

ANEXOS

ANEXO 1.

ENTREVISTA MUJERES CORREGIMIENTO DE CHARGUAYACO. (20 entrevistas de forma oral.)

1. ¿Cuál es su edad?
2. ¿Estado civil?
3. ¿Conoce el significado de la palabra Autoestima? si/no
4. ¿Qué es Autoestima para usted?
5. ¿Ha sufrido algún tipo de maltrato?
6. Quiénes son los que más maltratan a las mujeres?
7. Conoce casos en su entorno de mujeres maltratadas?
8. Por qué cree Usted que una mujer se deja maltratar?
9. Considera Usted que tiene Autoestima saludable? si/no
10. Por qué?
11. Alguna vez ha sido maltratada por su pareja? Física o emocionalmente.
12. Cuáles son las consecuencias del maltrato en la mujer?
13. Qué estrategia piensa Usted se puede implementar para prevenir el maltrato en la mujer?
14. ¿Tiene sueños por cumplir?
15. ¿Le gustaría participar de las charlas sobre Autoestima para las mujeres de su corregimiento?

ANEXO 2.

1. TALLER ESTIMA SALUDABLE.

Definición autoestima, conceptos básicos, baja autoestima

- Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.
- Para la psicología, se trata de la opinión emocional que los individuos tienen de sí.
- Autoestima es la **valoración positiva o negativa** que una persona hace de sí misma en función de los pensamientos, sentimientos y experiencias acerca de sí propia. Es un término de Psicología aunque se utiliza en el habla cotidiana para referirse, de un modo general, al **valor que una persona se da a sí misma**.
La autoestima está relacionada con la **autoimagen**, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la **autoaceptación**, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.
- Autoestima en la mujer: es el puntaje que me pongo de mí misma.

Algunos Puntos de vista de profesionales en Psicología sobre Autoestima

- La autoestima es la concepción afectiva que tenemos sobre nuestra propia persona partiendo de nuestro conocimiento del propio autoconcepto es decir saber quiénes somos cuanto nos queremos y cuanto nos valoramos (gianmarco villarreal).

- Es la confianza plena y conciente de los propios actos a partir del reconocimiento como un ser util. (Joel García O.)
- Sentimiento de aceptación a uno mismo, derivado del autoconocimiento, la reflexión y el análisis del ser y el quehacer individual. (me conozco, me gusto, me quiero y me respeto) (Paola Rubio Salinas)
- Es el afecto, respeto que uno mismo se tiene, ante sus cualidades y defectos, la aceptación de sí mismo. (JESS BAZA)
- Es el soporte que uno tienen para sostenerse de sí mismo es con el escudo que cuenta para no pasar por deficiencias de valores, es como una protección a nuestra escala así como jerarquía de valores con los cuales contamos, una buena medicina a los antivaleores, que actualmente abundan en nuestra sociedad. La Autoestima también nos sirve más allá del respeto y aceptación que tengamos por nosotros mismos, es nuestra identidad, nuestra autenticidad, la valoración que tenemos como seres humanos a los ojos de los demás y ante todo. (Fernando Pérez Guajardo)

MUJERES ¡AUTOESTIMA ES EL PUNTAJE QUE ME PONGO DE MI MISMA!

Baja Autoestima

La baja autoestima se define como la dificultad que tiene la persona para sentirse valiosa en lo profundo de sí misma, y por tanto digna de ser amada por los demás.

Maltrato a la Mujer

La entrevista individual realizada a ustedes mujeres en la pregunta sobre quién es el mayor agresor, haciendo referencia a la violencia de Género, concluye lo que también soporta las estadísticas sobre maltrato en la mujer, que la mayoría de mujeres maltratadas son víctimas por su pareja. Por ello hablaremos al respecto.

Cuando hablamos de maltrato o violencia hacia las mujeres dentro del ámbito de la pareja, tendemos a pensar en aquellas parejas en las que hay violencia física. Sin embargo, es muy difícil que una relación de pareja se construya, desde el comienzo, sobre las agresiones físicas.

Antes, se producen una serie de comportamientos dentro de la pareja, que son muy difíciles de percibir como violencia, pero que son la esencia de la misma, Estos comportamientos intentan mantener el dominio y la superioridad del hombre sobre la mujer, se resisten a todo lo que signifique mayor autonomía para la mujer (tener actividades o amistades propias).

Ejemplos de estos comportamientos son:

- no compartir las tareas familiares y domésticas (con independencia de que la mujer trabaje fuera del hogar),
- a no tener en cuenta las opiniones de ella en temas familiares, a controlar el dinero,
- a culpar a la mujer por todo lo que ocurre dentro de ámbito familiar,
- hacerla dudar de sus capacidades,
- hasta las descalificaciones, insultos, o faltas de respeto y humillaciones...

Al conjunto de todos estos comportamientos se les denomina maltrato o violencia psicológica y siempre preceden al maltrato o violencia física.

Sólo cuando la primera deja de funcionar (como un mecanismo de control) se pone en marcha la segunda y se suma a la primera. En muchas ocasiones no es necesaria la violencia física.

Someter a una mujer, día tras día, a la violencia psicológica consigue provocar en ella inhibición, desconfianza en sí misma, y disminución de su autoestima, además de sentimientos de desvalimiento, confusión, culpa y dudas.

Si te sientes así porque estás viviendo este momento o has vivido una relación de este tipo es importante que hagas algo.

Otra de las preguntas de la entrevista era si su pareja la ha maltratado. A la que la mayoría de Ustedes me respondieron que no, pero es probable que en algunos casos no sea la realidad, ya que Ustedes mismas también dijeron que la mayoría de mujeres no denuncian y que no lo hacen por miedo.

Sin embargo no estoy aquí para juzgarlas, por el contrario si ninguna padece de ésta situación que bueno, pero hay cientos de mujeres en el mundo maltratadas,

Ustedes conocen casos reales y es necesario que aprendamos acerca de los límites que debemos poner no solamente en el tema de pareja, sino a nivel general para que no sean víctimas de ningún tipo de maltrato por el hecho de ser mujer.

BELLAS DE ADENTRO HACIA FUERA

Belleza espiritual, emocional y física. A grandes rasgos se habló sobre la importancia de amarse y valorarse, se nombró la parte física, tema fundamental en la mujer.

¡Cuántas creen que hay un ser superior, quién es su creador? ¿Creen que Dios existe? *Respuesta: A una sola voz si creemos en Dios.*

A bueno siendo así déjenme decirles que Dios a cada una la creó con un propósito especial, para él mujer, eres su creación más hermosa y valiosa, ese valor deben dárselo a diario en cada cosa que hagan y cada momento de sus vidas.

Se escucharon aportes, sugerencias, y el resultado de la charla (aprendizaje y mensaje personal para ellas).

ANEXO 3

2. Taller Estima Saludable: Cómo alcanzarla?

DEBILIDADES Y FORTALEZAS EN LA MUJER

Una persona con estima sana, reconoce sus debilidades y sus fortalezas.

Ejercicio. (Piensa vamos a reflexionar por algunos minutos sobre algunas de tus debilidades y también sobre fortalezas)

1. Reconoce tu debilidad.
2. Arma una estrategia
3. Usa la fortaleza que tienes.

Ese es el recorrido que tenemos que hacer nosotras con nuestra autoestima.

- Reconociendo mis debilidades:

Cuando yo reconozco mis limitaciones, lo que hago es evitarme fracasos. ¿Por qué? porque no me lanzo al agua, si no que soy cuidadosa. Reconociendo aquello en lo que no tengo destreza. Si me evito fracasar mi estima se eleva. Una de las cosas que nos

baja la estima son los fracasos, es ver que queremos lograr algo en la vida y no fue posible. (Pareja- trabajo-hijos, etc.

¿Qué hago con esa debilidad?

Si no soy buena en algo, sí lo puedo mejorar.

Cada vez que **reconozcas** una debilidad en tu vida busca la **estrategia** para mejorar.

Por ejemplo, se puede capacitar en ese tema, o pedir ayuda a alguien que sea fuerte en lo que eres débil.

Si te has creído la madre perfecta y tus hijos en cierto momento enfrentan algún conflicto vas a querer morir. Reconoce que como madre tienes debilidades y fortalezas y así en todos los aspectos de tu vida.

Reconocer mis debilidades y limitaciones, lo hago, no para dañarme, que generalmente lo hacemos las mujeres. El fin del reconocimiento es para diseñar estrategias, como hacer para que esto no estorbe a tus sueños y proyectos.

Porque hay gente que cree que tiene que ser perfecto para vivir. No!!!! Debes vivir con tus debilidades y fortalezas pero lograr tus metas.

Mujer tener debilidades no te hace débil, hay gigantes en tu vida que quieren que tu pelees y tú no tienes las fuerzas, debes transformar esa debilidad en una bendición para tu vida, con estrategias lo puedes lograr.

- Reconociendo mis fortalezas:

Hay personas a las que se les pregunta sobre cuál es su fortaleza y la respuesta es que no sabe.

Reconocer tus fortalezas hace que tengas una estima saludable.

Quienes han investigado sobre la conducta humana dicen que nosotros somos como los abuelitos, siempre hablando bien de los nietos. Tendemos a hablar muy bien de sí mismos, muchas veces hablamos mejor de lo que realmente somos.

Qué hace una persona o una mujer hablando mal de sí misma delante de ti? Puede ser que te esté mintiendo, se está haciendo la víctima, para sentirse protegida. Eso no lo debes hacer. Porque estas capacitada por Dios y la vida por medio de todas las veces que te has levantado para salir adelante.

Y otra forma es para manipular, no puedo, estoy enferma, etc. Eres débil en algunas cosas pero fuerte en otras.

Si te llevas este mensaje te va a ayudar para dejar de pensar en que tienes que ser perfecta, no vas a esconderte, ni negar tus fortalezas, ni querer vivir la vida de la otra.

Y eso también te va a ayudar a llevarte bien con otros. (Ejemplo; Pareja)

Ejercicio en Casa: Reflexionar sobre sus debilidades y fortalezas, escribirlas y buscar estrategias para mejorar.

ANEXO 4.

3. Taller carácter firme en la mujer

PROYECTO DE VIDA- SUEÑOS POR CUMPLIR.

¿Cómo desarrollar un carácter firme?

Varios aspectos para tener en cuenta que te ayudarán a fortalecer tu autoestima y desarrollar un carácter firme o resistente, a fin de mantenerte de pie pese a la adversidad y cumplir el propósito por el cuál estas en la tierra.

Mujer es el tiempo de cumplir tus sueños, sin importar la edad, el pasado o las actuales circunstancias.

1. Toda mujer debe tener un objetivo en la vida.

Debes trazar una meta. Sino sabes para dónde vas tomarás cualquier bus.

Debes saber primero para dónde vas y luego con quién.

2. Toda mujer debe desear.

A muchas mujeres nos enseñaron que desear no era bueno. Es importante renovar nuestra mente. Todos los seres humanos hemos sido creados con la capacidad de soñar.

Alguna tiene un sueño por cumplir. (Compartieron diferentes sueños)

Mira que herramientas tienes en tu mano y las que no tienes consíguelas a través de otros.

3. Toda mujer tiene proyectos:

Plasma tu proyecto de vida. Evalúa y descubre tu potencial. Proyéctalo y hazlo una realidad que perdure en el tiempo.

4. Toda mujer tiene oportunidades:

Sabemos que tenemos oportunidades pero hay cosas que nos traicionan como nuestra "sabiduría". (No puedo, la culpa, el pasado, etc.)

Ejercicio. Piensa

- En un sueño que te apasiona que no te deja dormir (risasss)

- Ahora piensa en ¿cuál es la excusa que pones para no cumplirlo?

Se les dejó la tarea hacer realidad ese sueño, teniendo en cuenta toda la temática tratada en los diferentes momentos que compartimos con ellas.

Además hablamos sobre uno de los principales obstáculos para desarrollar un sueño, una visión o el proyecto de vida, teniendo en cuenta que el resultado de los ejercicios desarrollados en los talleres EL MIEDO, paraliza propósitos, por ello enfatice en ser mujeres con determinación y se les recomendó a las mujeres que no tenían un plan de vida escrito o definido hacerlo.