que permitieron promover y movilizar los recursos y potencialidades para mejorar la calidad de vida y el bienestar de las participantes. Los procesos que se describen en la Intervención Comunitaria son dos: el primero corresponde a las Etapas del Proceso de Intervención Comunitaria y el segundo presenta el Modelo de Intervención Comunitaria. De acuerdo a lo expuesto, en la Figura 2 se presenta un cuadro sinóptico donde se exhiben aspectos relevantes del proceso de intervención comunitaria:

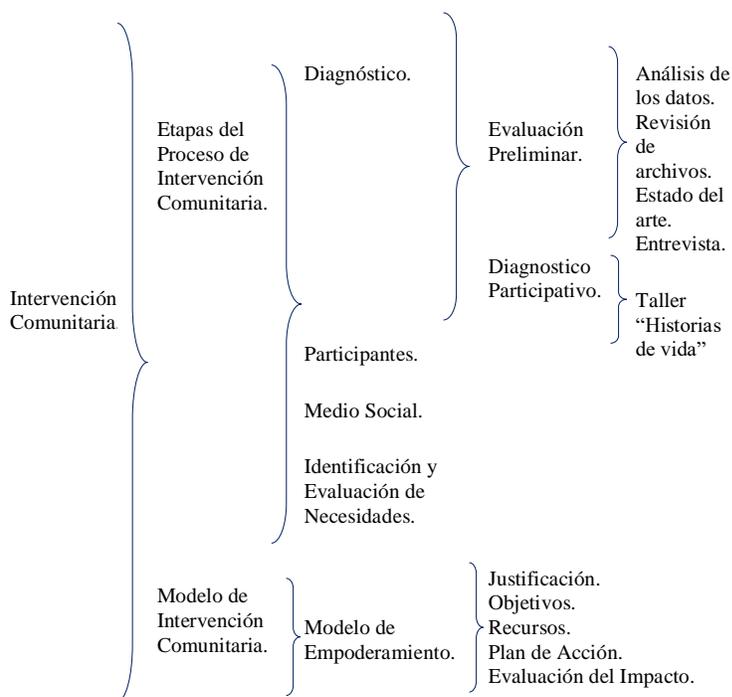


Figura 2: Intervención Comunitaria.

Las etapas del proceso de intervención que se evidencian en la Figura 2, describe los siguientes aspectos: diagnóstico, participantes, medio social e identificación y evaluación de necesidades del grupo; los cuales se exponen a continuación.

Etapas del Proceso de Intervención

La primera etapa de la intervención comunitaria obedece al diagnóstico; el presente se dividió en dos fases: la primera fase se denomina *Evaluación preliminar*, donde estuvieron presentes actividades como: análisis de los datos, revisión de archivos, estado del arte del tema en mención, la construcción y aplicación del instrumento de la entrevista. La segunda fase fue el *Diagnostico participativo*, en donde en conjunto con la comunidad a intervenir, se desarrolló una actividad de sensibilización, por medio de un taller denominado “Historias de vida”.

La segunda etapa del proceso de intervención denominada participantes se refiere al grupo de mujeres madres de familia de la Institución Educativa San Francisco de Asís, mujeres separadas en situación de vulnerabilidad, del barrio La Bocana, el cual pertenece a la Comuna Occidental del municipio de Florencia, allí habitan 60 mujeres que están en condición de separadas, quienes no recibieron servicios u atención psicosocial para enfrentar los problemas y secuelas emocionales que ha tenido la ruptura de pareja en sus vidas, ni apoyo en la situación actual que pasaron a desempeñar como jefas del hogar.

La tercera etapa del proceso de intervención es el medio social, el cual refiere al departamento del Caquetá, su capital que es la Ciudad de Florencia, en donde su casco urbano está dividido en 4 comunas: Sur Oriental, Oriental, Norte y Occidental, entre las cuales se hacen presentes 167 Barrios, además de siete corregimientos en su área rural, la intervención se sitúa en el barrio La Bocana.

Finalmente, se describe la última etapa que corresponde a la identificación y evaluación de necesidades del grupo, relacionadas con la falta de auto reconocimiento y gestión de las emociones reflejado en el descuido por el autocuidado emocional, carencias afectivas, baja autoestima y dificultades frente a la responsabilidad de la crianza de los hijos además de la obtención del sustento económico familiar; estas necesidades son descritas en el apartado correspondiente.

Diagnóstico. Se presenta los resultados obtenidos en el diagnóstico para detallar las fases mencionadas en la figura anterior y, se explicará cada uno de los momentos.

La fase de evaluación preliminar, se desarrolló mediante tres aspectos: el primer de ellos mediante la observación participante, en donde se evidenció que a la Institución Educativa, asistían algunos niños en estado de abandono, que presentaban conductas agresivas, mostraban desinterés, bajo rendimiento y poca participación. Estos aspectos llamaron mucho la atención; por consiguiente se inició un seguimiento y se logró constatar que los niños, hacían parte de una estructura familiar con rupturas conyugales.

A raíz de esta observación, se realizó un acompañamiento a los niños, con la intención de recolectar información que permitiera detectar sí lo que influía en su actuar era de carácter familiar; demostrando que los niños que más persistían con sus conductas negativas, era procedentes de familias que estaban bajo la responsabilidad de mujeres, que habían pasado por el proceso de separación con sus parejas y que por una cantidad de responsabilidades y, su escaso tiempo no les permitía suplir aquellas obligaciones.

En este sentido, Wenglinsky 2002, (citado por Sánchez y Valdés, 2003) afirman:

El fracaso escolar es un fenómeno sumamente donde intervienen una cantidad de elementos. Aunque el fracaso escolar pueda ser consecuencia de múltiples factores existen evidencias de que dentro de éstos se encuentran como los más significativos: 1) las características que aporta el estudiante (habilidades intelectuales y sociales), 2) su contexto familiar y 3) las características del funcionamiento de la escuela (p. 163).

Por consiguiente, se vincula los hallazgos encontrados en el contexto escolar, a una de estas características en donde las situaciones familiares negativas, perjudican directamente en el comportamiento de los niños; lo anterior lo ratifican investigaciones, como la realizada por Valdés, Martínez, Urías, Ibarra (2011) quienes concluyen que: “Hay relación entre el nivel de conflicto de los padres después del divorcio y los resultados de los estudiantes en las habilidades matemáticas” (p. 306).

En el segundo aspecto, se realizó una revisión documental detallada de los datos e información obtenida mediante: las fichas de diagnóstico psicosocial del estudiante, en donde se encontró que, de la población total de las madres de los niños atendidos en el escenario educativo, hace referencia a 160 familias, de esta población existen 60 madres en condición de separación, lo que corresponde al 37.5 del total de familias de la IESFA.

Con la revisión documental de normativas y demás estudios, se encontró que en el Caquetá se viene retomando el CONPES 161 del 2013, en el que se desarrolla los “Lineamientos para la política pública nacional de equidad de género para las mujeres” y el “Plan para garantizar a las mujeres una vida libre de violencias”, fueron construidos por el Gobierno Nacional, en conjunto con organizaciones establecidas de mujeres, además en este proceso se contó con el acompañamiento y asesoría de la comunidad internacional, quienes realizaron aportes significativos en la construcción del mismo.

Simultáneamente este documento establece una serie de acciones estratégicas, sectoriales y articuladas que al ser establecidas permiten avanzar en la superación de la discriminación y en el goce efectivo de los derechos de las mujeres, con el fin de generar beneficios para el conjunto de la población.

Ahora bien, desde la gobernación del Caquetá, se está socializando este documento con asociaciones y demás corporaciones como Corpomanigua, Diócesis de Florencia y la oficina de la pastoral familiar, Bienestar Familiar, la Mesa pública para la mujer, entre otras, dando a conocer sus aportes al tema en mención, aunque en los contextos, no se ve aun reflejado con mucha persistencia en el acompañamiento; Sin embargo, corporaciones como Corpomanigua, desde hace algunos años, viene apoyando a algunas madres focalizadas desde la capacitación y acompañamiento psicosocial, hasta la creación de proyectos productivos, proyectándose como empresarias y trabajadoras independientes.

Abarcada la revisión documental, se continuó con el diseño del instrumento de la entrevista semiestructurada, se dividió en 4 (cuatro) categorías de análisis, entre las cuales están: el contexto familiar, el contexto social, condiciones económicas y laborales y las pautas de crianza.

El contexto familiar. Lacasa 2000, propone el contexto familiar, considerado como un proveedor de condiciones para potencializar aprendizajes, que serán fortalecidos en el paso por la escuela; además de ello, menciona que el buen desempeño en el ámbito académico es en gran medida gracias al debido acompañamiento de los actores familiares. Otra de las conclusiones, a las cuales llega la autora en su texto, es a que si en este escenario se viven situaciones en donde las agresiones, las discusiones, las rupturas

entre las cabezas principales, son constantes y repetitivas, estas serán un insumo que podrá generar en el niño un trastorno de comportamiento y/o de aprendizaje.

El *contexto social*. Categoría que es indispensable en este proceso de intervención, en la medida que es el medio donde se desenvuelven las personas. En el que vive, aprende y se desarrolla vitalmente cada persona. Este entorno está constituido por personas (las familias, los vecinos, el mismo alumnado...) con conocimientos, valores, vivencias, etc. es decir, no son sólo "habitantes", sino elementos activos y con valor propio. (Temas para la educación, 2009, p. 2)

Las condiciones económicas y laborales. Tiene una gran importancia e influencia en los aspectos que influyen en el rol de las mujeres separadas; en la mayoría de los casos, ellas son quienes toman las riendas económicas del hogar, es necesario conocer su situación y de esta manera, analizar sus condiciones y su influencia en el cuidado de los niños. Expertas en economía, afirman que “a partir de una separación, en el plano financiero las certezas respecto del otro dejan de existir. En este sentido, toda mujer separada debe tener presente que su seguridad financiera y futuro económico dependen solamente de ella misma” (Boufflet & Porcella, 2013, p. 58)

Las pautas de crianza. Son factores que se ven directamente afectados por los procesos de ruptura, en la medida que los nuevos roles tomados por los integrantes de la familia cambian por las situaciones vividas y en especial las mujeres. Cuervo (2010) expone que: La crianza está afectada por las relaciones agresivas, la privación afectiva y otras problemáticas de la familia (p. 113), se menciona el stress, depresión, emociones como factores determinantes en la crianza y son precisamente los que se ven afectados

ante la ruptura conyugal y al no manejarlos de manera propositiva se convierten en factores de riesgo de comportamientos y emociones perturbadores asociados a los hijos. Por ende, como lo considera la misma autora en sus conclusiones “Es importante realizar prevención en salud mental de los padres y cuidadores de problemáticas como el estrés y la depresión” (Cuervo, 2010, p.118)

En cuanto a la muestra tomada para aplicar el instrumento de entrevista semiestructurada, correspondió a 14 madres de las 60 presentes en la I.E. San Francisco de Asís, sede La Bocana. Para finalizar, se les explicó a las participantes que, para el proceso era necesario conocer algunos aspectos desde sus respuestas, por lo que se les orientó responder a los interrogantes de forma autónoma y sin prejuicios.

El instrumento evidenció 12 preguntas enmarcadas en las categorías anteriormente mencionadas. Desde la categoría de análisis del contexto familiar, se establecieron las preguntas: ¿Cómo es la relación con los integrantes del círculo relacional familiar (padres, hermanos, tíos, sobrinos, primos, etc.) antes y después de la ruptura conyugal?, además de conocer ¿Cómo era la relación en su núcleo familiar cuando estaba su expareja sentimental? y ¿De qué manera cree que la ruptura con su pareja sentimental, ha afectado el ámbito familiar?

De igual manera, en la categoría de análisis del contexto social, se abordaron temas como: ¿Qué hechos o acciones han influenciado en su vida social después de la separación? ¿Cuáles son sus nuevos retos en este nuevo rol de mujer separada ante la sociedad?, ¿Cómo es su relación con las personas que están a sus alrededor?

De igual modo, también se seleccionó la categoría de las condiciones económicas y laborales, que estuvo propuesta desde los siguientes interrogantes: ¿Cómo era su vida

económica y laboral antes de la separación con su pareja sentimental?, ¿Cómo suple sus necesidades básicas y económicas después de la ruptura conyugal? Y ¿Ha recibido apoyo económico correspondiente, de su antigua pareja para el sustento de sus hijos?

Y por último, la categoría de análisis Pautas de Crianza, fue necesario conocer ¿Cómo era la relación padres e hijos, antes de la ruptura del núcleo familiar?, ¿Cómo cree usted que sus hijos han tomado la ausencia de la figura paterna en el hogar? y ¿Cree usted que la ruptura del núcleo familiar ha influenciado en el rendimiento académico, en la actitud y en comportamiento de sus hijos?

Finalizada la primera etapa del diagnóstico, se continuó con Diagnóstico participativo, como técnica de recolección de información, que dio a las participantes protagonismo, reconociéndolos como actores, como personas con capacidad para reflexionar, dialogar y tomar decisiones sobre los aspectos que les afectan la vida cotidiana de su escenario social (Lapalma, 2001).

Se realizó una convocatoria de parte del equipo interventor, a las mujeres separadas, por medio de una invitación en modo físico (ver anexo 4); se implementó el taller denominado “Historias de vida”, en donde, a través de una dinámica grupal y un video, se socializó entre ellas las posturas y reflexiones. Seguidamente se les solicitó que escribieran sus historias personales después de la separación con sus parejas. Agregando a lo anterior; de manera voluntaria se realizó lectura de tres historias para analizarla grupalmente. Luego las participantes escribieron lo positivo y negativo de la experiencia vivida, compartiendo algunas historias de vida.

Participantes. Las participantes fueron mujeres separadas, con edades que oscilan entre los 19 y 45 años, se encontraron 60 mujeres en condición de separadas y se optó por una muestra de 14 mujeres separadas en con las que se dio inicio al grupo base.

Cabe mencionar los criterios de inclusión de las participantes que se tuvieron en cuenta; como los siguientes: Persona de género femenino, mayor de edad y madre de familia de la IESFA. Residentes en el barrio la Bocana de la comuna occidental de Florencia. De acuerdo a su historia personal viva o haya vivido una situación reciente de separación conyugal. Interesada en participar de actividades para un grupo de mujeres separadas de manera voluntaria y sin ninguna remuneración económica. Por último, que tenga ganas de compartir y aprender con otras mujeres, que sea comprometida con las actividades del grupo, las normas, la confidencialidad y evite la proliferación de temas políticos o religiosos, ya que será exclusivamente temas de empoderamiento femenino.

Es de anotar que, todas las mujeres participantes son madres de familia de la I.E.F.A. Esta Institución prestadora de servicios educativos, cuenta en la sede La Bocana con una población aproximada de 200 niños entre los 4 a 10 años, desde preescolar hasta tercero de primaria. Los niños, son producto de diversas tipologías familiares en las que resaltan: la nuclear, monoparental, adoptivas, familias compuestas y extensas; son familias que pertenecen a estratos socioeconómicos bajos obtienen sus ingresos desde actividades laborales: ventas ambulantes, trabajos independientes, pequeños comerciantes, maestros de construcción, mecánicos, empleadas domésticas entre otros.

Medio social. Este proyecto aplicado se desarrolló en el departamento del Caquetá, más conocido como la puerta de oro de la Amazonia Colombiana, está ubicado al sur de Colombia, dispone de una extensión territorial de 2.292 km², su altitud media es

de 242 msnm, su precipitación media anual es de 3840 mm y su temperatura promedio es de 25° C. Este departamento cuenta con su capital que es la Ciudad de Florencia, en donde su casco urbano está dividido en 4 comunas: Sur Oriental, Oriental, Norte y Occidental, entre las cuales se hacen presentes 167 Barrios, además de 7 corregimientos.

Se resalta; según el DANE, Florencia Caquetá, cuenta con una población aproximada de 477.642 habitantes, distribuidos en la Cabecera municipal una cantidad de 284.055 y el resto 193.587, ubicados en corregimientos y veredas del municipio; las comunidades que habitan en este municipio, son en su mayoría poblaciones pertenecientes a estratos 1, 2, 3, además un gran número de personas víctimas del desplazamiento forzado, debido a las afectaciones por las violencia de grupos al margen de la ley, que ha dejado un gran número de problemáticas sociales.

Las mujeres separadas son uno de las problemáticas que surgen en la región; mujeres que por circunstancias de la vida, toman un nuevo rol social, además de ser madres y amas de casa, son mujeres que trabajan, tratando de cumplir todas las tareas, que por causa de la separación les tocó asumir. Es en la escuela, donde se evidencia que los niños que forman parte de familias separadas son quienes presentan mayor número de comportamientos agresivos; bajo rendimiento académico, falta de concentración, apetito, y en el peor de los casos la deserción escolar, a raíz de la precariedad económica.

Con el presente proyecto se busca diagnosticar, intervenir e impactar el escenario de la mujer separada para que desde este acontecimiento doloroso y en algunas ocasiones traumático, perfile su nuevo rol en la sociedad, incrementando actitudes positivas, de participación, autogestión, conciencia y empoderamiento femenino. Frente a este aspecto “la teoría del empowerment da un paso más allá y trata de vincular el conjunto de

condiciones personales y sociales que hacen posible la participación con el bienestar de las personas,... Así mismo explican que el interés del empowerment se dirige específicamente a la influencia mutua que se produce entre la persona y los sistemas ambientales en los que se desenvuelve” (Buelga y Musito, 2004, p. 168).

Para ser más específicos; esta experiencia de intervención comunitaria sugiere una forma propositiva de enfrentarse el cambio, desde el empoderamiento, se pretende la transformación de la comunidad a la que estas mujeres pertenecen.

Identificación y evaluación de necesidades. Mediante la información recolectada se presentan las necesidades en cada categoría a continuación:

Desde la primera categoría de análisis del contexto familiar, existen diferencias: algunas mujeres son apoyadas, otras ignoradas por su familia; a lo que manifiestan sentimientos de rabia y resentimientos. También se encontró evidencias de relaciones conyugales en donde había presencia de maltrato, físico, verbal y psicológico; en algunos casos las responsabilidades eran compartidas, hubo acuerdos de separación y casos de rupturas ocasionadas por infidelidad. Además, presencia de dolor e impaciencia al acompañar los procesos educativos de sus hijos.

De igual modo, en la segunda categoría de análisis del contexto social, se encontró que la presión social ejercida sobre estas mujeres afecta su autoestima, capacidad y aspiraciones. La falta de auto reconocimiento y gestión de las emociones ha sido reflejada en el descuido por el autocuidado emocional.

La tercera de las categorías, las condiciones económicas y laborales, la necesidad principal fue las condiciones desfavorables, debido a la falta de experiencia laboral,

estudios, las que laboran tienen trabajos mal remunerados o son trabajadoras independientes, de bajos ingresos y algunas exparejas no aportan para el sustento.

La cuarta categoría de análisis Pautas de Crianza, mostró que las relaciones afectivas entre padres e hijos en ocasiones eran buenas, algunos que brindaban afecto y dedicación ya no lo hacen y existen sentimientos de vacío que dejan la figura paternal.

Modelo de Intervención Comunitaria

La acción metodológica se rige desde el modelo de empoderamiento que optimiza al máximo las potencialidades individuales y grupales de las mujeres separadas a través del uso de técnicas participativas y la conformación de la red de mujeres.

Autores que refuerzan y aclaran el modelo como Buelga, Musito, Vera, Ávila y Arango (2009) afirman que:

Inicialmente este modelo fue desarrollado por Julián Rappaport hacia la década del sesenta. Su interés estaba dirigido a construir las bases teóricas de la naciente Psicología Comunitaria. Señala el Psicólogo Norteamericano la necesidad de entender tres componentes básicos de la Psicología Comunitaria: el desarrollo de recursos, la acción política y la ciencia social (p. 99).

Justificación. El proceso de intervención comunitaria con mujeres separadas, a través de estrategias de empoderamiento y uso de los recursos existentes, como una forma positiva de enfrentarse al cambio con el propósito de mejorar su calidad de vida; teniendo en cuenta que Buelga y Musito (2004) hacen un reconocimiento de los recursos afirmando “Los recursos son estrategias, cualidades, estructuras o acontecimientos que pueden ser activados por una comunidad determinada para resolver un problema específico o contribuir al desarrollo de la misma” (p. 169).

Es decir, el modelo de empoderamiento se desarrolla en torno a la acción del ser humano con el medio que lo rodea, base fundamental de los principios ecológicos, de este modo el ser humano fortalecerá sus habilidades sociales, competencias laborales y aprenderá a regular sus estrategias comportamentales, emocionales y afectivas en relación consigo mismo y con los demás, como lo exponen Buelga y Musito (2004):

El empowerment, en Psicología Comunitaria lo es todo. Y lo es todo porque abarca desde el individuo a la comunidad, y desde las acciones que potencia hasta las personas, organizaciones y comunidades potenciadas. El punto de vista del empowerment es, por tanto, el punto de vista de la Psicología comunitaria (p. 194). Así mismo, la teoría del empowerment da un paso más allá y trata de vincular el conjunto de condiciones personales y sociales que hacen posible la participación con el bienestar de las personas.

Objetivos. El proyecto de desarrollo social comunitario trazó un objetivo general y tres específicos.

Objetivo general. Generar un espacio de reflexión y autocuidado femenino que permita ganar conciencia y fortalecer prácticas de empoderamiento para el bienestar individual y colectivo de un grupo de 14 mujeres separadas del barrio La Bocana de la ciudad de Florencia, Caquetá.

Objetivos específicos. Se plantean los siguientes:

- 1) Fortalecer actitudes positivas que promuevan la reflexión, la participación, autogestión, conciencia y empoderamiento femenino.
- 2) Mejorar las condiciones económicas y las competencias laborales para el desarrollo personal y colectivo, la toma de decisiones, el liderazgo y el trabajo en equipo.

3) Propiciar la conformación de la red mujeres empoderadas para aportar a la transformación comunitaria desde la difusión de prácticas de empoderamiento femenino a otras mujeres del barrio la Bocana.

Recursos. A continuación, se describen los recursos humanos, materiales, técnicos y financieros que dieron soporte a la acción psicosocial realizada.

Recursos humanos. Dos (2) maestrantes de Psicología Comunitaria, licenciadas en pedagogía infantil, docentes en los grados iniciales del sistema educativo formal.

Recursos materiales. Materiales y suministros para llevar a cabo cada una de las etapas desarrollados en el proyecto aplicado descritos en el plan de acción.

Recursos técnicos. Computadores y software para el uso de internet y programas utilizados en la elaboración y ejecución de la propuesta de tesis en la modalidad de proyecto aplicado.

Recursos financieros. En la Tabla 1 se relacionan los recursos financieros con su respectiva descripción y presupuesto.

Tabla 1

Recursos Financieros

RUBROS	DESCRIPCION	PRESUPUESTO
Equipo humano	02 maestrantes en psicología comunitaria	40.000.000
Equipo y Software	Computadores, USB, Internet.	4.000.000
Viajes y salidas de campo	Transporte y refrigerios	500.000
Materiales y suministros	Papelería, fotocopias, lapiceros, agendas.	500.000
Bibliografía	Consulta base de datos de Universidad y revisión final de Normas APA	200.000
TOTAL		45.200.000

Plan de Acción. Denominado: “Solas pero juntas, nuevos horizontes hacia el empoderamiento femenino”. En la Tabla 2, se relacionan las sesiones de trabajo y demás aspectos desarrollados durante la intervención comunitaria con mujeres separadas.

Tabla 2

Plan de Acción: Solas pero juntas: Nuevos horizontes hacia el empoderamiento femenino.

<u>N° Sesión/ Fecha y Actividad</u>	<u>Objetivos</u>	<u>Procedimiento</u>	<u>/Técnica /Materiales /Tiempo</u>	<u>Observaciones</u>
Sesión 1. Fecha: 24/03/2018 13/10/2018 Mi autoestima	Crear un ambiente propicio para el diálogo, la mirada de sí mismas y la escucha activa. Aplicar entrevista acerca de la Autoestima.	Enlace con la IESFA (orientadora) Primer momento: Saludo de bienvenida y dinámica. Segundo momento: cuento "La abuela árbol". Anclaje de autoestima (yo me quiero) Tercer momento: Aplicación de la entrevista: GUIA DE ENTREVISTA PARA MUJERES SEPARADAS Conversación. Cierre: reflexión te amo, pero te dejo (Walter Riso)	Participativas Entrevista escrita/ block, lapiceros, video bean, Refrigerio/ 2 horas	El tiempo se alargó 3 debido a pláticas y reflexiones. En la 2da aplicación de la entrevista se evidenció cambios positivos en el concepto propio.
Sesión 2. Fecha: 26/05/2018 Taller El cuerpo habitado	Crear un espacio en el que se pueda compartir, explorar y disfrutar juntas las posibilidades del cuerpo como herramienta de poder y creatividad de las mujeres separadas del barrio La Bocana.	El enlace institucional es Corpomanigua, la metodología es círculo de mujeres, espacio terapéutico de confianza y escucha. Primer momento: calentamiento, estiramiento, biodanza, Masaje y examen de seno. Conversación. Segundo momento: Relajación y visualización. Tercer momento: Reflexión sobre autonomía y violencia de género a través del video "El orden de las cosas" y el cuento "Yo voy contigo". Dialogo. Cuarto momento: presentación del cuaderno "memorias de mujer". Cuaderno con herramientas para seguir trabajando. Ejercicio del cuaderno: Mándala de deseo y acción. Cierre: Cuento La pestaña de lobo.	Participativas Círculo de mujeres/ Colchonetas velas, aceites bio energéticos, colores, Video beam. Agua, fruta. Cuaderno memorias de mujer 2018/ 4 horas	La IESFA nos brindó un espacio agradable, amplio, con proyección de sonido. Las mujeres asistieron con ropa cómoda. Crear conciencia acerca del cuidado del cuerpo, del respeto, de la necesidad de relajar, consentir y amor propio.
Sesión 3 Fecha: Marzo a Octubre/ 2018 Rumba terapia	Mejorar los niveles de satisfacción personal y bienestar psicológico por medio del ejercicio e influenciar de manera positiva en la salud emocional de las	En coordinación con el Inder Municipal se dictan clases de rumba terapia y aeróbicos en el Parque San Francisco de Asís. Se acuerda los miércoles de 8:15 a 9:15 pm; para un total de 30 encuentros. Primer momento: Calentamiento. Segundo momento: ejercicios individuales. Tercer momento: ejercicios grupales.	Participativas/ Colchonetas, agua, toallas, bandas elásticas/ 1 hora	La asistencia fue masiva a cada una de las sesiones. En ocasiones el equipo interventor no pudo asistir pero las mujeres participaron

	mujeres.	Cuarto momento: estiramiento. Cierre: Relajación e hidratación.		de manera activa.
Sesión 4 Fecha: 08-09-10 /07/2018 Parque Infantil	Liderazgo, participación y toma de decisiones para la construcción y adecuación del parque infantil la I.E San Francisco de Asís (Sede La Bocana).	Primer momento: recolección del material necesario. Segundo momento: Diseño de la zona recreativa. Tercer momento: instalación y pintada de llantas y demás elementos del parque infantil. Cierre: inauguración del parque infantil.	Participativas/ Pintura, llantas, palas, brochas, rodillos, tapas y silicona Refrigerio/ 18 horas.	El trabajo fue arduo pero la cara de satisfacción y felicidad de los niños compensó el esfuerzo del trabajo en equipo.
Sesión 5 Fecha: 19/06 /2018 Curso de manipulación de alimentos	Proporcionar una información clara y de fácil comprensión que permita a las mujeres que manipulan alimentos afrontar el día a día de su trabajo con las máximas garantías higiénicas.	El enlace institucional es la Secretaria de Salud Municipal, quien oferta de manera gratuita el (Curso de Higiene y manipulación de alimentos) Primer momento: Introducción, normatividad y objetivos del curso. Segundo momento: taller acerca de la contaminación de los alimentos, Descanso y refrigerio. Tercer momento: higiene personal, manipulación de alimentos, plan de limpieza y desinfección y autocontroles.	Participativas/ Libreta, lapiceros, videobean, USB computador/ 8 horas	A las mujeres les interesaba realizar el curso debido a que las autoridades de salud solicitan este curso actualizado en caso de tener una tienda, vender alimentos, trabajar en restaurantes.
Sesión 6 Fecha: 07/07 /2018 Personaje fantástico	Reflexionar a través de la escritura acerca de los problemas que afectan la vida de las mujeres separadas de la Bocana.	La institución enlace es ABECE. El taller es una estrategia de producción escrita, en donde se busca crear un personaje fantástico, con objetos de diversos tamaños, partes del cuerpo y de animales. Primero momento: Se crea el personaje. Segundo momento: contestar ¿Quién es ese personaje? ¿De dónde viene? ¿Para dónde va? ¿Características? ¿Poder/Contra? ¿Problemática? Tercer momento: responder con el "choco oráculo" y escribir el micro relato y leerlo. Cuarto momento: En el cuaderno memorias de mujeres, leer "Empoderamiento para vencer violencias contra las mujeres"; Cierre: cartel los tres tipos de poder: Poder con, poder para y poder sobre. Tarea: colorear una mándala pensando positivo.	Participativas/ Objetos, partes del cuerpo y animales bien recortados pegamento, tijeras, cartulina blanca, chocolatinas, cuaderno memorias de mujer 2018/ 3 horas	Asistencia de la mitad de las mujeres, debido a periodo de vacaciones. Cada personaje realizado muestra la creatividad, la visión de sí mismas, al escuchar los relatos, surgen emociones y sentimientos al conectarse con la diversidad de pensamientos, sueños, problemas, anhelos.

<p>Sesión 7</p> <p>Fecha: julio/ Octubre/2018</p> <p>Proyecto Productivo</p>	<p>Lograr trabajar en equipo y desempeñar diferentes roles para la elaboración de las rellenas y los tamales.</p>	<p>Primer momento: compra de los ingredientes necesarios para la elaboración de las rellenas y los tamales.</p> <p>Segundo momento: elaboración de las rellenas.</p> <p>Tercer momento: comercialización y venta en el punto designado para tal fin.</p> <p>Cierre: evaluar la actividad, realizar cuentas y organizar la próxima actividad.</p>	<p>Participativas/ Arroz, pollo menudo, verduras, Aceite, cerdo. Tapabocas, bolsas/10 horas.</p>	<p>Esta actividad logro la participación para: Comercializar un producto salubre y delicioso.</p> <p>Es rentable En octubre continuaran con la caseta.</p>
<p>Sesión 8</p> <p>Fecha: 28/07/2018</p> <p>Taller de Empoderamiento Femenino</p>	<p>Crear un espacio en el que se pueda reflexionar acerca del empoderamiento como herramienta de poder y creatividad de las mujeres separadas del barrio La Bocana. Entender el concepto de empoderamiento femenino.</p>	<p>La metodología es círculo de mujeres.</p> <p>Primer momento: calentamiento Conversación acerca del poder y femenino.</p> <p>Segundo momento: Reflexión del relato La tía Chila. Preguntas orientadoras: ¿Qué podemos encontrar en el relato anterior? ¿Qué tipo de empoderamiento encontramos? ¿Qué tan empoderada se encuentra usted y cómo se refleja?</p> <p>Tercer momento: realización de una manualidad de flores, como importancia de “empoderarnos”.</p> <p>Cuarto momento: trabajo en el cuaderno “memorias de mujer”: una mujer en el planeta.</p> <p>Cierre: abrazos. Tarea: escribir en el cuaderno: yo soy...Averiguar significado de nombres y apellidos.</p>	<p>Participativas Círculo de mujeres/ Cartulina de colores, tijeras, foamy, retablo de 15 x 30, silicona. Marcadores. Cuaderno memorias de mujer 2018/ 3 horas</p>	<p>El espacio brindado para esta actividad es la Institución IESFA en su sede central, manifiestan en sus comentarios: “la seguridad que tenemos ahora es la que ha determinado nuestro empoderamiento”. Es grato escucharlas y las nuevas mujeres admiran ese entorno.</p>
<p>Sesión 9</p> <p>Fecha: 20/08/2018</p> <p>Charla Política pública</p>	<p>El objetivo general de este encuentro es conocer acerca de la importancia de la política pública femenina gracias al acompañamiento de la Doctora Consuelo Palacios; gestora de la política de la mujer.</p>	<p>El enlace institucional es la gobernación del Caquetá, La metodología es círculo de mujeres.</p> <p>Primer momento: Invitación a reunión acerca de política pública en la IESFA.</p> <p>Segundo momento: Dinámica: camino de círculos.</p> <p>Tercer momento: presentación. Cuarto momento: interrogantes ¿Cómo funciona la ruta de atención en caso de violencia? ¿A qué oficina se acude en caso de acoso laboral? ¿Existe algún documento que especifique todos los derechos?</p> <p>Tarea: trabajo en el cuaderno “memorias de mujer”. Revisión del Normograma. Cierre: estallido de abrazos.</p>	<p>Participativas: Círculo de mujeres/ Sillas, Cuaderno memorias de mujer. Refrigerio/ 3 horas</p>	<p>Las mujeres participan activamente y dan ejemplos de cómo sus derechos han sido vulnerados, preguntan dudas y reflexionan juntas.</p>
<p>Sesión 10</p>	<p>Crear un espacio en el que se pueda</p>	<p>La metodología es círculo de mujeres.</p> <p>Primer momento: sesión ejercicios de enraizamiento.</p>	<p>Participativas Círculo de</p>	<p>El espacio brindado para esta actividad</p>

Fecha: 11/08/2018	reflexionar acerca la sororidad como la relación de hermandad y solidaridad entre mujeres para crear redes de apoyo entre mujeres las separadas del barrio La Bocana. Entender el concepto de sororidad.	<p>Conversación acerca del concepto.</p> <p>Segundo momento: Opiniones acerca de sororidad y coloreado de la mándala. Frase orientadora: La sororidad es el pacto social entre mujeres, que tiene como objetivo el empoderamiento del género femenino.</p> <p>Tercer momento: escribir lo que es la sororidad y sorori tips para llevarla a la práctica.</p> <p>Cuarto momento: organizar grupos y reflexionar.</p> <p>Cierre: “tejida en mi trenza esta tu experiencia, y aunque no lo vea contigo mi fuerza, mujer, no estás sola y nunca la estabas, en tus espaldas tus madres y ancianas y junto a ti todas tus hermanas.</p>	mujeres/ Cuaderno memorias de mujer, lápices, lapiceros, colores, marcadores. Refrigerio/ 3 horas	es la cancha de la IESFA sede la Bocana, Las mujeres perciben que la sororidad es necesaria para el empoderamiento, el trabajo en equipo y para el compartir las actividades desarrolladas; la sororidad permite estrechar lazos.
Sesión 11 Fecha: 21/11/2018	Crear un espacio en el que se pueda reflexionar acerca la construcción de paz para la interacción de mujeres separadas del barrio La Bocana. Entender los aportes a la paz que pueden hacer las mujeres.	<p>El enlace es la IESFA acompañamiento de la orientadora. La metodología es círculo de mujeres.</p> <p>Primer momento: relajación. Tema: los conflictos.</p> <p>Segundo momento: socialización del concepto de reconciliación. Frase orientadora: la reconciliación involucra hacer pactos, acuerdos o restauraciones. Para que este proceso se dé también es necesario que el ofensor sienta y muestre un arrepentimiento.</p> <p>Tercer momento: ¿Cuál es su apuesta de reconciliación en esta etapa de Pos – acuerdo? ¿Cómo haría su proceso de reconciliación?</p> <p>Cuarto momento: leer en voz baja el poema Basta</p> <p>Cierre: cartel sobre la paz de la IESFA.</p>	Participativas Circulo de mujeres/ Cuaderno memorias de mujer, lápices, colores, marcadores, pegamento, papel kraf, colchonetas, refrigerios/ 3 horas	El auditorio de la IESFA, Durante la jornada se observa cooperación y apoyo entre ellas, escribir en las figuras de palomas y saber que sus hijos y otros estudiantes, docentes y directivos van a leer sus pensamientos, acciones de paz.
Sesión 12 Fecha: 18/10/ 2018	Crear un espacio en el que se pueda reflexionar acerca los imaginarios absurdos que perpetúan la violencia contra las mujeres.	<p>La metodología es participativa, el enlace institucional es la Cámara de Comercio de Florencia.</p> <p>Primer momento: Inscripción.</p> <p>Segundo momento: Coloreado de mándala.</p> <p>Tercer momento: Alejandra Borrero, tallerista, actriz, directora de casa E y fundación Ni con el pétalo de una rosa. Destacó la Red M, Temas: Feminismo, imaginarios de violencia, derechos, empoderamiento, sororidad, violentó metro.</p> <p>Cierre: Aprender y desaprender.</p>	Participativas/ Cuaderno memorias de mujer, lápices, lapiceros, colores, marcadores/ 3 horas	Suscito nuevos aprendizajes y formas de ver aquellos imaginarios que han sido instaurados ej.: “los celos no son amor, son control” “el amor no es sufrimiento”.

Evaluación del Impacto. El plan de análisis de impacto de la intervención se realizó a partir del análisis de la situación inicial y la situación a alcanzar, la primera está relacionada con la situación vulnerable de un grupo de mujeres separadas y la segunda es el empoderamiento alcanzado por las participantes.

En la Tabla 3 se definieron indicadores y resultados esperados, se tuvo en cuenta que el objetivo general y los específicos que son a la vez promesas de impacto estuvieran ligados a las actividades del plan de acción. Los resultados esperados se verificaron a través de la ficha de monitoreo de acuerdo con el indicador para hacer seguimiento, dar cuenta del cumplimiento, determinar cambios, logros o ajustes al proceso interventivo.

Tabla 3

Definición de Indicadores y Resultados

Resultados Esperados	Indicador	Beneficiarios
Percepción de la Autoestima de cada una de las mujeres separadas.	Auto reflexión de la percepción de autoestima de las mujeres.	Mujeres separadas del barrio la Bocana de Florencia Caquetá.
Mujeres con amplia disposición a la escucha y al dialogo.	Entender y socializar el concepto del cuerpo habitado.	
Mejorar los niveles de satisfacción personal y bienestar psicológico por medio del ejercicio.	Autoevaluación sobre la práctica del deporte para la autoestima.	
Trabajar en equipo para construir el parque infantil escolar.	Autoevaluación de la participación de las mujeres en la construcción y adecuación del parque infantil.	
Adquirir conocimientos sobre la manipulación de alimentos.	Auto reflexión acerca de la importancia de conocer las normas y disposiciones para manipular alimentos.	
Liberación de situaciones agobiantes compartidas en el grupo de mujeres.	Manifestación de situaciones que causaban malestar, reflexionando a través de la escritura problemas que afectan la vida de las mujeres.	
Comercializar productos alimenticios para la generación de ingresos.	Liderar estrategias de elaboración y venta de los productos.	
Mujeres interesadas en avanzar hacia el empoderamiento.	Reflexionar acerca del concepto de empoderamiento femenino.	
Las mujeres reconocen sus derechos y tienen disposición de hacerlos valer.	Autoevaluación acerca de los derechos de las mujeres.	
Interiorizar el concepto de sororidad como la amistad entre mujeres diferentes y pares.	Manifestación escrita sobre lo que es la sororidad y sorori tips para la práctica.	
Las mujeres realizan aportes para la construcción de la paz.	Manifestación de acciones que consolidan procesos de paz.	
Presentación oficial de la red de mujeres M en Florencia Caquetá.	Manifestación verbal de interés en la Conformación y puesta en marcha de la red de mujeres empoderadas.	

Impacto de la Intervención Comunitaria

El impacto y su medición, se realizó teniendo en cuenta el modelo de empoderamiento, el análisis entre la evaluación inicial y la evaluación final presentado en la Tabla 4 y posteriormente la Tabla 5 que evidencia, el impacto social positivo logrado en el grupo de mujeres pertenecientes a la comunidad del barrio la Bocana.

El modelo de empoderamiento; de acuerdo con lo propiamente dicho por Buelga y Musitu (2004) en relación con el proceso de intervención desarrollado; es evidente que:

En todo sistema social (como en las personas) hay recursos y potencialidades para desarrollar (poder político, bienes económicos, poder psicológico, liderazgo, expectativas positivas, tendencias a mejorar la situación, interacciones, relaciones y cohesión social, etc.). Crear, desarrollar o potenciar sistemas de ayuda natural representa desde el enfoque del empowerment, uno de los recursos más valiosos de la psicología comunitaria (p. 169).

El modelo de empoderamiento en el proceso implementado desde la acción psicosocial favoreció los espacios para que las mujeres obtuvieran algo que no tenían, comprendieran y reflexionaran en torno al poder “para”, al empoderamiento y desde el equipo interventor se articularon sinergias con instituciones públicas, privadas y entidades gubernamentales, para brindarles actividades propias del empoderamiento femenino y verlo como la posibilidad de tener algo nuevo, motivante; que hasta ahora no se había realizado en el contexto regional, es decir; el proyecto aplicado en la modalidad de desarrollo comunitario para un grupo de mujeres separadas en situación de vulnerabilidad fue una propuesta pionera para impactar positivamente la comunidad y

mejorar la situación problema logrando transformar al grupo de mujeres separadas gracias a sesiones donde se fomentó desde diversas actividades el poder femenino, el empoderamiento; por medio de la participación, el liderazgo de este grupo de mujeres, en busca de ganar conciencia del cuidado de sí mismas y la búsqueda de nuevos horizontes que cambiaran su realidad.

La transformación social, se logra evidenciar, a través del contraste entre la evaluación inicial y la evaluación final (ver Tabla 4) desde el análisis de los resultados de las mismas categorías que se presentaron en el diagnóstico inicial para hacer un contraste y determinar de esta manera los cambios favorables en las mujeres y sus familias.

Tabla 4

Evaluación inicial / Evaluación final

	<u>Evaluación Inicial</u>	<u>Evaluación Final</u>
Categorías	Necesidades detectadas	Cambios logrados
<i>Categoría de análisis del contexto familiar</i>	Las mujeres que no tienen apoyo manifiestan sentimientos de rabia y resentimientos hacia sus familias. Evidencias de relaciones conyugales en donde había presencia de maltrato, físico, verbal y psicológico; en algunos casos las responsabilidades eran compartidas, hubo acuerdos de separación y casos de rupturas ocasionadas por infidelidad. Además presencia de dolor, angustia e impaciencia a la hora de acompañar los procesos educativos de sus hijos.	El principal cambio se dio en la relación madre - hijo, donde poco a poco afloró la paciencia, el amor, el apoyo en tareas escolares. Liberando sentimientos de angustia, frustración, rabia y dolor a través de reflexiones, de actividad física, de encuentro con otras mujeres, dándoles manejo adecuado a sus emociones, tejiendo sueños, metas, nuevos horizontes que favoreciendo la relación familiar.
<i>Categoría de análisis del contexto social</i>	Presión social, baja autoestima, incapacidad y falta de aspiraciones. Dificultad en el auto reconocimiento y gestión de las emociones reflejado en el descuido por el autocuidado emocional.	La comunidad al ver que el grupo de mujeres se movilizaba en actividades de emprendimiento les brindó apoyo, fueron ejemplo de trabajo en equipo, y poco a poco recuperaron y forjaron su autoestima, aportaron ideas, buscaron opciones para mejorar su situación luego de la ruptura, empezaron a crecer como mujeres poderosas, mujeres fuertes, valientes, hermosas, mujeres que cuidaron nuevamente de

<i>Categoría condiciones económicas y laborales</i>	La necesidad principal está relacionada con las condiciones económicas y laborales actuales, debido a la falta de experiencia laboral, estudios, trabajos mal remunerados o independientes, bajos ingresos y algunas exparejas que no aportan económicamente.	sí mismas y de sus hijos. Mujeres que dejaron el miedo y optaron por el emprendimiento, se organizaron, lideraron, trabajaron en equipo y aportaron sus habilidades y capacidades para conseguir más recursos económicos que apoyaran el sustento de sus familias, esta categoría fue apoyada gracias a los enlaces institucionales que se establecieron gracias a las participantes y el equipo interventor.
<i>Categoría de análisis Pautas de Crianza</i>	Las relaciones afectivas entre padres e hijos, en ocasiones se fortalecían desde el núcleo familiar, otros desinteresados, algunos padres brindaban afecto y dedicación. Sentimientos de vacío que dejan la figura paterna e influencia negativa en el rendimiento académico y disciplinario de los hijos. Dificultades frente a la responsabilidad de la crianza de los hijos.	Aunque en las actividades desarrolladas no se incluyeron los niños, debido al proceso interventivo con las madres, éstas se mostraron con más paciencia, tranquilidad, alegría, satisfacción, ganas de salir adelante; actitudes que influyeron en la mejoría de desempeños en el proceso educativo de sus hijos.

Al inicio se planteó como hipótesis del proyecto de desarrollo social comunitario: Si las mujeres separadas gestionan sus emociones a partir del reconocimiento y empoderamiento propio entonces asumirán su condición de manera propositiva, teniendo en cuenta ese planteamiento inicial, las mujeres asistieron a un último encuentro para realizar el análisis del proceso realizado y de la hipótesis planteada.

Así mismo, reflexionar en torno a la manera como asumieron su nuevo rol, su situación económica, el trabajo en equipo, lo negativo, lo positivo de esta experiencia, además del proceso complementado con la autoevaluación de cada una de las sesiones aplicadas, para determinar el análisis reflexivo de los resultados; compartir los escritos de los diarios de campo, analizar los indicadores y los medios de verificación para cada actividad.

Desde allí, se construyeron los impactos u cambios positivos que transformaron el grupo de mujeres de la comunidad del barrio La Bocana, desde la vulnerabilidad de mujeres separadas hasta la transformación en mujeres empoderadas.

Finalmente se presentan los impactos del proyecto aplicado detallado la Tabla 5 teniendo en cuenta de igual manera el planteamiento de los objetivos de la intervención realizada; en donde el objetivo general, estuvo vinculado a: Generar un espacio de reflexión y autocuidado femenino que permita ganar conciencia y fortalecer prácticas de empoderamiento para el bienestar individual y colectivo de un grupo de 14 mujeres separadas del barrio La Bocana de la ciudad de Florencia, Caquetá. Objetivo que guió el proceso interventivo y evaluativo, a su vez se tuvo en cuenta los tres objetivos específicos, los resultados esperados y el indicador para conocer la manera como se impactó positivamente la comunidad.

Dicho proceso se encuentra descrito en la Tabla 5; es de anotar que, el impacto logrado fue gracias al trabajo articulado con las mujeres separadas, el equipo interventor, las sinergias establecidas y la movilización de la comunidad del barrio La Bocana.

Tabla 5

Impactos del proyecto aplicado

Objetivos específicos	Resultados Esperados	Indicador	Impacto
Fortalecer actitudes positivas que promuevan la reflexión, la participación, autogestión, conciencia y empoderamiento femenino.	Percepción de la Autoestima de cada una de las mujeres separadas.	Auto reflexión de la percepción de autoestima de las mujeres.	Se percibe en las mujeres un cambio positivo hacia la percepción de sí mismas, desde la aplicación de la primera entrevista en el mes de marzo, la participación en las actividades desarrolladas hasta la aplicación por segunda vez de la entrevista en el mes de octubre; proyectando una imagen de seguridad y autoestima al manifestar "me siento más tranquila conmigo misma y libre de culpas" "al verme al espejo me gusta lo que veo" "me siento feliz y tranquila porque aunque no soy una reina de belleza sé que soy fuerte, valiente y capaz de hacer lo que yo quiera" "soy única".
	Mujeres con	Entender y	Las mujeres comprenden que su cuerpo es un templo

amplia disposición a la escucha y al dialogo.	socializar el concepto del cuerpo habitado.	sagrado y que el cuidado depende única y exclusivamente del amor que sientan por el mismo. "desde hoy en adelante me preocupare por realizar mi auto examen de seño" "entiendo que mi cuerpo necesita momentos de descanso para tomar fuerzas y continuar". Las mujeres recibieron el cuaderno "memorias de mujer" con gran entusiasmo y expectativa; herramienta que será utilizada en cada una de las actividades propuestas y en casa. Las mujeres demuestran interés por el autocuidado femenino y proponen emprender rutinas de actividad física.
Mejorar los niveles de satisfacción personal y bienestar psicológico por medio del ejercicio.	Autoevaluación sobre la práctica del deporte para la autoestima.	La práctica de ejercicios, rumba terapia unió el grupo y permitió mejorar el concepto de sí mismas en el bienestar y autoestima de las mujeres, manifestando "desde que me ejercito siento mucha energía" "es placentero participar de actividades donde compartimos, nos ejercitamos y nos reímos" "a pesar de mi edad me siento más joven cuando participo de la actividad deportiva ya que hace mucho no lo hacía" "Mi cuerpo se ve mejor, he bajado de peso"
Liberación de situaciones agobiantes compartidas en el grupo de mujeres.	Manifestación de situaciones que causaban malestar, reflexionando a través de la escritura problemas que afectan la vida de las mujeres.	Las mujeres identifican problemas que las aquejan y a la vez proponen soluciones. "en mi personaje expresé todos los sentimientos que tenía guardados" "con mi personaje identifique situaciones negativas que me afectan" "al crear mi personaje me pude dar cuenta que aparte de mis problemas soy una mujer con muchas cualidades".
Mujeres interesadas en avanzar hacia el empoderamiento	Reflexionar acerca del concepto de empoderamiento femenino.	Las mujeres creen en sus potencialidades, posibilidades y presentan actitudes de empoderamiento al manifestar que nada les impide tomar decisiones y alcanzar nuevos retos "soy una mujer empoderada cuando sé que el cambio está en mí" "soy capaz de salir adelante sola" "nada me detiene" "los problemas son oportunidades para salir adelante" "soy fuerte". A este taller asistieron aparte de las mujeres del grupo otras interesadas en hacer parte de este proyecto.
Las mujeres reconocen sus derechos y tienen disposición de hacerlos valer.	Autoevaluación acerca de los derechos de las mujeres.	Las mujeres se reconocen con equidad de género, hacen conciencia de sus derechos y son conocedoras de las rutas de acción para hacer valer los derechos en caso de ser vulnerados. Las mujeres preguntan al enlace institucional acerca de sus dudas e inquietudes. Las mujeres manifiestan "soy una mujer empoderada cuando conozco y hago valer mis derechos" "las mujeres y los hombres tenemos los mismos derechos y oportunidades laborales"
Mejorar las condiciones económicas y las competencias laborales para el desarrollo personal y colectivo, la toma de decisiones, el liderazgo y el trabajo en equipo.	Trabajar en equipo para construir el parque infantil escolar.	Autoevaluación de la participación de las mujeres en la construcción y adecuación del parque infantil.
	Adquirir conocimientos sobre la manipulación de alimentos.	Auto reflexión acerca de la importancia de conocer las normas y disposiciones establecidas para manipular alimentos.
		Las mujeres reconocen que el la apuesta por el trabajo en equipo vale la pena al ver lo alcanzado. "da mucha alegría saber que el parque se construyó con nuestras propias manos" "lo que se puede lograr con el trabajo en equipo" "gracias a todo esto, nuestros hijos van a estar mejor en la escuela" "que bonito quedo el parque" "como hormiguitas hemos trabajado para conseguir el parque anhelado".
		Las mujeres obtuvieron una información clara y de fácil comprensión para que al manipular alimentos sea de acuerdo con las máximas garantías higiénicas. Las mujeres manifestaron la importancia de las normas de higiene al momento de manipular alimentos, y también manifestaron que querían realizar productos alimenticios para la venta y la generación de recursos económicos.

Comercializar productos alimenticios para la generación de ingresos.	Liderar estrategias de elaboración y venta de los productos.	<p>Las mujeres organizan actividades para realizar productos alimenticios inicialmente rellenas o morcillas y luego realizan tamales, los cuales son platos típicos de la región y tiene buena acogida en el barrio. La junta de acción comunal les prestó una caseta pequeña para la venta de sus productos.</p> <p>Se conformó pequeños grupos de trabajo y cada quince (15) días se realiza la comercialización de un producto. La comunidad ha sido receptiva en cuanto a la compra de productos que ellas elaboran. El apoyo y la aceptación de sus productos ha sido un factor que las motiva a seguir adelante.</p> <p>Han pensado en fabricar un producto no perecedero o que dure más tiempo (chocolatinas caseras o productos de limpieza que aunque no son alimentos tiene buena demanda) son ideas que están socializando, mirando oferta en el Sena para las que puedan capacitarse y poder crear empresa.</p>	
Propiciar la conformación de la red mujeres empoderadas para aportar a la transformación comunitaria desde la difusión de prácticas de empoderamiento femenino a otras mujeres del barrio la Bocana.	Interiorizar el concepto de sororidad como la amistad entre mujeres diferentes y pares.	Manifestación escrita sobre lo que es la sororidad y sorori tips para llevarla a la práctica.	<p>Las mujeres establecieron un decálogo de sororidad al interior del grupo denominado "Sorori tips para el empoderamiento". El decálogo se describe a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Al referirme a otra mujer lo haré en términos respetuosos. ➤ En caso de violencia o agresión hacia otra mujer debo orientarla hacia el apoyo institucional. ➤ Me alegraré con el éxito de otra mujer y creeré en sus capacidades. ➤ Me daré la oportunidad de conocer y crear lazos de amistad con cada mujer que se cruce en mi camino. ➤ La práctica y el ejercicio de la sororidad será base fundamental de las relaciones establecidas al interior de nuestra Red de mujeres empoderadas "Solas, pero juntas"
Las mujeres realizan aportes para la construcción de la paz.	Manifestación de acciones que consolidan procesos de paz.	<p>Las mujeres identifican con claridad su papel en el proceso de paz, convirtiéndose en herramienta fundamental para realizar acciones en pro de la paz. Al estar tranquilas, cooperar, trabajar en equipo, ser amables, solidarias, prestarse ayuda mutua y apoyo entre ellas.</p> <p>Se perciben cambios generales que son notorios; existe un cambio en la expresión, en la participación, en la posición que toman de algún aspecto temático de aquellas participantes que han estado durante los meses anteriores frente a las nuevas integrantes.</p>	
Presentación oficial de la red de mujeres M en Florencia Caquetá.	Manifestación verbal de interés en la Conformación y puesta en marcha de la red de mujeres empoderadas.	<p>Esta charla movilizo aprendizajes significativos en las mujeres respecto a la violencia, conocimiento de aquellos imaginarios o estereotipos que son necesarios romper, acerca de las leyes de protección de la violencia de género, los índices en la región y el violentómetro.</p> <p>Además de la importancia de construir red. Las mujeres reflexionaron y manifestaron "no sabía de los feminicidios en nuestra región, es alarmante" "es necesario acabar con ideas absurdas que nos violentan" "es importante aprender a decir No" "si me pongo minifalda no es para que me violen" "los celos no son amor, son control" "será que la Red M puede apoyar una red nuestra" "que interesante pertenecer a una red" "me gustaría que conformáramos la red para recibir apoyo a nuestros proyectos de vida" "tengo amigas que quieren participar de actividades que les he contado" "hay que buscar más información para organizar la red" "ya le tenemos nombre" "podemos hacerla con las que quieran y otras no interesa que no sean separadas, después de que sean verracas.</p>	

Discusión y Consideraciones Finales

La psicología comunitaria en su accionar busca mejorar las condiciones de vida y el tejido social humano; de este modo, contribuye a la transformación social, mediante procesos interventivos que rescaten el valor de la comunidad como agente de su propia transformación (Montero, 2004, 2006). Siendo necesario que reciba el acompañamiento adecuado por parte del profesional idóneo, que fortalezca el desarrollo de la conciencia crítica y la organización social.

Por consiguiente, su capacidad de reflexión y de acción será fuerte, en la medida en que la comunidad participe, se sienta empoderada para identificar sus propias necesidades y sea capaz de generar nuevos conocimientos que den respuesta a ellas; teniendo en cuenta que; empoderar implica “que el sujeto se convierte en agente activo como resultado de un accionar, que varía de acuerdo con cada situación concreta” (León, 1997, p.20). Por eso, el protagonismo de la comunidad rescata la capacidad de toma de decisiones sobre asuntos que afectan la vida y las actividades de un individuo en la sociedad, cuando se involucra activamente en un proceso de intervención se toma conciencia de las problemáticas, y de las acciones que pueden transformar esa realidad.

En consecuencia, se presenta el aporte de la Psicología Comunitaria a la comunidad del barrio La Bocana y específicamente a un grupo de mujeres separadas; desde la intervención realizada “Solas pero juntas, nuevos horizontes hacia el empoderamiento femenino” y el impacto que se dio en términos de fortalecimiento y potenciación comunitaria desde la categoría de empoderamiento y las subcategorías de la misma que se describen a continuación.

Categoría de Empoderamiento. El empoderamiento según Sánchez Pilonieta (2002:41), supone desarrollar el sentido del yo, de la confianza y la capacidad individual, y deshacer los efectos de la opresión interiorizada (citado por Chávez, Macías & Klein, 2012). Por consiguiente, cuando una mujer alcanza el proceso de empoderamiento crece en sus capacidades, se fija nuevas metas, alcanza sueños y sobre todo se libera de la carga emocional y social ocasionada por la ruptura conyugal.

Durante la intervención realizada y desde el objetivo uno (1) “Fortalecer actitudes positivas que promuevan la reflexión, la participación, autogestión, conciencia y empoderamiento femenino” las prácticas de empoderamiento se realizaron desde diversas actividades que promovieron cambios positivos en la actitud, fortaleciendo la autoestima, se escucharon comentarios como “*me siento más tranquila conmigo misma y libre de culpas*” otras participantes mencionaron que “*ahora soy feliz y sé lo valiosa que soy*” “*soy capaz de salir adelante sola*” “*no me morí como pensaba*”, se observaron y escucharon cambios positivos en la percepción de sí mismas.

Desde los talleres enfocados en el cuidado de sí mismas, el grupo reflexionó en torno a la importancia de cuidar su cuerpo manifestando “*mi cuerpo es mío, es mi responsabilidad*” “*debemos hacernos el examen de seno mes a mes y la citología dos veces al año*” “*A veces una descuida lo más valioso, su propio cuerpo*” “*Si me cuido podré cuidar a mis hijos*”. Cuando se dan este tipo de transformaciones en las aptitudes de mujeres que se ven con nuevos ojos, que crean conciencia, que dialogan y que surgen nuevas formas de participación, por ejemplo, la propuesta de asistir a jornadas de aeróbicos y rumba terapia.

Surgiendo de manera espontánea esta nueva actividad, que sumó al proceso de manera significativa, ya que, la asistencia regular a la práctica de aeróbicos y rumba terapia en el parque San Francisco; se sustenta desde el Dr. Ángel Bigas Bonamusa, en el sitio web de enfemenino.com, quien es especialista en medicina deportiva, expone que: “la práctica de deporte de forma regular aumenta nuestra autoestima y fortalece el carácter”. Todo esto debido a que se activan las endorfinas, también conocidas como las “hormonas de la felicidad”, son neurotransmisores de placer que aumentan de forma exponencial cuando estamos realizando actividad física de alta intensidad.

Debido a esta actividad, se evidenció, con el transcurrir de los meses cambios físicos positivos, algunas mujeres bajaron de peso y otras tonificaron su cuerpo; es así como el enlace institucional establecido con el Inder Municipal para la oferta de sus servicios gratuitos de prácticas deportivas se fortalece debido a la participación masiva del grupo de mujeres, para impulsar la continuación del programa teniendo en cuenta que debe contar con un buen número de participantes.

Otras entidades como la oficina de la mujer, abre las puertas con capacitación en derechos de la mujer y está receptora en nuevos temas que se soliciten para seguir acompañando el proceso. Igualmente, Corpomanigua ONG vinculada mediante capacitaciones y charlas y sobre todo con el cuaderno Memorias de mujeres, que ha guiado de cierta manera las actividades realizadas y que se espera quede huella en el cuaderno de Corpomanigua del año siguiente con una reflexión desde el equipo interventor acerca de la mujer separada y el empoderamiento. Este plus es un impacto significativo al proceso desarrollado ya que otras mujeres que tengan la posibilidad de

tener la agenda del año 2019 encontraran en sus páginas algo especial de la mujer separada relacionado con la capacidad de sobreponerse y salir adelante.

Actividades que aportaron reflexiones al interior del grupo, compartieron experiencias de aprendizajes y actitudes de mujeres empoderadas al manifestar *“todo problema por grande que sea tiene solución” “tengo poder para decidir lo mejor para mí” “mi poder está dentro de mí” “soy una mujer poderosa” “juntas somos poderosas”*.

Desde las actividades desarrolladas enfatizadas en prácticas de empoderamiento se logró evidenciar cambios en el grupo de mujeres, así:

- 1) Adquisición de la autodeterminación al sentirse seguras y orgullosas de ser mujeres, que a pesar de estar solas se apoyan, trabajan en equipo, alcanzan metas.
- 2) De igual manera desde el postulado de creer que el cambio está dentro de su potencial como persona y que todo lo que se proponen son capaces de lograrlo. Al trabajar en equipo se tuvo en cuenta que “Los logros de un equipo deben evaluarse en función de la obtención de sus metas” (Moreno et al., 2007, p. 34) y en este caso desde los resultados esperados.
- 3) Otro hecho destacado es el de promover la organización y participación de las mujeres en acciones colectivas que permitan alcanzar el bienestar.
- 4) Mujeres que pueden ver de manera propositiva la vulnerabilidad a la que estuvieron expuestas una vez se separaron, y a pesar de las condiciones precarias en el ámbito económico, las adversidades de su nuevo rol social,

lograron tomar impulso y fuerza del proceso colectivo con otras mujeres, trazando metas y acciones para favorecer y cambiar el entorno, es decir; las condiciones adversas o la situación problema fueron motor para tomar impulso y salir adelante (Montero, 2004, 2006).

Por lo antes expuesto, fue relevante la determinación y el emprendimiento de nuevas acciones que redundaron en el bienestar individual y común y sobre todo desde el aprovechamiento de las problemáticas vistas como oportunidades de cambio. Además de impregnar la subjetividad de las mujeres desde el realce y significado de la palabra empoderamiento.

Sub categorías de Empoderamiento. Son tres, entre ellas encontramos; la Sub Categoría de participación, Sub Categoría de desarrollo personal y colectivo y Sub Categoría Red de mujeres, cada una de ellas se refiere a continuación:

Sub Categoría participación: Para entender el concepto González (2008) refiere sobre la participación lo siguiente:

La participación de las comunidades organizadas se ha constituido en una eficaz herramienta en la presentación de propuestas para el progreso comunitario, lo que le ha reconocido a la población tomar disposiciones acerca de su propio perfeccionamiento con el objetivo de lograr bienestar económico, social y el mejoramiento colectivo de las circunstancias de vida de las comunidades (p. 206).

Se considera la participación como la acción humana, de interacción e involucramiento de las comunidades, con el objeto de lograr la cimentación u obtención

de un cambio o bien común. “En este contexto, la participación comunitaria actualmente es estudiada como una acción humana de interacción e involucramiento de las comunidades con la finalidad de alcanzar la construcción o consecución de un cambio o bien común, tal como lo expresan Casilla e Inciarte” (citado en Gonzales, 2008, p. 207).

Por consiguiente, para que exista participación, las personas deben involucrasen de manera activa voluntaria, responsable, consciente y organizada en la solución de sus problemas comunitarios, siendo necesario para ello cambios de maneras, de mentalidad y de comportamientos, los cuales deben estar encaminados por unos valores y una ética que consientan que la participación y la organización comunitaria se lleven a cabo en forma efectiva.

Las mujeres separadas se involucraron al proceso desarrollado, siendo participantes activas del proceso de intervención, trabajando en equipo y evidenciando logros en relación con la subcategoría de participación, lo cual se evidencia de la siguiente manera:

- 1) Se observó un reconocimiento de la importancia de la participación reflejado en la asistencia de manera regular a cada una de las actividades propuestas, en el interés por participar y por opinar acerca de nuevas actividades, en las sugerencias o reflexiones de posibles soluciones a partir de problemas presentados al interior del grupo.
- 2) Durante el proceso interventivo se evidenció que la participación activa y constante desarrolló mejores relaciones interpersonales, capacidad de liderazgo y trabajo en equipo. Se reunían para realizar las tareas del cuaderno Memorias de mujeres, se generó a la vez que los lazos de amistad se

estrecharan y fuera de las actividades programadas, algunas mujeres se reunían para compartir, otros espacios tales como; reuniones escolares, celebración de cumpleaños o fechas especiales, actividades de ocio y sano esparcimiento.

- 3) De acuerdo con la información suministrada en las observaciones de las sesiones y los diarios de campo, se logró evidencia adelanto en los procesos participativos a través de la inclusión de otras mujeres al grupo a medida que el proceso avanzaba, inicialmente fue de catorce (14) y con el paso de los meses se vincularon otras mujeres separadas llegando a veinte (20) en algunas de las sesiones. Lo que muestra el crecimiento del grupo y las nuevas ideas de proyectos además de nuevas iniciativas de productos para la realización, comercialización y venta.

Sub Categoría de desarrollo personal y colectivo. Todo proceso de empoderamiento permite hacer relevancia en el crecimiento personal y colectivo, referido al desarrollar las potencialidades, autoestima y al crecimiento personal; base fundamental de la salud y el bienestar de las personas (Collado & Vindel, 2014).

Para fortalecer este aspecto en las mujeres separadas fue necesario llevar a cabo tres (3) actividades importantes, teniendo en cuenta el segundo objetivo “Mejorar las condiciones económicas y las competencias laborales para el desarrollo personal y colectivo, la toma de decisiones, el liderazgo y el trabajo en equipo” se desarrollaron las siguientes:

La primera, fue la construcción de un parque o zona recreativa, ideal para trabajar en equipo, en esta actividad algunas mujeres se hicieron notar por sus aptitudes creadoras, otras por su liderazgo y otro tanto, por su sentido de pertenencia y colaboración, en general, hubo buena disposición para cooperar, ya que, surgía de la necesidad misma de la comunidad, se presentaba como un reto, puesto que, sabían de antemano que sería un trabajo arduo y todas se imaginaban cual sería el rostro de los pequeños al jugar en este nuevo escenario. Las mujeres reconocen que el trabajo en equipo impulsa alcanzar las metas planteadas manifestando *“no puedo creer lo hermoso que quedó” “mi hijo estará feliz” “la escuela cambió, gracias a nuestro trabajo” “se imaginan todo lo que podríamos hacer juntas”*.

Otro aspecto a resaltar, es que, la adecuación de este espacio para los niños se había solicitado anteriormente, a través del representante de la institución sin obtener respuesta positiva, sin embargo; el hecho de ver a un pequeño grupo de mujeres trabajar con tanto interés en este proyecto, desde la recolección del material reciclado (llantas) para su elaboración, sensibilizó, después, no solo a las directivas de la institución, sino a toda la comunidad escolar, que no dudaron en aportar su granito de arena, para transformar este pequeño espacio en menos tiempo y presupuesto del que se pensó inicialmente.

Una segunda actividad, que se describe a continuación, surgió casualmente durante una de las sesiones de trabajo en el parque, donde las mujeres decidieron llevar alimentos para hacer su refrigerio, allí se habló jocosamente de la importancia de manipular correctamente los alimentos, incluso de comercializarlos para conseguir algunos recursos que permitieran financiar la obra, por fortuna muchos de estos diálogos fueron registrados en los diarios de campo *“estos sanduis quedaron muy ricos” “tenemos buena*

mano” “*deberíamos preparar algo para vender*” “*ahora toca hacer curso hasta para vender alimentos en las tiendas*” lo que permitió; retomar estas ideas y materializarlas con la participación en el curso de manipulación de alimentos, ofrecido por la Secretaria de salud Municipal al cual se accedió a través de la oportuna comunicación con la oficina de la mujer.

La certificación, en este aspecto, para las mujeres abrió nuevas posibilidades para mejorar su economía, ya que, permitió integrarse en pequeños grupos para la producción y comercialización de productos alimenticios típicos de la región; recibir esta capacitación para ellas fue sin duda de gran importancia para abrirse paso a nuevas posibilidades en proyectos de emprendimiento.

Otras de las acciones, que contribuyó con fortalecer la Sub Categoría de desarrollo personal y colectivo, se dio luego del curso de manipulación de alimentos, pues, las mujeres decidieron organizarse en dos pequeños grupos de siete (7) para dar inicio a su idea de emprendimiento, fue así como se agendaron para alternar semanalmente la producción entre (tamales y rellenas) alimentos que tienen bastante acogida en el barrio. Durante estas jornadas se logró evidenciar, actitudes de motivación, cooperación y apoyo mutuo. Entre los avances de las mujeres en esta subcategoría se destaca:

- 1) La creación de conciencia sobre la importancia del aprovechamiento de habilidades y el trabajo en equipo de manera que se materialicen en experiencias significativas y productivas que generen verdaderos cambios a nivel personal y social.

- 2) El fortalecer la integración a través de espacios para el dialogo, la concertación y reconciliación, en el fortalecimiento de los valores desde un enfoque de empoderamiento al reconocer las problemáticas como oportunidades de cambios asertivos, interés, vinculación, colaboración y fortalecimiento del vínculo familiar y social en apoyo de los enlaces institucionales establecidos.
- 3) También se destaca, cambiar el rol de mujer separada, desempleada, por mujer líder, protagonista del cambio y del éxito, promover y explorar diferentes entornos en la economía local.
- 4) Además de comprender la importancia de dar valor a sus intereses y sueños para trabajar en equipo y hacerlos realidad e involucrar armoniosamente a otros pares en el desarrollo de proyectos para que los resultados tengan mayor alcance.

Sub Categoría Red de mujeres. A la luz del tercer objetivo específico acerca de la conformación de la red de mujeres empoderadas, “Propiciar la conformación de la red mujeres empoderadas para aportar a la transformación comunitaria desde la difusión de prácticas de empoderamiento femenino a otras mujeres del barrio la Bocana”.

Se realizaron 3 sesiones específicas con la finalidad de alcanzar este objetivo propuesto. Se toman los planteamientos de varios autores en el artículo Intervención comunitaria con mujeres a partir de la actuación en Red en Psicología Comunitaria en donde afirman que:

El concepto de red social incorpora el conjunto de relaciones sociales de las personas, y su función de apoyo ofrece las bases para el trabajo individual, familiar, grupal o comunitario. Al respecto Bourguignon (2001) define que el término red se relaciona a la idea de la articulación a través de las relaciones horizontales entre los diferentes actores interconectados para garantizar una mayor atención integral a las clases y segmentos mayormente marginados (Citado por Ferreira y otros, 2014, p. 135).

La psicología comunitaria hace su aporte desde el compromiso por propiciar cambios sociales, transformar positivamente la realidad a partir del desarrollo de los sujetos de la comunidad, abordar la problemática social desde la participación y autogestión comunitaria, integrar los saberes teóricos el sentido común y la educación popular, influir desde las comunidades con procesos psicosociales y propender siempre por mejorar la calidad de vida de las comunidades y sociedades.

Hablar de red es necesario hacer énfasis en su significado para su posterior comprensión. Por tanto, se toman las conclusiones del trabajo expuesto por Millán (2005) en donde concluye que *en red*: a) Aprendemos a *complementar* nuestros saberes y conocimientos, b) Desarrollamos capacidad de diálogo y búsqueda de acuerdos buscando las coincidencias y perspectivas que nos igualan, c) Fijamos *objetivos* comunes que nos permite *producir sentido* y dar *significado* a nuestro quehacer, d) Toda iniciativa tiene mayor resonancia y efecto multiplicador al hacer visible y transferible la acción y e) Es un proceso de aprendizaje del Respeto a las diferencias y de las Responsabilidades compartidas (p. 231).

La primera actividad para alcanzar el objetivo propuesto estuvo relacionada con un taller de sororidad, se estudió el artículo sobre cultura feminista de Marcela Lagarde y de los Ríos, titulado “Pacto entre mujeres sororidad” afirma que “La sororidad es un pacto político entre pares. El mecanismo más eficaz para lograrlo es dilucidar en qué estamos de acuerdo y discrepar con el respeto que le exigimos al mundo para nuestro género” (aportes para el debate, p. 126). A raíz de este taller, las mujeres establecieron algunas pautas de sororidad al interior del grupo, denominado: “Sorori tips para el empoderamiento”. A continuación, se encuentran dichas pautas:

- 1) Al referirme a otra mujer lo haré en términos respetuosos.
- 2) En caso de violencia o agresión hacia otra mujer debo orientarla hacia el apoyo institucional.
- 3) Me alegraré con el éxito de otra mujer y creeré en sus capacidades.
- 4) Me daré la oportunidad de conocer y crear lazos de amistad con cada mujer que se cruce en mi camino.
- 5) La práctica y el ejercicio de la sororidad será base fundamental de las relaciones establecidas al interior de nuestra Red de mujeres empoderadas “Solás, pero juntas”.

En la medida en que las mujeres establecen alianzas entre ellas para mejorar la hermandad en el grupo, para estrechar lazos, las mujeres identifican con claridad la relevancia que tiene la sororidad en el grupo y en sus vidas; en las actividades, se apoyan, se escuchan, se ayudan e intentan no juzgar; *“es difícil practicar los tips, pero son*

necesarios” “*a veces hay que trabajar con alguien que uno poco conoce y se da cuenta de que es otra mujer valiosa*” “*si queremos seguir juntas, debemos practicar la sororidad*” “*cuidarnos y respetarnos aunque seamos distintas*” manifestaciones en las que evidencian y comprenden que la sororidad es cuestión de mujeres, como lo describe Lagarde (2012):

La sororidad es una solidaridad específica, la que se da entre las mujeres que por encima de sus diferencias y antagonismos se deciden por desterrar la misoginia y sumar esfuerzos, voluntades y capacidades, y pactan asociarse para potenciar su poderío y eliminar el patriarcalismo de sus vidas y del mundo (p. 34).

Las últimas dos actividades relacionadas con el taller de mujeres y la paz permitió evidenciar buen cooperativismo, trabajo en equipo, sororidad y la charla Rompiendo estereotipos de violencia en las mujeres, movilizó aprendizajes significativos, reflexiones al interior del grupo, deseos de construir su propia red, las voces extraídas de la comunidad son las siguientes: “*Podemos apoyarnos en la red M para que nos guíen*” “*y si nos llamamos red de mujeres empoderadas*” “*recuerden que somos solas, pero juntas*” “*hacer red puede fortalecer nuestro grupo.*”

Las participantes mostraron avances en esta subcategoría tales como:

- 1) A partir de las reflexiones las llevan a escribir, redactar, participar de la elaboración de un decálogo de sororidad al interior del grupo con la idea de construir red más adelante y de seguir juntas en actividades que las enriquezcan como personas, como madres y como mujeres poderosas.

- 2) Al trabajar en equipo para el alcance de metas comunes se movilizaron valores como la solidaridad, la cooperación y el respeto. Las prácticas de sororidad son apoyo fundamental para este proceso y para el empoderamiento alcanzado. También desde el reconocimiento de la importancia de trabajar en red, donde cada una logro exponer su posición respecto a las bondades de trabajar en red, el apoyo que pueden recibir desde la Red M de la ciudad de Florencia, debatieron ideas en torno al nombre y se propuso el de Red de mujeres empoderadas “Solas pero juntas”.

Para finalizar, una vez implementado el proyecto aplicado y evaluado el impacto social en el grupo de mujeres separadas, se exponen a continuación algunas conclusiones en esta última etapa, argumentadas desde la eficacia de los objetivos propuestos y desde el planteamiento de la propuesta de intervención comunitaria titulada “Solas pero juntas, nuevos horizontes hacia el empoderamiento femenino:

- 1) La propuesta interventiva manifestó la importancia de fortalecer actitudes positivas hacia el empoderamiento, Así, como lo afirma Lagarde (2012) Es evidente que “el género *se empodera* cuando más mujeres se miran en el espejo de *las otras*, se reconocen entre sí, asumen la semejanza de su condición genérica y afirman la diversidad en su identificación” (p. 314).

Mujeres que creen en sus habilidades, en sus potencialidades y sobre todo en su capacidad para salir adelante, para continuar, mujeres que contagian a otras mujeres del barrio a que se sumen al proceso y participen de las actividades, mujeres que conocen sus derechos, rutas de atención, mecanismos de participación y entidades que pueden

apoyarlas en casos de violencia, abuso o condiciones laborales desfavorables, además de reconocer la importancia de ser solidarias entre ellas.

- 2) La participación se ha convertido en el centro del escenario del desarrollo (Gonzales, 2008). De ahí surge, la necesidad de tener en cuenta el diagnóstico, contexto y la comunidad, específicamente del grupo de mujeres desde sus intereses, necesidades, expectativas, conocimientos y valores. A la luz del segundo objetivo específico relacionado con las condiciones económicas y competencias laborales, se mejoraron notoriamente al trabajar en equipo en la elaboración, distribución y venta de productos alimenticios, entre otras actividades y sobre todo al practicar la sororidad para sumar y crear vínculos (Lagarde y de los ríos).
- 3) Acerca de la conformación de la red de mujeres empoderadas, propuesto desde el tercer objetivo; El trabajo en equipo desde el liderazgo y el aporte de cada integrante favoreció el “Formar un grupo cohesionado y colaborativo” (De la Cruz, 2014, p. 65) que benefició el desarrollo de las actividades grupales y de la conformación de la Red de mujeres empoderadas: Solas pero juntas.

Es de anotar que, el fracaso de sus relaciones conyugales y la soledad ya quedaron en el pasado y hoy es reemplazado por la alegría de compartir, de haberse encontrado, de amistarse, apoyarse, trabajar en equipo, de crecer juntas, de soñar con construir su red, y ver de manera propositiva el camino recorrido de ser mujeres separadas y a ser mujeres empoderadas.

Acerca de las recomendaciones se presentan las siguientes:

En la ciudad de Florencia, se presenta alta incidencia de separaciones conyugales, siendo una problemática relevante de la salud mental, la cual no se tiene en cuenta, no se hallaron estudios o investigaciones previas, de igual manera, no se encuentra, esta población en las comunidades atendidas por los entes gubernamentales de orden municipal o departamental.

Teniendo en cuenta lo anterior, se sugiere:

- A la Secretaría de Salud Municipal, de manera puntual, al referente de salud mental municipal de la ciudad de Florencia para que incluya, el próximo año en sus planes, políticas y servicios la población de mujeres separadas, ya que, la alta incidencia de separaciones conyugales se está dando, no sólo, en la comuna occidental, sino; en toda la ciudad y es necesario que se realicen intervenciones que trasformen la realidad social, las necesidades, las problemáticas de las mujeres separadas pero sobre todo fortalezcan sus capacidades y potencialidades.

En el proyecto aplicado que se llevó a cabo, en la evaluación de necesidades, se encontró que; desde la categoría de condiciones económicas y laborales, la necesidad principal estuvo relacionada con las condiciones económicas y laborales actuales de la mujer separada, debido a la falta de experiencia laboral, pocos estudios, trabajos mal remunerados o independientes, bajos ingresos y falta de apoyo de su ex pareja para el sustento de los hijos.

Sin embargo, desde la aplicabilidad del proyecto, el tiempo designado y las actividades que fortalecieron este aspecto, permitió mejorar los ingresos económicos, sobre todo, gracias a la venta y comercialización de productos alimenticios. Pese a lo

anterior, las mujeres separadas necesitan de más apoyo gubernamental, para responder a las demandas que implica su situación y la de sus hijos, además de las oportunidades laborales están las educativas a las que debería poder acceder para mejorar a futuro su situación actual.

Por lo tanto, se debe considerar que desde la gobernación del Caquetá y específicamente desde la oficina de la Mujer, Crear un programa de atención especial a la mujer separada, desde la capacitación en competencias laborales, búsqueda de empleo; oportunidades de estudio y apoyo económico para asumir de manera más eficaz su nuevo rol en la sociedad.

El proyecto aplicado, se realizó en apoyo de enlaces institucionales de la ciudad de Florencia, tales como; Corpomanigua, Oficina de la Mujer, Secretaría de Salud Municipal, Institución Educativa San Francisco de Asís, Inder Municipal entre otros; por tanto, se considera el presente trabajo de grado como un proyecto de intervención interdisciplinar, es decir, cuando la psicología dialoga con otras empresas u instituciones. Si bien, el aporte positivo de los enlaces que se establecieron sumó al proceso desarrollado, muchas veces, no se tocan puertas, por desconocimiento o porque no se reconoce el valor del diálogo que se debe realizar más allá de las comunidades o del equipo interventor.

Desde la anterior reflexión, es necesario considerar, las siguientes recomendaciones:

En primer momento, a los futuros maestrantes, que desarrollen proyectos aplicados, escuchar a las comunidades y sus propuestas de actividades a desarrollar para

pensar en conjunto cómo establecer ese enlace institucional que apoye lo que se quiere lograr.

En segunda instancia, acudir e indagar en las Instituciones, ONGS, Oficinas gubernamentales, de orden regional o nacional para establecer alianzas, apoyos, servicios y fortalecer el proceso de intervención con la comunidad seleccionada.

Los proyectos aplicados impactan de manera positiva la comunidad beneficiada, a mayor tiempo mayor impacto, se convierten en un tipo de opción de grado que requiere mayor tiempo debido a que su fortaleza está en la intervención, por ende, es un proceso que potencia los mecanismos de participación, de autogestión, de autonomía, de trabajo en equipo, rescatando los conocimientos y habilidades de la comunidad.

Por ende, el aporte de este tipo de opción de grado en la modalidad de desarrollo social comunitario contribuye a la solución de problemas previamente identificados en determinado campo de conocimiento o practica social. Sin embargo, no se encuentra una base de datos disponibles en la UNAD para facilitar la investigación de estudios previos, que se han realizado o se están realizando desde la maestría en psicología comunitaria y que puedan apoyar en referentes regionales o nacionales del tema de estudio.

En consecuencia, se debe sugiere, específicamente a la Escuela Ciencias Sociales, Artes y Humanidades y a la coordinación del programa: Maestría en Psicología Comunitaria disponer de una base de datos en la plataforma institucional, a la que los maestrantes que han cursado el 60% de sus cursos, puedan acceder a los tipos de opción de grado de los años inmediatamente anteriores y de este modo enriquecer sus opciones de grado, desde el conocimiento y el respeto por el trabajo elaborado por otro maestrante.

Referencias

- Agudelo, M. (2009). Peligro y oportunidad: La separación conyugal, una expresión de los cambios de la familia. En:
<http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/congresos/reg/slets/slets-019-278.pdf>
- Ángel, L. E. (1998). Transformaciones recientes en la familia colombiana. *Trabajo social (Universidad Nacional de Colombia)*, (1), 51-62.
- Arango, C. Ávila, M.E. Buelga, S. Musitu, G. y Vera, A. (2009). Psicología social comunitaria. Capítulo 9. La convivencia en los escenarios de la intervención comunitaria (C. Arango) Libro editado en 2009 por Editorial Trillas México D.F. en: <https://airamvl.files.wordpress.com/2016/05/psicologc3ada-social-comunitaria.pdf>
- Aranda, C. Pando, M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista IPSI Facultad de Psicología UNMSM. Volumen 16 N° 1*, pp. 233-245.
- Ariza, Marina y Orlandina de Oliveira (2004). “Universo familiar y procesos demográficos”, en *Imágenes de la familia en el cambio de siglo*, Instituto de Investigaciones Sociales y Universidad Nacional Autónoma de México. El Colegio de México, pp. 9-45, México.
- Arriagada, Irma (2005). “¿Existen políticas innovadoras hacia las familias latinoamericanas?”, en *Papeles de población*, enero-marzo, núm. 43, UAEM, pp. 9-27, Toluca.

- Buelga, S. (2007). El empowerment: la potenciación del bienestar desde la psicología comunitaria. *Psicología Social y Bienestar: una aproximación interdisciplinar*, 154-173.
- Buendía, J. (1994). Envejecimiento y psicología de la salud. España: Siglo Veintiuno de España S.A.
- Boufflet y Porcella. (2013) Economía con tacos altos, Todo lo que puedes hacer con el dinero. Ediciones B, 232 p. Argentina.
- Cáceres, C., Manhey, C., Raies, A. (2004). Comprensión sistémico-relacional del proceso de separación conyugal. *Revista De Familias y Terapias*, 12(18), 31-54.
- Cantera Espinosa L (2004). Psicología comunitaria de la Salud. En: Musitu Ochoa G., Herrero Olaizola J., Cantera Espinosa L. & Montenegro Martínez M. Introducción a la Psicología Comunitaria. Ed. UCO. Barcelona. España
- Centro de Escritura Javeriano. (2009). *Normas APA, sexta edición*, Cali, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana, seccional Cali.
- Collado, E. D., & Vindel, A. C. (2014). Desarrollo personal y bienestar. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. España*.
- Constitución política colombiana (1991). Asamblea Nacional Constituyente, Bogotá, Colombia, 6 de Julio de 1991.
- Cussiánovich A. y Márquez A.M. (2002) Hacia una participación protagónica de los niños, niñas y adolescentes. Save the Children Suecia. Lima, Perú.
- Cuervo Martínez, Ángela (2010) Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6 (1), 111-121. [Fecha de

Consulta 16 de julio de 2020]. ISSN: 1794-9998. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=679/67916261009>

Chávez, A., Macías, L. & Klein, A. (2012). *Salud Mental y Malestar Subjetivo: Debates en Latinoamérica*. Buenos Aires. Manantial. Recuperado en:

[https://books.google.com.co/books?id=MOYR-](https://books.google.com.co/books?id=MOYR-MT6oY8C&pg=PA197&dq=factores+protectores+del+empoderamiento+en+mujeres&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiasMqugZXXAhUEwiYKHZa_D3gQ6AEIRzAH#v=onepage&q=factores%20protectores%20del%20empoderamiento%20en%20mujeres&f=false)

[MT6oY8C&pg=PA197&dq=factores+protectores+del+empoderamiento+en+mujeres&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiasMqugZXXAhUEwiYKHZa_D3gQ6AEIRzAH#v=onepage&q=factores%20protectores%20del%20empoderamiento%20en%20mujeres&f=false](https://books.google.com.co/books?id=MOYR-MT6oY8C&pg=PA197&dq=factores+protectores+del+empoderamiento+en+mujeres&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiasMqugZXXAhUEwiYKHZa_D3gQ6AEIRzAH#v=onepage&q=factores%20protectores%20del%20empoderamiento%20en%20mujeres&f=false)

Declaración Universal de los Derechos Humanos. ONU (1948) recuperado de

https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf

Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas. (2016). *Informe De Coyuntura Económica Regional 2016*. Recuperado de

https://www.dane.gov.co/files/icer/2015/ICER_Caqueta_2015.pdf

Deere, D.C.; y M. León. (2002) *Género, propiedad y empoderamiento: tierra, Estado y mercado en América Latina*. México: Universidad Nacional Autónoma de México y Flacso, 2002.

Delgado, D., Zapata, E., Martínez, B., & Albertini, P. (2010). Identidad y

empoderamiento de mujeres en un proyecto de capacitación. *Ra Ximhai*, 6(3), 453-467.

De la Cruz, I. (2014). *Comunicación efectiva y trabajo en equipo*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

- De la Rosa, M. (1990) ¿Qué es la autogestión?" Serie: Educación para la democracia, Mexicali Baja California, Dirección de Educación Comunitaria Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA).
- DÍAZ, I. 2012. *Género y turismo alternativo: aproximaciones al empoderamiento* (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España).
<https://eprints.ucm.es/14733/1/T33623.pdf>
- Diccionario de la Real Academia Española. <http://dle.rae.es/?id=XchMbHZ>
- Domingo, Á. (2009). Desarrollar la competencia reflexiva en la educación superior: Diez propuestas para el aula universitaria.
- Escandón-Barbosa, Diana Marcela, & Hurtado-Ayala, Andrea (2016). Influencia de los estilos de liderazgo en el desempeño de las empresas exportadoras colombianas. *Estudios Gerenciales*, 32(139), 137-145. [Fecha de Consulta 11 de junio de 2020]. ISSN: 0123-5923. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=212/21246274004>
- Erazo, M. I., Jiménez, M. & López, C. (2014). Empoderamiento y liderazgo femenino; su papel en la autogestión comunitaria en el corregimiento El Hormiguero - Valle del Cauca. *Avances en Psicología Latinoamericana*, vol. 32(1), pp. 149-157. doi: [dx.doi.org/10.12804/apl32.1.2014.10](https://doi.org/10.12804/apl32.1.2014.10)
- Ferreira Moura Jr, James, Rebouças Júnior, Francisco Gilmário, Braga Alencar, Alana, Sampaio Maciel de Oliveira Porto, Ana Kariny, Melo de Pinho, Ana Maria, Morais Ximenes, Verônica, de Sousa Gadelha, Ana Karina, Intervención comunitaria con mujeres a partir de la actuación en Red en Psicología Comunitaria: Una experiencia en una comunidad de Brasil. *Psicoperspectivas* [en

linea] 2014, 13 [Fecha de consulta: 23 de noviembre de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=171031011013> ISSN 0717-7798

Foucault, M. (1982), *La imposible prisión*, Anagrama: Barcelona

García, V. (1988): *La práctica de la Educación Personalizada*. Madrid, Rialp

García, I. R. (1997). El desarrollo de la capacidad reflexiva: exigencia personal y responsabilidad compartida. *Cuadernos de Pensamiento 11*, 47.

Geldstein, R. (1994). Familias con liderazgo femenino en sectores populares de Buenos Aire, en Wainerman, Catalina (comp.): *Vivir en Familia*, UNICEF- Losada, Buenos Aires.

Gómez-Díaz, Javier Andrés (2011). FENOMENOLOGÍA DEL DIVORCIO (O LA ESENCIA DE LA SEPARACIÓN) EN MUJERES. *Psicología & Sociedades*, 23(2), 391-397. [Fecha de Consulta 11 de Septiembre de 2020]. ISSN: 0102-7182. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3093/309326470020>

González Ordoñez, A. (2008). Ética y valores en la participación y organización comunitaria como bases de la estrategia gerencial para el desarrollo local sostenible. *Multiciencias*. Universidad del Zulia. Venezuela: Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90480210>

Hernández, A. (1.997). *Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve*. Bogotá, Colombia. Editorial El Búho.

Huenchuan, S., Guzmán, J. M., & Montes de Oca, V. (2003). *Redes de apoyo social de las personas mayores: marco conceptual*. *Notas de población*.

INDES (2000). *Diseño y gerencia de políticas y programas sociales*.

- Lagarde y de los ríos (2012). El feminismo en mi vida Hitos, claves y utopías. Gobierno del Distrito Federal · Instituto de las Mujeres del Distrito Federal Tacuba 76, Centro Histórico, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06020, México, D.F. Recuperado en: <https://www.cotidianomujer.org.uy/sitio/pdf/ElFeminismoenmiVida.pdf>
- Lagarde y de los ríos, M, Pacto entre mujeres sororidad. Aportes para el debate. Publicado en www.celem.org (Coordinadora Española para el lobby europeo de mujeres). Encontrado en <https://www.asociacionag.org.ar/pdfaportes/25/09.pdf>
- Lacasa P. (2000/en prensa) Entorno familiar y educación escolar. La intersección de dos escenarios educativos. En C. Coll, J. Palacios y A. Marchesi (Eds.) (2000/ en prensa). Desarrollo psicológico y educación, II. Psicología de la Educación. Madrid: Alianza
- Landero, R. (2005). Origen, definición y diversidad de la monoparentalidad. En R. Landero (Ed.): Ruptura conyugal y monoparentalidad. Dificultades afrontadas y apoyo social (pp. 23-54). Monterrey (México): UANL.
- Lapalma, A. (2001) El escenario de la intervención comunitaria. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*. (19), 2, pp. 61-70.
- León, M. (2002). El empoderamiento en la teoría y práctica del feminismo. *Acta Sociológica*, 36, 59-80.
- León, M. (1997). El significado del empoderamiento de las mujeres: nuevos conceptos desde la acción. Srilatha Batliwala, En Magdalena León, *Poder y empoderamiento de las mujeres*, 187.T/M Editores, Santa Fe de Bogotá, 1997, pp. 187-

211.https://www.congresoed.org/wp-content/uploads/2014/10/D4_Batliwala_1997.pdf

- Lomnitz, L. (1994), *Redes social, cultura y poder: ensayos de antropología latinoamericana*, México, D.F., Editorial Miguel Ángel Porrúa.
- Maguire, L. (1980), “The interface of social workers with personal networks”, *Social Work with Groups*, vol. 3, Nueva York, The Haworth Press.
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa*. México: Trillas
http://www.academia.edu/29811850/Ciencia_y_Arte_en_La_Metodologia_Cualitativa_Martinez_Miguel_PDF
- Millán Calenti J. C. (2005). *Políticas sociales, modelos de Intervención y estado de bienestar*. Ed. Instituto Gallego de Iniciativas Sociales y Sanitarias. Gráficas Garabal A Coruña. En:
file:///D:/Documents/politicas_sociales%20millan%202005.pdf
- Moreno, S.; Bajo, M. T.; Moya, M.; Maldonado, A. Y Tudela, P. (2007). *Las competencias en el nuevo paradigma educativo para Europa*. Vicerrectorado de Planificación, Calidad y Evaluación Docente, Universidad de Granada.
- Moreno, J. R. (2016). *Participación y Empoderamiento de las mujeres rurales y su aporte para mejorar las condiciones de pobreza y diseño de Políticas Públicas con Equidad de Género*.
- Montero, A. (2008). *La Autogestión Social en la práctica comunitaria: Encuentros, resistencias y participación*. In *Ponencia VIII Congreso de Estudiantes en torno a la Psicología Comunitaria. Universidad de Concepción, Chile*. En:

https://ilusionismosocial.org/pluginfile.php/841/mod_resource/content/2/20autogestionsocial.pdf

Montes de Oca, Z.V (2006) Redes comunitarias, género y envejecimiento. UNAM Instituto de investigaciones Sociales, 161 p. (cuadernos de investigación, 31) México, D.F. encontrado en

<http://envejecimiento.sociales.unam.mx/articulos/RedesComunitarias.pdf>

Montero, Maritza (2004). Relaciones Entre Psicología Social Comunitaria, Psicología. Crítica y Psicología de la Liberación: Una Respuesta Latinoamericana. *Psychke*, 13(2) ,17-28. [Fecha de Consulta 27 de marzo de 2020]. ISSN: 0717-0297.

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=967/96713202>

MONTERO, Maritza (2004). El fortalecimiento en la comunidad, sus dificultades Y alcances. *Psychosocial Intervention*, 13(1),5-19.[fecha de Consulta 12 de Septiembre de 2020]. ISSN: 1132-0559. Disponible

en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1798/179817825001>

Montero, Maritza (1984). La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos Teóricos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 16(3) ,387-400. [Fecha de Consulta 27 de marzo de 2020]. ISSN: 0120-0534. Disponible

en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=805/80516303>

Musitu, G. & Buelga, S. (2004) Desarrollo Comunitario y Potenciación. En G. Musitu, J. Herrero, L.Cantera y M. Montenegro (Eds.), *Introducción a la Psicología Comunitaria*, (pp. 167-195). Barcelona: UOC.

Narayan, D (2002). *Empoderamiento y Reducción de la Pobreza: Libro de Consulta*, México D.F, Banco Mundial, Alfaomega Colombiana.

- Ochoa, G. M. (2004). Surgimiento y desarrollo de la psicología comunitaria En: *Introducción a la psicología comunitaria* (Vol. 28). Editorial UOC.
- Pilonieta, A. S. (2002). Dispositivos de empoderamiento para el desarrollo psicosocial. *Universitas Psychologica*, 1(2), 39-48.
- Pérez, A. M. (1999). Personalidad, afrontamiento y apoyo social. Madrid, UNED-FUE
- Planiol y Ripert (2002) Tratado Práctico de Derecho. Instituto de Investigaciones Jurídicas. México.
- Quijotes, S. (2014) Aprendiendo... Habilidades para la autogestión. Habilidades para la Autogestión [Recuperado de: <http://mail.plenainclusionmurcia.org/aplicaciones/documentos.nsf/c0d7e4dd>
- Quilodrán, Julieta, 2003, "La familia, referentes en transición", en Papeles de Población, núm. 37, julio-septiembre, UAEM, pp. 51-82, Toluca.
- Recasens, L. (2010). Sociología. México: Editorial Porrúa.
- Rivera, A. F. (2010). Liderazgo como alternativa de desarrollo personal. *Publicaciones Icesi*.
- Robbins, S. (1993) Comportamiento Organizacional Prentice Hall: México.
- Rowlands, J. (1997). Questioning Empowerment. Working with Women in Honduras. Oxford: Oxfam.
- Ruiz, V. (2018). *La separación conyugal en Colombia, 1951-2015: geografías y biografías en clave de género* (Doctoral dissertation, Universitat Autònoma de Barcelona, Departament de Geografia). En: [file:///D:/Downloads/hfrv1de1%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/hfrv1de1%20(1).pdf)

- Schteingart, M. (1991). "Autogestión urbana y derechos ciudadanos", Nueva Sociedad, núm. 114, julio-agosto, pp. 133-142, consultado el 8 de mayo de 2020
- Sánchez y Valdés (2003). Teoría y práctica de la orientación en la escuela: Un enfoque psicológico. Editorial El Manual Moderno, S.A de C.V. México D.F – Santa Fe de Bogotá.
- Souza y Machorro (1996). Dinámica y evolución de la vida en pareja. Editorial El Manual Moderno, S.A, de C.V. México D.F – Santa Fe de Bogotá.
- Street, M. C. (2004). Disolución conyugal, organización familiar y condiciones de vida. Aportes para su comprensión. *Revista Argentina de Sociología*, 2(2), 43-66.
- Sumaza, C. R., & Rodríguez, T. L. (2003). Un análisis del concepto de familia monoparental a partir de una investigación sobre núcleos familiares monoparentales. *Papers: revista de sociología*, 59-82.
- Temas para la educación (2009). *Revista Digital para Profesionales de la Enseñanza*, N° 5. Noviembre de 2009. 01-07(
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6448.pdf>)
- Trilla, J., & Novella Cámara, A. M. (2001). Educación y participación social de la infancia. *Revista Iberoamericana de Educación (OEI)*, 2001, num. 26, p. 137-164.
- Torrelles, C., Coiduras, J. L., Isus, S., Carrera, X., París, G., & Cela, J. M. (2011). Competencia de trabajo en equipo: definición y categorización. *Profesorado: revista de currículum y formación del profesorado*, 2011, vol. 15, núm. 3, p. 329-344.
- Uribe, D. (2007, Octubre) Familias monoparentales con jefatura femenina, una de

Las expresiones de las familias contemporáneas *Revista Tendencia & Retos N° 12: 81-90*. Recuperado de / <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/revistas/co/rev-co-tendencias-0012-05.pdf>

Valdés Cuervo, Ángel Alberto, & Basulto Moreno, Gabriela, & Choza Concha, Elisa (2009). Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(1) ,23-35. [Fecha de Consulta 11 de septiembre de 2020]. ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29214102>

Valdés Cuervo, Ángel Alberto, & Martínez, Ernesto Alonso Carlos, & Urías Murrieta, Maricela, & Ibarra Vázquez, Beatriz Guadalupe (2011). EFECTOS DEL DIVORCIO DE LOS PADRES EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO Y LA CONDUCTA DE LOS HIJOS. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 16(2),295-308.[fecha de Consulta 15 de Septiembre de 2020]. ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29222521006>

Temas para la educación (2009). *Revista Digital para Profesionales de la Enseñanza*, N° 5. Noviembre de 2009. 01-07(
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6448.pdf>)

https://www.supernotariado.gov.co/PortalSNR/faces/oracle/webcenter/portalapp/pagehierarchy/Page562.jspx?publicacion_id=WLSWCCPORTAL01169028&_afrLoop=941119458485821&_afrWindowMode=0&_afrWindowId=17fmr5i0vg_1#%40%3Fpublicacion_id%3DWLSWCCPORTAL01169028%26_afrWindowId%3D17fmr5i0vg_1%26_afrLoop%3D941119458485821%26_afrWindowMode%3D0%26_adf.ctrl-state%3D17fmr5i0vg_54

<https://www.enfemenino.com/ejercicios/aumenta-tu-autoestima-los-beneficios-del-deporte-sobre-tu-caracter-s1326601.html>

Anexo A.

Ficha de Registro Psicosocial del Estudiante



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE ASIS

de carácter oficial 207 09120100-0 Creada mediante decreto 11 4033 del 17 de Diciembre de 2004

FICHA DE REGISTRO PSICOSOCIAL DEL ESTUDIANTE

GRADO _____ SEDE _____ FECHA_D/____M/
 ____A/ 2017 CODIGO _____ NUIP _____

IDENTIFICACION:

NOMBRE DEL NIÑO _____ EDAD _____

FECHA DE NACIMIENTO_D/____M/____A/____ DCMN LIO _____ R# _____

EFS _____ TALLA INICIAL _____ TALLA FINAL _____ PESO INICIAL _____ PESO FINAL _____

JUEGOS PREFERIDOS _____ TEMORES _____

ENFERMEDADES PADECIDAS _____ VACUNAS _____

AMBIENTE FAMILIAR

NOMBRE DEL PADRE _____ EDAD _____ CEL _____

OCCUPACIÓN: _____ DIRECCIÓN DEL TRABAJO _____

NOMBRE DE LA MAMÁ _____ EDAD _____ CEL _____

OCCUPACION: _____ DIRECCIÓN DEL TRABAJO _____

CASADOS _____ UNICAMENTE _____ DIVORCIADOS _____ MADRE SOLTERA _____ PADRESOLTERO _____

No. DE HERMANOS _____ LUGAR QUE OCUPA _____ No. DE PERSONAS QUE INTEGRAN SU FAMILIA _____

A QUIEN CORRESPONDE LA TUTEA DEL MENOR:

ANTECEDENTES MEDICOS:

CARDIACOS _____ ALERGIAS _____

DISFUNCIÓN DEL LENGUAJE _____

DIAGNOSTICO Y TRATAMIENTO _____

ANTECEDENTES PSICOMOTORES (COORDINACIÓN/MOVIMIENTOS) _____

DIRECCIÓN DE CONDUCTA OBSERVADA EN CASA _____

DATOS RELEVANTES SOBRE LA SALUD DE SU HIJO _____

DINÁMICA FAMILIAR

¿COME SOLO? _____ GENERALMENTE, ¿CON QUIEN TOMA LOS ALIMENTOS? _____

¿CUANTO TIEMPO VE TELEVISIÓN? _____ ¿CON QUIEN JUEGA Y A QUÉ? ¿SE VISTE SOLO O QUIEN LE AYUDA? _____

¿QUE LE DISGUSTA? _____ ¿QUE LE GUSTA? _____

¿CONSIDERA IMPORTANTE MANEJAR LIBRO DE APOYO DE LECTO-ESCRITURA Y MATEMÁTICAS? _____ ¿Por qué? _____

¿QUIÉN LE AYUDA EN CASA A REALIZAR EJERCICIOS O ACTIVIDADES AL ESTUDIANTE? _____

¿CUAL ES LA DISPOSICIÓN QUE VE EN SU HIJO RESPECTO A SUS TRABAJOS ESCOLARES? _____

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES _____

RELIGIÓN _____

OBSERVACIONES: _____

NOMBRE Y FIRMA DEL PADRE O ACUDIENTE: _____

DOCENTE TITULAR _____

Anexo B.

Entrevista semiestructurada

UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA UNAD
INSTRUMENTO PARA EL DIAGNOSTICO INICIAL
ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA
2017

NOMBRES MAESTRANTES: Analida Aviles Ruiz Francy Elena Mavesoy Garzón

POBLACIÓN : Mujeres separadas

FECHA:

OBJETIVO: Conocer la realidad actual de las mujeres separadas, respecto a la incidencia del contexto familiar, social, las pautas de crianza, condiciones económicas y laborales después de la ruptura conyugal.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS: Contexto Familiar, Contexto Social, Condiciones Económicas, laborales y Pautas De Crianza.

CONTEXTO FAMILIAR

1. ¿Cómo es la relación con los integrantes del círculo relacional familiar (padres, hermanos, tíos, sobrinos, primos, etc.) antes y después de la ruptura conyugal?

RTA: _____

2. ¿Cómo era la relación en su núcleo familiar cuando estaba su ex pareja sentimental?

RTA: _____

3. ¿De qué manera cree que la ruptura con su pareja sentimental, ha afectado el ámbito familiar?

RTA: _____

CONTEXTO SOCIAL

1. ¿Qué hechos o acciones han influenciado en su vida social después de la separación?

RTA: _____

2. ¿Cuáles son sus nuevos retos en este nuevo rol de mujer separada, ante la sociedad?

RTA: _____

3. ¿Cómo es su relación con las personas que están a sus alrededor?

RTA: _____

CONDICIONES ECONOMICAS Y LABORAES

1. ¿Cómo era su vida económica y laboral antes de la separación con su pareja sentimental?

RTA: _____

2. ¿Cómo suple sus necesidades básicas y económicas después de la ruptura conyugal?

RTA: _____

3. ¿Ha recibido apoyo económico correspondiente, de su antigua pareja para el sustento de sus hijos?

RTA: _____

PAUTAS DE CRIANZA

1. ¿Cómo era la relación padres e hijos, antes de la ruptura del núcleo familiar?

RTA: _____

2. ¿Cómo cree usted que sus hijos han tomado la ausencia de la figura paterna en el hogar?

RTA: _____

3. ¿Cree usted que la ruptura del núcleo familiar ha influenciado en el rendimiento académico, en la actitud y en comportamiento de sus hijos?

RTA: _____

Anexo C.

Taller: Historias de vida



Número del taller: 01

Fecha: 08 de diciembre de 2017

Duración: 2 horas

Responsables: Analida Aviles Ruiz y Francy Elena Mavesoy

Tema: Imaginarios de mujeres separadas

Nombre actividad: Historias de vida

Inicio: Se da el saludo y bienvenida a las participantes, en círculo se hace el juego de “La telaraña” para conocer el nombre de cada una y las expectativas frente al encuentro. Las participantes observan un video alusivo a la ruptura de pareja denominado: La vida después del divorcio - Amo Mama Video encontrado en el link: <https://www.youtube.com/watch?v=k5-HAYnGH7o>

Desarrollo: Reescribir la historia personal posterior a la separación conyugal con relatos y narraciones propias con relación las expectativas, necesidades, percepciones, imaginarios e intereses que tienen en la actualidad. En un trabajo grupal y en sororidad para liberar pensamientos o prejuicios.

Cierre: solicitar que de manera voluntaria realicen la lectura de tres historias para analizar los elementos positivos y negativos. De forma personal, libre, espontánea, con confianza de que los datos obtenidos ahí, son confidenciales. Posteriormente se escribe en una hoja lo positivo de la experiencia vivida y se guarda; los aspectos negativos son escritos en otra hoja para luego ser quemados como símbolo de transformación de emociones negativas por positivas de soltar lo malo y acoger lo bueno. Para finalizar, se comparte un refrigerio con las asistentes a la actividad y como símbolo de cambio y acompañamiento de parte de las gestoras del proceso, se hace entrega de una manilla, que les recordara la importancia de su rol como mujer separada y el compromiso que acoge ella para potencializar sus capacidades.

Evaluación: Analizar la frase “el divorcio no es el final de tu vida, es el comienzo de otra” y las principales necesidades a partir de las historias de vida de las mujeres separadas.

Recursos humanos: Maestras investigadoras y Psicóloga acompañante.

Recursos técnicos y tecnológicos: video beam, memoria, reproductor de sonido, Computador, lapiceros, hojas en blanco, hoja de asistencia, refrigerios.