

**Estrategias de Intervención Psicosocial para el fortalecimiento de factores protectores  
de resiliencia en mujeres víctimas del conflicto armado en el municipio de  
Villavicencio (Meta).**

**Proyecto Aplicado de Grado.**

**Proyecto Aplicado como opción de grado para optar por el título de Psicóloga.**

**Presentado por:**

**Karol Liset Sánchez Abreu**

**Luz Helena Rivas Sanabria**

**Directora proyecto.**

**Dra. Dorian López Bejarano.**

**Universidad Nacional Abierta y a Distancia.**

**Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades.**

**Programa de Psicología.**

**Villavicencio Junio del 2020**

## Tabla de Contenido

	Pag.
Resumen.....	1
Abstract.....	2
Introducción.....	3
Justificación.....	4
Caracterización.....	5
1. Planteamiento del Problema.....	6
1.1 Descripción del contexto.....	8
1.2. Diagnóstico del problema.....	10
1.3. Análisis de la problemática .....	13
2. Objetivos.....	17
2.2. Objetivo General.....	17
2.3. Objetivos Específicos .....	17
3. Marco Teorico .....	18
4. Marco Conceptual .....	29
5. Metodología .....	38
5.1. Fase 1 Diagnostico.....	41
5.1.1 Acción 1. ....	41
5.1.2. Acción 2. ....	41
5.1.3 Accion 3.....	41
5.2 Fase 2 Intervencion .....	42
5.2.1. Acción 1. ....	42

5.2.2.	Acción 2. ....	42
5.2.3	Accion 3.....	42
5.2.4	Accion 4.....	42
5.3.	Fase 3 Cierre .....	42
5.3.1.	Acción 5. ....	42
5.3.2.	Accion 6.....	42
5.3.3.	Acción 7.....	42
5.3.4.	Acción 8.....	43
6.	Cronograma de actividades .....	75
7.	Desarrollo de acciones .....	77
8.	Resultados .....	134
9.	Impacto de intervencion.....	136
10.	Recomendaciones.....	137
11.	Referencias Bibliograficas.....	139
12.	Anexos.....	142

## Resumen.

En el marco del conflicto armado muchas mujeres fueron víctimas de agresión física, psicológica y sexual; algunas de ellas junto a sus familias han sufrido las consecuencias del desplazamiento forzado, y han tenido que emigrar a otros territorios, soportando las adversidades de su diario vivir; sin embargo, estas consecuencias les han generado la capacidad de adaptación y superación frente a las adversidades. Es por ello que este proyecto aplicado, pretende fortalecer aquellos factores protectores de resiliencia, atendiendo de manera especial a un grupo de 28 mujeres víctimas del conflicto en el municipio de Villavicencio, que sufren patrones de vulnerabilidad; las participantes se encuentran vinculadas a asociaciones que trabajan por el bienestar de la mujer, generando en ellas el conocimiento, y empoderamiento logrando así, la capacidad para resistir, tolerar la presión, los obstáculos y pese a ello hacer las cosas correctas, bien hechas, cuando todo parece actuar en su contra.

Se aplicará un instrumento diagnóstico de escala Likert de Wagnild y Young, el cual se espera identificar aquellos factores protectores que obtienen un puntaje bajo, para así, implementar estrategias de acción Psicosocial que fortalezcan los factores protectores resilientes, contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida en las participantes.

Palabras claves: Resiliencia, Factores protectores, empoderamiento, Víctimas de conflicto.

### Abstract.

In the framework of the armed conflict, many women were victims of physical, psychological and sexual assault; some of them along with their families have suffered the consequences of forced displacement, and have had to migrate to other territories, enduring the adversities of their daily lives; However, these consequences have generated the ability to adapt and overcome adversity. That is why this applied project aims to strengthen those protective factors of resilience, especially attending to a group of 28 women victims of the conflict in the municipality of Villavicencio, who suffer patterns of vulnerability; The participants are linked to associations that work for the well-being of women, generating knowledge and empowerment in them, thus achieving the ability to resist, tolerate pressure, obstacles and still do the right things, well done, when everything seems to work against him.

A Wagnild and Young Likert scale diagnostic instrument will be applied, which is expected to identify those protective factors that obtain a low score, in order to implement Psychosocial action strategies that strengthen resilient protective factors, contributing to the improvement of quality of life. in the participants.

**Key words:** Resilience, Protective factors, empowerment, Victims of conflict.

## Introducción.

Con la realización del presente proyecto, se busca desarrollar una propuesta de intervención psicosocial, en el contexto comunitario, con mujeres víctimas del conflicto armado del municipio de Villavicencio. Basado en el fortalecimiento de los factores protectores de resiliencia en las participantes, fundamentado en el enfoque sistémico con el modelo ecológico. Bronfrenbrenner (1987) destaca las categorías sistémicas que abarcan al sujeto a nivel individual, familiar, cultural, social e histórico, y que serán determinantes en la construcción de sus características psicosociales y comportamentales.

Así mismo, la población que se aborda en este proyecto pertenecen a las comunas cinco y ocho de la ciudad de Villavicencio, información suministrada gracias al apoyo de la secretaría de la mujer del municipio y la participación como red de apoyo de las fundaciones inspiradoras y Héroes de corazón.

Inicialmente se realiza la aplicación del instrumento diagnóstico, (ER) Escala de resiliencia de Wagnild y Young, que identifica dos factores: competencia personal (17 Ítems) y aceptación de sí misma y de su vida (8 ítems) y así fortalecer dichos factores a través de acciones psicosociales, donde las mujeres puedan mejorar y fortalecer la construcción de su calidad de vida.

Quientero (1999) señala que a su vez, el concepto de resiliencia, recientemente ha sido trabajo en el enfoque sistémico en los procesos de abordaje familiar; para este enfoque la resiliencia se concibe como la capacidad que tiene un sistema para resistir cambios producidos por su entorno.

### Justificación.

El presente proyecto de Intervención psicosocial se centra en la identificación y fortalecimiento de los factores protectores de resiliencia en mujeres víctimas del conflicto armado del municipio de Villavicencio, con el fin de potencializar sus capacidades resilientes orientadas hacia la participación comunitaria y la asociatividad como oportunidades de construcción de tejido social.

Por tal motivo es necesario que las participantes reciban orientación y acompañamiento sobre el cómo reconocer sus capacidades y restar importancia a sus limitaciones, sintiéndose capaces de sobrellevar las dificultades que se les presentan.

Partiendo de esta necesidad identificada, el modelo ecológico de Bronfenbrenner, 1976 enfatiza en el desarrollo del individuo mediante los diferentes ambientes en los que se desenvuelven y desarrollan, influyendo de forma directa en su cambio y desarrollo cognitivo, moral y relacional.

Dentro del proceso de este proyecto, se motiva en las mujeres víctimas el reconocimiento y fortalecimiento de aquellos factores como : la autonomía, la adaptación, automotivación, el autoestima, las competencias; junto con los pilares de la resiliencia como son: la introspección, independencia, capacidad de relacionarse, la iniciativa, el humor, la creatividad y la moralidad, el cual juegan un papel fundamental dentro del proceso de superación o significación de la vida de las participantes.

### Caracterización de la población.

El presente proyecto aplicado, está dirigido a la población de 28 mujeres Víctimas de conflicto Armado, cuyo rango de edades oscilan entre los 22 a 63 años y han aceptado participar voluntariamente; residentes en el municipio de Villavicencio, pertenecientes a las comunas cinco (5) y ocho (8), de la ciudad. Algunas de ellas integran movimientos por la construcción de paz. Entre las participantes se encuentran mujeres víctimas del desplazamiento forzado, víctimas de la violencia sexual, excombatientes y mujeres de la sociedad civil.

### Planteamiento del problema.

Este proyecto aplicado se desarrolla en el municipio de Villavicencio. En donde se evidencia graves hechos de violencia contra la mujer. Entre enero y noviembre del 2019, en el departamento del Meta se registraron 3.615 casos de violencia contra las mujeres, y entre ellos se cuenta con un número de 1.628 víctimas de conflicto armado, según lo establecido en el registro Único de Víctimas del gobierno colombiano (RUV).

Por tanto, las participantes de este proyecto, se encuentran vinculadas a asociaciones que trabajan por el bienestar de la mujer, y que sufren patrones de vulnerabilidad, debido a las circunstancias de despojo, destierro y fractura de su red de apoyo social. Estas mujeres se han visto expuestas a cambiar sus estilos de vidas , debido a la pérdida de sus recursos materiales, educativos y espirituales con el cual antes contaban para ayuda de su bienestar y el de sus familias.

Sin embargo, Colombia cuenta con aquellas políticas públicas, que durante el mandato del ex-presidente Ernerso Samper Pizano, fueron estipuladas , entre estas leyes encontramos : la implementación de la ley 387 de 1997, que tiene como objeto, adoptar medidas para la prevención del desplazamiento forzado; la atención, protección, consolidación y estabilización socioeconómica de los desplazados internos por la violencia en la República de Colombia, donde el desplazado es toda persona que se ha visto forzada a migrar dentro del territorio nacional abandonando su localidad de residencia o actividades económicas habituales, porque su vida, su integridad física, su seguridad o libertad personales han sido vulneradas o se encuentran directamente amenazadas, con ocasión de cualquiera de las siguientes situaciones: Conflicto armado interno, disturbios y tensiones interiores, violencia generalizada, violaciones masivas de

los Derechos Humanos, infracciones al Derecho Internacional Humanitario u otras circunstancias emanadas de las situaciones anteriores que puedan alterar o alteren drásticamente el orden público. ( Ley N° 387, 1997).

De igual importancia , la Ley 1448 de 2011, llamada también ley de víctimas, creó en Colombia un completo sistema para proteger, asistir, atender y reparar integralmente a las víctimas del conflicto en el país, teniendo por objeto establecer un conjunto de medidas judiciales, administrativas, sociales y económicas, individuales y colectivas, en beneficio de las víctimas de las violaciones, personas que individual o colectivamente hayan sufrido un daño por hechos ocurridos a partir del 1° de enero de 1985, como consecuencia de infracciones al Derecho Internacional Humanitario o de violaciones graves y manifiestas a las normas internacionales de Derechos Humanos, ocurridas con ocasión del conflicto armado interno dentro de un marco de justicia transicional, que posibiliten hacer efectivo el goce de sus derechos a la verdad, la justicia y la reparación con garantía de no repetición, de modo que se reconozca su condición de víctimas y se dignifique a través de la materialización de sus derechos constitucionales.

A su vez, las personas que han padecido hechos victimizantes en el conflicto armado, dependen de factores resilientes el cual determinan la capacidad de enfrentar las adversidades que se pueden presentar.

### Descripción del contexto.

El conflicto armado en Colombia inició en la década de los 50, desde allí ha ido evolucionando a través del tiempo, y se ha extendido en todo el territorio colombiano, donde las víctimas se han visto afectadas por la violación a sus derechos fundamentales, desplazamiento forzado, masacres, muertes; como también, son las afectaciones Psicosociales sufridas en relación con su familia, en el trabajo, en la sociedad y en sus mismas comunidades en el posconflicto. Todos estos episodios han caracterizado a Colombia como un país en donde el conflicto ha tenido mayor prolongación.

Según Butler (2007), expresa que en Colombia se vive una violencia de género fundamentada en el poder que ejerce ciertos grupos o personas, que buscan intimidar, maltratar y discriminar a la mujer; logrando marginarla, dominándola y llegando al término de ser excluida de su contexto social.

Según el Registro único de víctimas, Colombia presenta un número de 3.958.997 de víctimas por conflicto armado. El Departamento del Meta cuenta con un número de 109.170 víctimas. Uno de los efectos del posconflicto en estas mujeres es pasar por el duelo y el dolor de los recuerdos sufridos, como de re victimización que les impide focalizar sus potencialidades y poder hacer frente ante las distintas adversidades de su vida.

Así mismo, dentro de este registro único de víctimas, se encuentran la población muestra de este grupo de 28 mujeres de la ciudad de Villavicencio, ubicadas en las comunas 8 y 5 de la ciudad. Las participantes han tenido que padecer durante varios años las consecuencias de la violencia, junto a sus familias.

Algunas de ellas han llegado a la capital de los llanos orientales por desplazamiento

forzado, dejándolo todo y emprendiendo nuevos horizontes. Estas mujeres, comparten su testimonio sobre los hechos acaecidos y cuentan sus vivencias, como una experiencia única e irrepetible. Las participantes, comparten también, sus esperanzas y sus ideas para hacer posible otra ciudad y otra Colombia; es por ello que algunas de ellas integran algunos movimientos colectivos, como el de Enredadas.

El cual este movimiento, nace como una iniciativa colectiva en el 2019, cuyo fin es el de proteger y conservar la paz como elemento principal para avanzar hacia una vida libre de violencias contra las mujeres. Este colectivo cuenta con el apoyo de entes gubernamentales como no gubernamentales, para la realización de varias actividades. Entre estos entes, cuentan con el apoyo de: PNUD (Programa de Naciones Unidas para el desarrollo), mujeres misión de sociedad civil, Liga Internacional de las mujeres por la paz y la libertad, en especial la secretaría de la mujer de Villavicencio.

Por otra parte, un grupo pequeño de las participantes, conforman el grupo teatral las corocoras, integrado por madres de víctimas de desaparición forzada. Estas mujeres formaron años atrás el grupo teatral las Corocoras, siendo ovacionadas por su talento y capacidad para sensibilizar sobre estos hechos victimizantes, que se convierte en una de las más dolorosas vulneraciones al Derecho Internacional Humanitario.

### Diagnóstico del problema.

Para la realización del siguiente diagnóstico, se toma en cuenta las relaciones de Ítems por cada factor de la escala de resiliencia ER, de Wagnild y Young. En donde el Factor I: denominado Competencia personal, integrado por 17 ítems que indican; autoconfianza, independencia, poderío Ingenio y perseverancia. El Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida, representados por 8 ítems, y refleja la adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que coincide con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad.

Según la estructura de la escala, se manejan los siguientes componentes:

Perseverancia: ítems (1,2, 4, 14,15, 20 y 23)

Satisfacción personal: ítems (16,21,22 y 25)

Ecuanimidad: ítems (7,8,11 y 12)

Sentirse Bien solo ítem (5,3 y 19)

Confianza en sí misma ítem (6,9,10,13,17, 18 y 24).

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,745	25

### Dimensiones de Resiliencia Escala de Wagnild y Young.

Dimensiones	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Ecuanimidad	28	22,4286	3,03594	,57374
Sentirse bien solo	28	19,1429	1,86019	,35154
Confianza en sí mismo	28	44,7500	2,97676	,56256
Perseverancia	28	43,7500	3,07469	,58106

Tabla 1. Dimensiones de Resiliencia escala de Wagnild y Young.

Según la información registrada en el SPSS, se obtienen resultados de las dimensiones que se evalúan en la escala de resiliencia de Wagnild y Young, en donde los puntajes calificados positivamente entre 25 a 175 serán puntajes indicadores de mayor resiliencia

. Por tanto, se identifica en la escala los valores de la media de: ecuanimidad, sentirse bien sola, confianza en sí misma, y perseverancia. Las dimensiones de la resiliencia que obtuvieron un puntaje bajo en su media, fueron las dimensiones de ecuanimidad con una media de 22,42 y sentirse bien sola, con una media de 19,14.

En base a esta puntuación se llevará a cabo el manejo de factores de resiliencia que ayuden a fortalecer estas dos dimensiones en las 28 mujeres víctimas del conflicto armado.

**Informe**

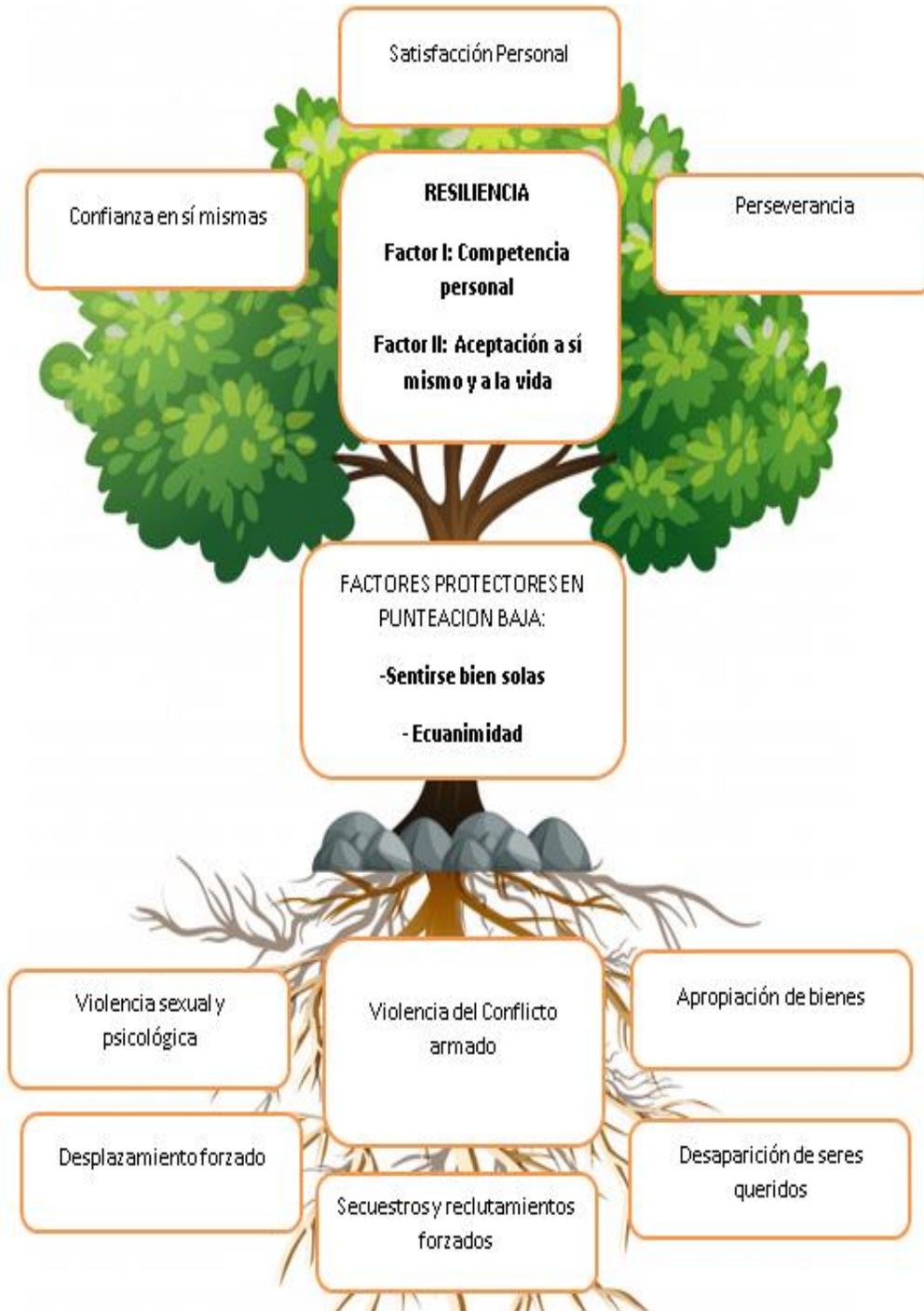
Edad		Ecuanimidad	Sentirse bien solo	Confianza en si mismo	Perseverancia
22 años o menos	Media	20,0000	18,5000	44,0000	43,5000
	N	2	2	2	2
	Desv. Desviación	1,41421	2,12132	1,41421	2,12132
" 23 a 30 años"	Media	21,6667	21,0000	43,6667	44,0000
	N	3	3	3	3
	Desv. Desviación	1,52753	,00000	3,05505	2,00000
" 31 a 40 años"	Media	21,6667	19,6667	43,8889	42,8889
	N	9	9	9	9
	Desv. Desviación	4,27200	,86603	3,05959	2,84800
" 41 a 50 años"	Media	23,5714	18,7143	45,4286	44,5714
	N	7	7	7	7
	Desv. Desviación	2,82000	2,21467	3,45722	3,99404
" 51 a 60 años"	Media	23,2000	18,2000	46,6000	44,2000
	N	5	5	5	5
	Desv. Desviación	1,92354	2,28035	2,30217	4,02492
" Mayores de 60 años"	Media	23,5000	18,5000	44,0000	43,5000
	N	2	2	2	2
	Desv. Desviación	,70711	3,53553	4,24264	2,12132
Total	Media	22,4286	19,1429	44,7500	43,7500
	N	28	28	28	28
	Desv. Desviación	3,03594	1,86019	2,97676	3,07469

Tabla 2. Tabla de resiliencia de Wagnild y Young según la edad.

Según la tabla 2, se evidencia que, de las 28 mujeres, aquellas que están entre las edades de 22 años y menores de este rango, tienen una puntuación baja en lo que respecta a la característica de ecuanimidad. Y las participantes que están entre el rango de edad de 51 a 60 años puntuaron en bajo, en lo que refiere a la característica de sentirse bien solas.

Esto nos permite determinar que las características a fortalecer dentro de los factores de resiliencia según la escala de Walgnild y Young corresponden al de ecuanimidad y sentirse bien sola.

## Análisis del Problema.



Algunas de las causas del conflicto armado en Colombia son las luchas por una ideología política, la economía y los problemas sociales, las cuales han influido en la integridad de las

mujeres, especialmente en los últimos años y que han dejado un sin número de víctimas en el periodo del post acuerdo.

Las mujeres víctimas del conflicto armado en nuestro país, han tenido que sufrir y hacer frente a hechos como son: los desplazamientos forzados, la discriminación y maltrato en su condición de género, los abusos sexuales, torturas, traumas, el dolor ante la desaparición de un ser querido, opresión a procesos de resistencia el cual puede terminar en homicidios por parte de los grupos armados.

En base a las anteriores causas del conflicto, el presente proyecto, determina la necesidad de intervenir a 28 mujeres víctimas de la violencia del conflicto de la ciudad de Villavicencio aplicando el instrumento escala de Likert de Wagnild y Young (1993) quienes describen la resiliencia como una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación.

Los resultados de más bajos nivel que arrojó la prueba, fueron los componentes denominados ecuanimidad y el sentirse bien solo, que pertenecen al factor II llamado aceptación de uno mismo y de la vida, que son factores que representan características de la resiliencia. Este diagnóstico establece la necesidad de intervenir la problemática, con acciones psicosociales que fortalezcan los factores protectores en estas mujeres.

Porto y Merino (2009) afirman que la ecuanimidad, es el estado mental de una persona que es capaz de reflejar equilibrio y estabilidad emocional aun estando en medio de la adversidad, una persona ecuánime se destaca por la tolerancia, la compasión, la serenidad e incluso la comprensión. Y el sentirse solos, tiene que ver con libertad y que se es único e importante.

Los efectos causados en las mujeres, por la violencia del conflicto armado en este proyecto, evidencian una clara capacidad de afrontamiento a la vida ante las adversidades anteriormente mencionadas, este concepto es la resiliencia, donde predomina el factor I denominado competencia personal que muestra perseverancia, independencia y autoconfianza, y el factor II, que tienen que ver con aceptación a sí mismo y a la vida, que enseña adaptabilidad, flexibilidad, balance entre otros.

## Objetivo General

Implementar Estrategias de Intervención Psicosocial, para el fortalecimiento de factores protectores de resiliencia en mujeres víctimas del conflicto armado en el municipio de Villavicencio (Meta).

## Objetivo Específicos

Identificar los factores protectores de resiliencia que median en la toma de decisiones de las mujeres víctimas del conflicto Armado.

Proponer estrategias de acción psicosocial orientadas al reconocimiento de los factores internos y externos de la resiliencia en las mujeres víctimas del conflicto.

Potencializar las capacidades resilientes de las mujeres víctimas, orientadas hacia la participación comunitaria y la asociatividad como oportunidades de construcción de tejido social.

## Marco Teórico

El enfoque sistémico plantea que el conjunto de elementos se encuentra en interacción, es decir, que la forma en que se abordan los objetos y elementos no son aislados si no como un todo, el cual producen nuevas cualidades con características diferentes.

Bertalanffy (1968) propone la teoría General de los sistemas, el cual tenía como fin dar explicación a la organización de muchos fenómenos naturales. Hoy en día, se utiliza al conocimiento de otras realidades de orden natural, social, ecológico, Psicológico, pedagógico y del medioambiente. Por lo tanto, el sistema es considerado como el conjunto de elementos relacionados entre sí. Además, plantea que todo sistema está compuesto por varios subsistemas y estos a su vez de otros. Bertalanffy (1968) afirma que los procesos de desarrollo humano, como también en otros organismos, hay interrelación de unos con otros sistemas, lo cual permiten que sean distintos ambientes de interacción.

Por su parte, Bronfenbrenner (1987) plantea que la familia es el sistema, en donde se determina y modela en mayor medida el desarrollo del individuo desde la etapa de la concepción. Para el autor, el entorno influye directamente en la persona en desarrollo, por ello propone el término de “modelo ecológico”, el cual se entiende como una disposición de estructuras concéntricas inclusivas.

Desde el campo de La Psicología, el modelo ecológico permite ver las relaciones familiares, desde diferentes puntos de vista en que los individuos se relacionan, en donde se entiende que el microsistema es el conjunto de interrelaciones de un entorno inmediato.

Es decir, que para Bronfenbrenner (1986), la familia es el microsistema más importante porque ayuda a formar o modelar al ser humano durante mucho tiempo. Por su parte, el mesosistema es considerado como ese ambiente con el que el individuo mantiene una interacción

directa, por ejemplo, sus pares, grupos al que pertenece, partidos políticos, club deportivo, sus vecinos, el colegio o la universidad, los institutos técnicos. También, el macrosistema forma parte importante que permite identificar cómo cada grupo familiar y cada integrante de la familia, se incluye dentro de una red social más amplia; lo cual en este sistema podemos reconocer los valores culturales, las creencias, las ideologías y las políticas. Desde esta determinación el individuo alcanza su propia autonomía.

Estas premisas, permiten analizar que cada microsistema integra la energía de los demás miembros del sistema, y de los subsistemas. Por su parte, Minuchin (1986) afirma que la familia definida como un sistema organizado e independiente de personas en constante interacción se encuentra regulada por un conjunto de reglas y funciones dinámicas que existen entre sí y con los demás entornos.

Por otra parte, desde el enfoque sistémico el concepto de resiliencia, ha sido empleado en los avances de intervención familiar; para Quintero (1999) el enfoque sistémico comprende a la resiliencia como la condición que tiene un sistema para soportar los cambios que se producen por el entorno.

A su vez, desde una perspectiva sistémica, según Hernández (1997) el significado de resiliencia es tomado con los conceptos de autopoiesis y autorregulación. Por tanto, se entiende por el concepto de autopoiesis como autoproducción; es decir, que los individuos son sistemas que producen incesantemente, o sea que son sistemas circulares, son productores y producto. Por lo tanto, los sistemas autopoieticos están en continuo cambio, debido a las exigencias y solicitudes de su entorno.

También, desde el enfoque sistémico se habla de cambios o transformaciones a nivel estructural, que interpretado desde la resiliencia involucra los cambios en el tipo de recursos,

herramientas y estrategias de las cuales se valen los individuos para solucionar sus dificultades cotidianas.

De igual importancia, el **modelo ecológico**, se fundamenta en que la persona está involucrada en un ambiente determinado por diferentes niveles que interactúan entre sí. Los niveles o estructuras que conforman el marco ecológico están determinados por: un microsistema o nivel ontogénico, el macro sistema abarca la relación del hombre con la familia y con la comunidad que impone sus normas. y finalmente el ecosistema donde aparecen las políticas públicas que favorecen la promoción de la resiliencia.

El verdadero aporte de este modelo es la relación entre los sistemas, es decir que un sistema depende del otro, lo cual permite que se promueva el empoderamiento y se mejore el bienestar del individuo. En conclusión, la resiliencia es el proceso que desarrolla el individuo en medio de la contrariedad adaptándose de manera positiva.

El proceso de resiliencia está fundamentado en la interacción dinámica entre factores a nivel individual, familiar, comunitario y social. es por eso, que para Bronfenbrenner (1986) la conducta humana está influenciada por los ambientes naturales.

La visión ecológica está orientada a las relaciones entre dos o más personas, entre los individuos o sistemas sociales como: las familias, las comunidades, los grupos, organizaciones y sociedades; influyendo en diferentes situaciones adversas de la vida. (Bronfenbrenner, 1986).

Del mismo modo, los factores protectores pueden ser establecidos en la vida de las personas por medio de cualquier relación que se tenga con una parte del ecosistema, como, por ejemplo: la familia, los contextos sociales, comunitarios, culturales y personales.

Para Bronfenbrenner (1979), el microsistema es el nivel más cercano al individuo, el cual incluye los roles, las relaciones características de los contextos cotidianos, en donde la persona pasa sus días en interacción, como también los comportamientos.

El Mesosistema, según Bronfenbrenner (1979) “comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona se desarrolla participa activamente (familia, trabajo y vida social). Es por tanto un sistema de microsistemas. Se forma o amplía cuando la persona entra en un nuevo entorno”.

A su vez, el Ecosistema “se refiere a uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan en el entorno que comprende a la persona en desarrollo o que van afectados por lo que ocurre en el entorno de lugar de trabajo de la pareja, grupos de amigos de la pareja (Bronfenbrenner, 1979)

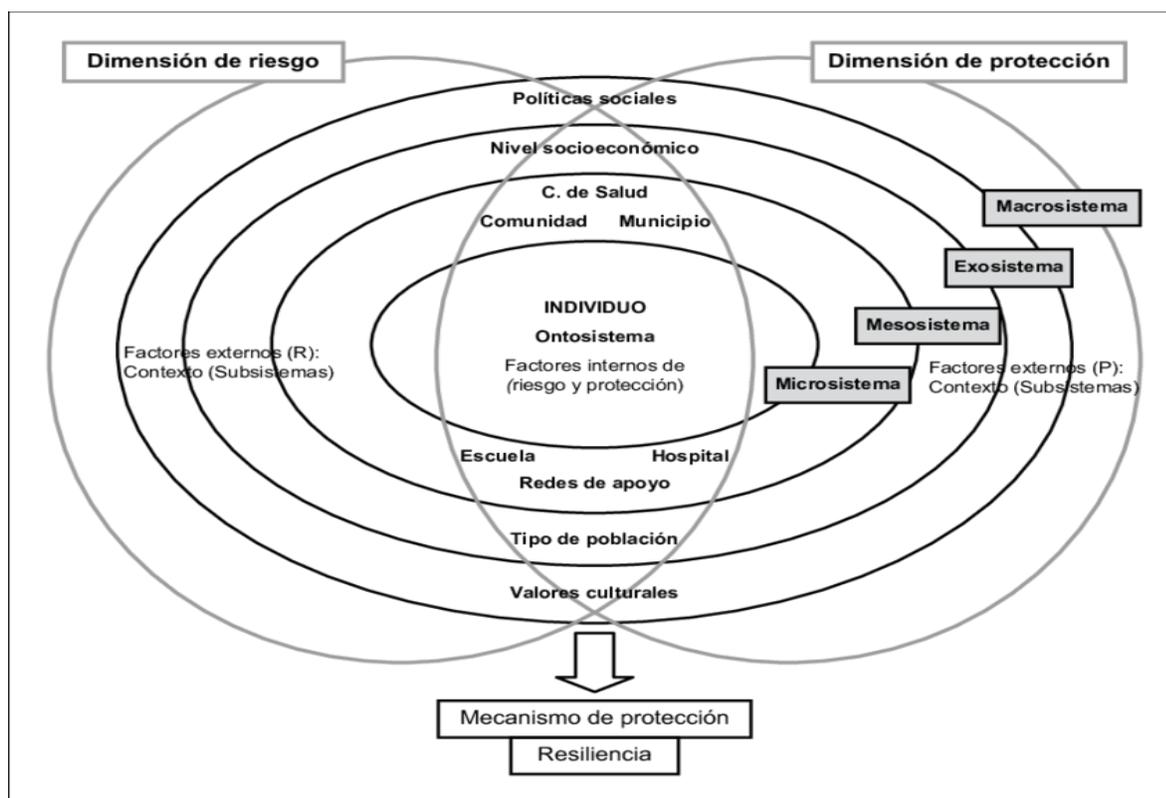
Finalmente, el Macrosistema comprende el plano más distante pero igualmente importante, que es necesario tomar en consideración en donde se identifica la incidencia de factores ligados a las características culturales.

Bronfenbrenner nos llama la atención sobre el siguiente aspecto: “en una sociedad o grupo social en particular, la estructura y la sustancia del micro-, el meso y el ecosistema tienden a ser similares, como si estuvieran contruidos a partir del mismo modelo maestro, y los sistemas funcionan de manera similar.

Por el contrario, entre grupos sociales diferentes, los sistemas constitutivos pueden presentar notables diferencias. Por lo tanto, analizando y comparando los micro-, meso- y los ecosistemas que caracterizan a distintas clases sociales, grupos étnicos y religiosos o sociedades enteras, es

posible describir sistemáticamente y distinguir las propiedades ecológicas de estos contextos sociales” (Bronfenbrenner, 1979).

### El proceso de resiliencia adaptado al modelo Ecológico. (Morelato, 2009).



El proceso de resiliencia adaptado al modelo Ecológico. (Morelato, 2009).

Por otra parte, dentro del contexto social se evidencia que Colombia ha vivido un conflicto armado por más de cinco décadas. Durante este periodo de tiempo han quedado más de siete millones de víctimas entre ellas mujeres. La base de datos de conflictos y construcción de paz de Escola de Pau (2009), describe ampliamente sobre el origen y la evolución de los conflictos armados a nivel mundial; siendo este un referente al abordar el tema, por tal razón describe el concepto de conflicto armado como: “todo enfrentamiento protagonizado por grupos armados

regulares o irregulares con objetivos percibidos como incompatibles estatalmente, el uso continuado y organizado de la violencia que provoca”:

a) un mínimo de 100 víctimas mortales en un año y/o grave impacto en el territorio (destrucción de infraestructuras o de la naturaleza) y la seguridad humana (ejemplo: la población herida o desplazada, violencia sexual o inseguridad alimentaria) y b) pretende la consecución de objetivos diferenciable a los de la delincuencia común y normalmente vinculados a demandas de autodeterminación y autogobierno, aspiraciones identitarias, oposición al sistema político, económico y social ideológico, la política interna o internacional de un gobierno, lo que en ambos casos motiva la lucha para acceder o erosionar el poder o control de los recursos o del territorio.

Hasta hace poco se creía que las personas víctimas del conflicto armado reaccionaba y presentaban ciertas conductas o comportamientos de tipo patológico como depresión, ansiedad, trastorno de estrés post traumático, etc. debido a las circunstancias vividas; pero la realidad es otra, Actualmente los estudios han demostrado cómo los individuos hacen frente a estas situaciones desde un modelo centrado en las fuerzas humanas.

Desde la Psicología nace una nueva corriente como lo es la “Psicología Positiva”; y es bajo esta nueva premisa en donde se encuentran los estudios de resiliencia. Por tanto, se entiende las situaciones que viven los individuos frente a hechos traumáticos. Reconociendo que las personas, las familias y las comunidades adquieren capacidades para adaptarse positivamente en las dificultades.

Para Rutter (1993) el término de resiliencia proviene del latín, resilio que significa resaltar, rebotar; el cual ha sido adaptado en las ciencias, para identificar a aquellos individuos que

nacen y viven en situaciones de alto riesgo y que se desarrollan psicológicamente sanas y con éxito.

A lo largo del tiempo, el significado de resiliencia cada vez más se amplía, es así, que para Gil y Renedo (2009) la resiliencia es la fortaleza que desarrollan y/ o favorece a los individuos, familias, comunidades frente a las dificultades, tales como: las situaciones de enfermedad, pobreza, secuestros, desastres naturales, terrorismo.

Por tanto, se puede decir que la resiliencia es la facultad humana que permite a las personas, salir seguras y a salvo de experiencias y situaciones adversas. Además, Vanistendael (2002), afirma que la resiliencia no es de seres excepcionales sino de personas normales, por eso se entiende que es una cualidad humana Universal presente en todo tipo de situaciones difíciles y contextos desfavorecidos, como se mencionaba anteriormente, y que sirve para hacer frente ante estas situaciones difíciles adquiriendo la fortaleza y transformando la vida del individuo.

Así mismo, Olabegoya (2006) explica varias definiciones de la resiliencia agrupándolas en tres categorías: 1. *La resiliencia como estabilidad*, es la capacidad de permanecer íntegro frente a las situaciones difíciles, es ser capaz de vivir y desarrollarse con normalidad en un entorno de riesgo que genera daños materiales y estrés. 2. *La resiliencia como recuperación*, se refiere a la condición para volver al estado normal, tener una vida significativa, productiva, de normalidad, después de haber tenido una situación adversa y en un lapso de tiempo corto. y, por último, 3. *la resiliencia como transformación*, hace referencia a aquellas personas que son capaces de resistir, proteger su integridad y que, a pesar de las amenazas, salen fortalecidas, transformadas positivamente por la experiencia.

Desde esta óptica, la resiliencia permite que las personas se adapten a los cambios, tengan capacidad para aprender, ser creativos, y que tengan visión hacia el futuro y adquieran una actitud fuerte ante las dificultades y obstáculos de la vida.

Por otra parte, Theis (2003) habla de los factores **de riesgo** clasificándolos en cuatro categorías: 1. una situación perturbadora: como trastornos Psicológicos, conductas adictivas, muerte o larga separación de las personas. 2. Factores sociales y ambientales: como ausencia de dinero en el hogar o pobreza, 3. problemas crónicos de salud y 4. Las catástrofes naturales y las sociales como por ejemplo el caso de una guerra o violencia.

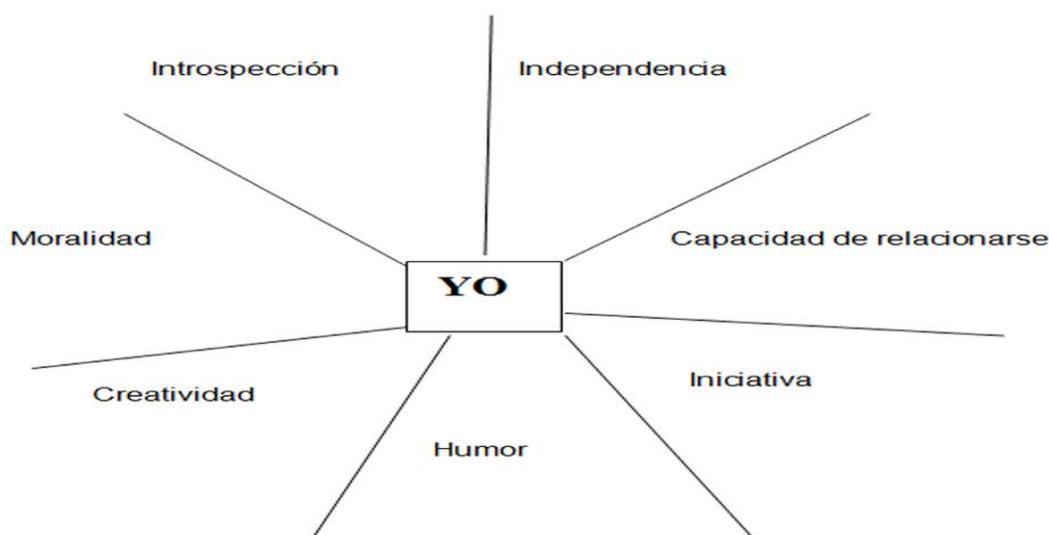
Por tanto, para (Rutter, 1985) los **factores protectores** son aquellas influencias que cambian la respuesta de un individuo a algún peligro que influyen en un resultado no adaptativo. En ocasiones incluso un suceso no agradable puede constituir un factor protector cuando éste hace que la persona genere mecanismos de adaptación y fortaleza, aprendiendo a vivir bajo presión.

Ahora bien, para obtener buenos resultados en el manejo de la resiliencia, se deben tomar en cuenta los factores intrínsecos (internos) y los extrínsecos (externos) del propio individuo. Por un lado, los factores internos son las diferentes reacciones de las personas ante diversas circunstancias, características personales asociadas al temperamento, personalidad, carácter, tolerancia a la frustración, el modo de resolución de conflictos, experiencia cognitiva y asertividad. Así mismo, se refiere a tener sentido del humor, ser sociable, tener alta autoestima y control interno frente a los problemas, ver positivamente el futuro, ser flexible y adaptarse.

Los factores externos son aquellas situaciones que pueden o no generar estrés, relativos a las características del entorno de la persona: familiares, sociales, relación con los pares, etc.). Igualmente podría ser: que el entorno valora, alienta a las personas y se promueve la educación,

existen relaciones de apoyo, se comparten responsabilidades, se promueven el logro de metas, entre otros. Por último, se podría decir que la resiliencia es un conjunto de características que resultan de la interacción positiva entre el componente personal y ambiental de una persona.

De igual importancia, con respecto a las cualidades individuales, los investigadores Wollin y Wollin (1993), muestran cuales son los atributos de las personas resilientes, mediante la realización de una figura llamada “mandala de la resiliencia”, dando como resultado los pilares de resiliencia.



**Figura 1.**  
**Wollin y Wollin, (1993)**

**pilares de la resiliencia. Recuperado de: <http://saberpsicologia.com/articulos/resiliencia/los-mandalas-de-la-resiliencia/60>**

**En la figura se observa que en el centro se encuentra la persona, y de ella surgen los siete pilares de la resiliencia, los cuales vienen siendo:**

- 1. Introspección:** se observan los pensamientos, emociones y actos. Lo cual permite aumentar la capacidad en la toma de decisiones.
- 2. Independencia:** es la facultad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes de adversidad, manteniendo la distancia emocional y física.
- 3. La capacidad de**

*relacionarse*: hace referencia a la habilidad para establecer lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. aquí encontraríamos cualidades como la empatía o habilidades sociales. **4.**

*Iniciativa*: se refiere a las exigencias y el ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Haciéndose cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos. **5. Humor**: comprende la capacidad de encontrar lo cómico en medio de la tragedia. El humor ayuda a superar obstáculos y problemas, a hacer reír y reírse de lo absurdo de la vida (Jáuregui, 2007). **6.**

*Creatividad*: es la capacidad de crear belleza, orden y finalidad a partir del caos y desorden. **7.**

*Moralidad*: se refiere a la conciencia moral, a la capacidad de comprometerse de acuerdo a valores sociales y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

Por su parte, Suárez (2004), recoge las anteriores características o pilares de la resiliencia y los agrupa en 4 pilares: **1. Competencia Social**: el cual comprende las habilidades sociales, autoestima, empatía, humor, flexibles y adaptables a los cambios, moralidad., creatividad, optimismo y habilidades pro sociales. **2. Resolución de problemas (iniciativa)**: se refiere a las habilidades para pensar en abstracto reflexiva y flexiblemente y la posibilidad de buscar soluciones alternativas. **3. Autonomía**: (autodisciplina, independencia, locus de control interno), el cual se refiere al sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente y al control de elementos del propio ambiente. **4. Expectativas positivas de futuro**: (autoeficacia, expectativas saludables, dirección hacia objetivos, sentido de la anticipación y de la coherencia, fe en un futuro mejor y capacidad de pensamiento crítico).

Para Rodríguez (2009), en el desarrollo histórico de la resiliencia, se pueden distinguir dos modelos utilizados; estos modelos están clasificados en los de Primera generación y segunda generación. Los de Primera Generación comprende el modelo Triádico y el de segunda

Generación comprende el modelo ecológico de Bronfenbrenner, En este segundo se enfatiza el proceso de trabajo de este proyecto aplicado.

El modelo ecológico o bien llamado de segunda generación, establece una dinámica entre factores resilientes que permiten en la persona una adaptación positiva que ayuda a los procesos de promoción en el contexto social, en la enseñanza y aprendizaje para ser resilientes.

Por su parte, Morelato (2006) afirma que varios autores comprendidos en el año 2000 en adelante, consideran la resiliencia como un proceso dinámico, donde las influencias del ambiente y de la persona interactúan en una ecológica relación recíproca que permite a la persona adaptarse.

De igual importancia, el modelo ecológico, es muy útil en la comprensión del constructo de la resiliencia, lo que permite ente especialmente útil para una mejor comprensión del constructo de resiliencia, en la medida que permite entenderlo como el resultado de la interacción entre el individuo y los diferentes contextos de los cuales llega a ser parte en el transcurso de su vida (Greco, Morelato, 2006).

## Marco conceptual

**Resiliencia:** Las ciencias sociales hacen adopción el término, como la habilidad o capacidad para enfrentar de una manera estable, la adversidad, convirtiéndose la resiliencia en la fuerza y resistencia de cualquier situación traumática.

El término resiliencia proviene del latín, «resilio», que quiere significa, volver atrás, resaltar, rebotar. Dicho termino, forma parte de las ciencias sociales, ya que aun cuando se nace y vive en circunstancias de alto riesgo, las personas se desenvuelven psicológicamente con éxito.

**Víctima:** Persona que ha sufrido circunstancias o adversidades que le causan daño y sufrimientos físicos, sexuales, psicológicos, económico o patrimoniales, según su condición, sufre por prejuicio por culpa ajena o por causa fortuita. La primera acepción del término (que tiene su origen en un vocablo latino de escritura similar) hace referencia al ser vivo (persona o animal) destinado al sacrificio. (Porto y Gardey 2010).

**Conflicto Armado:** Este concepto, es uno muy complejo que hace referencia a todos aquellos enfrentamientos en los que están involucradas las armas y su uso. Los conflictos armados son un fenómeno histórico que siempre ha estado, desde el comienzo de la historia y pueden darse entre distintos pueblos, así como también entre el mismo pueblo, es decir, a nivel interno. De cualquier manera, el conflicto armado es muy doloroso ya que produce muertes y mutilaciones de todo tipo, abusos, asesinatos y violencia sin fin que muchas es difícil de controlar, revertir o superar. Bembibre (2013), señala que la violencia ha estado siempre presente en las sociedades humanas a través de elementos como la jerarquía, la desigualdad social, la intolerancia, la discriminación.

**Víctima del conflicto armado:** se reconoce como víctima del conflicto armado a todo individuo que ha vivido un daño físico, económico y psicológico de forma individual o colectiva

donde ha habido lesiones físicas, mentales, emocionales, ausencias económicas, también han sido violados sus derechos humanos.

**Autoestima consistente:** Es tener una sana y positiva estima de si mismo, siendo la principal base para conseguir ser una persona resiliente.

**Autoconocimiento:** El autoconocimiento es la noción que una persona tiene de sí misma. Gracias al autoconocimiento, una persona logra reconocerse. Luego la estimación empieza a escalar y el ser humano adquiere jurisprudencia de sí mismo en otros aspectos más profundos, que trascienden lo estructurado. Cuando una persona se conoce, establece metas realistas y realiza un plan para alcanzarlas. El autoconocimiento contribuye al florecimiento de logros en una persona.

**Autoestima:** Es la totalidad de percepciones, valoraciones y apreciaciones que un sujeto tiene respecto a sí mismo o a las actividades que realiza. Esto puede enfocarse en sus trabajos y en sus actos, Es la evaluación que hacemos ordinariamente de nosotros mismos.

Todo individuo intenta proyectarse mentalmente para descubrir quién es, para que son buenos y malos, que percepción tienen de los demás y todo ello, nace desde la infancia.

**Autonomía:** Es la repercusión de enjuiciar de manera propia, parcial, sin la limitación de terceros. Se aplica dentro de la ética y la psicología evolutiva, siempre con significados semejantes, vinculados con la inteligencia de autogestión.

**Enfoque positivo ante la adversidad:** Es la manera alegre de cómo percibir la vida, es como tomar actitudes y conductas optimistas antes situaciones difíciles que se presentan en la vida.

Refleja la habilidad de mantener un equilibrio durante todo el proceso sin que afecte a su rendimiento y a su vida diaria. Es enfatizar las potencialidades y recursos personales que permiten enfrentar situaciones difíciles y salir fortalecidos a pesar de estar expuestos a factores de riesgo.

**Sociabilidad:** Este término se muestra como una acción espontánea de la sociedad que de forma dinámica desarrolla las motivaciones y los intereses contenidos en cualquier entorno. Así, la sociabilidad es parte de una acción recíproca, donde el encuentro de individuos que se relacionan, no tienen propósitos materiales, pero si se encuentran mediados por un bien común.

**Tolerancia a la incertidumbre:** Es la capacidad para aceptar con falta de certezas o de soluciones inmediatas razones o circunstancias, sabiendo que jamás se logrará saber con exactitud las cosas.

La tolerancia a la incertidumbre juega un rol importante en la tendencia a no preocuparse. Incertidumbre se refiere a lo desconocido; las personas que se no se preocupan excesivamente reaccionan tranquilamente ante las situaciones que no arrojan absolutas certezas.

**Flexibilidad cognitiva:** se refiere a la capacidad que tiene la mente humana para adaptar la conducta y los pensamientos con facilidad de comprensión de conceptos y situaciones cambiantes.

La flexibilidad cognitiva indica la capacidad de fluidez cognitiva, posibilitando el ajuste al pensamiento adquirido en situaciones antiguas a las nuevas situaciones. Si se es capaz de superar creencias o hábitos previamente aceptados, se los consideraría cognitivamente flexibles.

**Perseverancia:** Es la resonancia, el esfuerzo y el temple de reanudar, de continuar adelante,

con los esfuerzos, sin importar los obstáculos, aún con contratiempos se resiste. Cuando se es obstinado se sobrepone la saturación a los contratiempos y a la pérdida de la curiosidad, se produce sinceridad. Todos los esfuerzos son válidos, cuando se conoce el valor de lo que se desea. Las personas perseverantes siempre terminan lo que han empezado, son decididas y tienen un esfuerzo inalterable.

**Optimismo:** El optimismo se define como una manera positiva que aporta a la creencia de que se es responsable de la felicidad propia, pensando que van a pasar siempre solo cosas buenas que malas. Los optimistas creen que lo malo que ocurre, es algo externo.

García (2018) plantea que el optimismo se relaciona con mejor salud cardiovascular y menor riesgo de hospitalización tras intervenciones médicas cardiovasculares, estrategias eficaces para manejar el estrés, se tienen mejores relaciones sociales, en parte porque trabajan más en ellas, se es más persistentes en conseguir metas, en pocas palabras, más resiliencia, menos preocupación y por consiguiente más salud mental.

**Factores protectores:** Donas (2001), dice que los factores protectores, son aquellas características que se pueden visualizar, potencializar y desarrollar en un individuo, familia, grupo o comunidad, favoreciendo el desarrollo humano. Bonilla, Marcilia (2015), plantean que el mantenimiento o la recuperación de la salud en el sentido amplio de lo biológico, psicológico y social; puede contraponer los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo y, por lo tanto, disminuir la vulnerabilidad en las personas, ya sea general o específica.

Rutter (2009), señala que el desarrollo de factores protectores logra una autoestima positiva,

basada en logros, cumplimiento y reconocimiento de responsabilidades, oportunidades para desarrollar destrezas sociales, cognitivas y emocionales, para afrontar contratiempos, toma de decisiones y pronosticar consecuencias, además reconocer en sí mismo la posibilidad de cambiar circunstancias de modo que respondan a sus necesidades, preservación y aspiraciones.

**Factores de riesgo:** Según Herrera (1999), en cuanto a factores de riesgo, se encuentra que las ciencias de la salud son las que más han usado este término, que el empleo tradicional del concepto de riesgo ha sido esencialmente biomédico y se ha relacionado con la mortalidad. La idea principal de este enfoque es que el riesgo brinda una medida de la necesidad de atención a la salud. El conocimiento del riesgo o de la probabilidad de que se presenten futuros problemas de salud permite prever una atención adecuada y oportuna.

Fullana (1998) define los factores de riesgo como aquellos que contribuyen a aumentar la probabilidad de que un determinado problema se desarrolle, para Guiddens; Zygmunt; y Luhmann (1994) en cambio el riesgo es la respuesta de una decisión racional o consecuencia de la modernidad.

**Introspección:** hace referencia a la observación de nuestros pensamientos, emociones y actos. Con ella, adquirimos una visión real de lo que somos aumentando la capacidad de tomar decisiones, de conocer nuestras aptitudes y limitaciones. Para Wollin y Wollin, (1993), mayor conocimiento tenemos de nosotros mismos, mejor enfrentamiento positivo tendremos ante situaciones difíciles.

**Independencia:** Wollin y Wollin (1993), define como la capacidad de establecer límites entre uno mismo y los ambientes adversos; entre uno y las personas cercanas, sugiere que ser independiente es la capacidad de mantener distancia emocional y física, sin llegar a aislarse.

**Capacidad de relacionarse:** Wollin y Wollin (1993), *hace* referencia a la habilidad para establecer relaciones y lazos íntimos y satisfactorios con otras personas. Se desarrollan cualidades como la empatía o las habilidades sociales.

**Iniciativa:** Wollin y Wollin (1993), hace referencia a ser exigentes en tareas progresivamente de cada vez más nivel. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.

**Humor:** Jáuregui (2007), señala que el humor es la capacidad de hallar lo cómodo en la tragedia. El humor ayuda a superar obstáculos y problemas, a hacer reír y reírse de lo absurdo de la vida.

**Creatividad:** Wollin y Wollin (1993), comparte que es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. En la infancia se expresa con la creación de juegos, que son las vías para expresar la soledad, el miedo, la rabia y la desesperanza ante situaciones adversas.

**Moralidad:** se refiere a la conciencia moral y ética, a la capacidad de comprometerse de acuerdo a valores sociales y de discriminar entre lo bueno y lo malo.

**Empatía:** La empatía es la capacidad de comprender las emociones de los demás, basadas en el reconocimiento del otro. Es una habilidad indispensable para que los seres humanos, teniendo en cuenta que toda nuestra vida transcurre en contextos sociales complejos. López (2014), señala que la empatía, es reconocer los estados mentales de los demás, así, como la capacidad de compartir estados mentales y responder a ellos de modo adecuado, sean tantos o más importantes que la capacidad de comprender y responder adecuadamente a los contextos naturales no sociales.

**Asertividad.** López, Chilar (2014) enseña que el asertividad es aquella habilidad que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Es una habilidad social fundamental, que permite hacer y recibir críticas, decir que no y hacer y recibir elogios.

**Tejido Social:** Es un proceso histórico de configuración de vínculos sociales e institucionales que favorecen la cohesión y la reproducción de la vida social. Como todo proceso histórico, se va configurando por la intervención de individuos, colectividades e instituciones.

**Toma de decisiones:** Es una apreciación que atraviesan las personas cuando deben sufragar entre distintas opciones. Diariamente aparecen situaciones donde deben optar por algo, no siempre resulta dichoso. La opinión de la toma de decisiones hace hincapié en conflictos que se presentan y a los cuales hay que encontrarles posibilidad.

**Participación comunitaria:** Capacidad de grupos, de actuar colectivamente con el fin de generar comunicación determinante entre las diferentes situaciones que presenta la sociedad. Proceso por el cual los individuos asumen responsabilidades en cuanto a su bienestar como comunidad, contribuyendo a su desarrollo. De acuerdo a los problemas y necesidades percibidas.

**Pensamiento Crítico:** *Es la capacidad de analizar y evaluar información existente, teniendo en cuenta la afirmación de una persona o una sociedad, exige precisión, claridad y equidad. El conocimiento y la inteligencia forman parte del pensamiento crítico, evitando prejuicios y caracterizando argumentos.*

**Microsistema:** Bronfenbrenner (1979), señala que el microsistema es el nivel más cercano a una persona, incluyendo los comportamientos, roles y relaciones que tiene que ver con los contextos cotidianos en los que este pasa sus días, es el lugar en el que la persona puede interactuar cara a cara fácilmente, como en el hogar, el trabajo, sus amigos.

**Mesosistema:** según Bronfenbrenner (1979) “comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona se desarrolla participa activamente (familia, trabajo y vida social).

**Exosistema:** Bronfenbrenner (1979), hace referencia a uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan a lo que sucede en el entorno.

**Macrosistema:** Bronfenbrenner (1979), señala que ubicándonos en un plano más distante pero igualmente importante, es necesario tener muy presente, la influencia de factores ligados a las características de la cultura y su parte histórico-social, es decir, una sociedad o grupo social en particular, la estructura y la sustancia del micro, el meso y el Exosistema tienden a ser similares, es porque están contruidos a partir del mismo modelo maestro, y los sistemas funcionan de manera similar.

## Metodología.

La población en estudio estuvo constituida por 28 mujeres víctimas del conflicto armado, quienes pertenecen a las comunas 5 y 8 del municipio de Villavicencio, 10 del sector del 13 de mayo, cerca de la reliquia, y las otras del sector de Catumare, líderes de la Ciudad, como Gina Cubides, representante legal de la fundación inspiradoras, también un grupo colectivo de mujeres que pertenecen a grupos de la secretaría de la mujer denominado Enrhedadas y la fundación Héroes de corazón.

Para efectuar este trabajo incluimos en la metodología la aplicación de un instrumento diagnóstico (escala de resiliencia de Wagnild y Young), esta escala está compuesta por 25 ítems, los cuales puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en desacuerdo, y un máximo de acuerdo es de 7.

Las Autoras Wagnild & Young (1993) afirman que la escala de resiliencia permite identificar los grados de resiliencia individual, como característica de la personalidad positiva que permite la adaptación de la persona. Esta escala fue empleada con una población muestra de 80 mujeres residentes de comunidades, sin embargo, puede ser empleada con el género masculino y para varias edades.

Esta escala tiene por su parte 25 ítems, en donde indican los grados de aprobación o desaprobación, y está conformada por dos factores, el cual definen teóricamente la resiliencia

- Factor I:

Se le denominó "Competencia Personal" e indica auto-confianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio, y perseverancia. Comprende 17 ítems.

- Factor II:

Se le llamó "Aceptación de Uno Mismo y de la Vida" y representa adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable. Estos ítems reflejan aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad. Comprende 8 ítems.

Estos dos factores toman en consideración las siguientes características de resiliencia:

Ecuanimidad:

Considerada como la perspectiva balanceada de su propia vida y experiencias; connota la habilidad de considerar un amplio campo de experiencia y "esperar tranquilo" y, tomar las cosas como vengan; por ende, se moderan las respuestas extremas ante la adversidad.

- Perseverancia:

Está referida al acto de persistencia a pesar de la adversidad o desaliento; la perseverancia connota un fuerte deseo de continuar luchando para construir la vida de uno mismo, permanecer involucrado y de practicar la autodisciplina.

- Confianza en sí mismo:

Es la creencia en uno mismo y en sus propias capacidades; también es considerada como la habilidad de depender de uno mismo y reconocer sus propias fuerzas y limitaciones.

- Satisfacción personal:

Está referida al comprender que la vida tiene un significado y evaluar las propias contribuciones.

- Sentirse bien solo:

Referida a la comprensión de que la senda de vida de cada persona es única mientras que se comparten algunas experiencias; quedan otras que deben enfrentarse solo, el sentirse bien solo nos da un sentido de libertad y un significado de ser únicos.

Todos los ítems se basan en una escala de 7 puntos; a partir del 1 'Estar en desacuerdo', hasta el 7 'Estar de acuerdo'. Todos los ítems están escritos en forma positiva y reflejan con exactitud las declaraciones hechas por los participantes. Los posibles resultados varían desde 25 hasta 175 en donde a mayor puntaje, se considera que existe mayor resiliencia (Citado por Del Águila, 2003).

Las participantes indicarán el grado de conformidad con el ítem, ya que todos los ítems son calificados positivamente; los más altos puntajes serán indicadores de mayor resiliencia, el rango de puntaje varía entre 25 y 175 puntos.

Después de aplicar el instrumento a las mujeres, se realiza la debida clasificación, tabulación y análisis cuantitativo y cualitativo de la información recolectada apoyándonos en el programa denominado SPSS especialista en estadísticas, obteniendo como resultado los factores de más baja puntuación, como el sentirse solas, ecuanimidad, para así, implementar estrategias de acción psicosocial para el fortalecimiento de factores protectores de resiliencia en mujeres víctimas del conflicto armado en el municipio de Villavicencio (Meta).

Este proyecto se fundamenta en el modelo ecológico propuesto por Urie Bronfenbrenner, quien abrió la teoría del modelo y el cambio de la conducta en el individuo a través de su teoría de sistemas, ambiente que influye en el individuo y en su cambio de desarrollo, explica además la importancia de los ambientes con el desarrollo psicológico de las personas.

Procedimiento.

Fase 1

## DIAGNÓSTICO

Acción 1: Reconocimiento y observación del contexto, se contactó con la secretaría de la mujer del municipio de Villavicencio, y con las fundaciones Inspiradoras y fundación Héroes de Corazón, quienes facilitaron bases de datos, ya que son entidades que trabajan con mujeres víctimas del conflicto.

Se contactaron vía telefónica, varias mujeres, muy comprometidas y proactivas, seguidamente se realizó el primer encuentro, gracias al apoyo de la casa de la mujer, en el barrio San Benito, con el fin de presentar el proyecto y crear empatía con la comunidad de mujeres, también intervino Gina Cubides, representante legal de la fundación inspiradoras, quien realizó una charla de motivación acerca de la importancia de asistencia al proyecto. Acción 2: Encuentro con la comunidad para aplicación prueba escala de resiliencia, Wagnild y Young.

Acción 3: Análisis estadístico con el programa SPSS, y Diagnóstico del problema, en donde se identifica las dimensiones de resiliencia que puntaron bajo. Para así, desarrollar el plan de acción.

Fase 2:

## INTERVENCIÓN

**Acción 1:** Intervención del Coach Luis Miguel Rubio Zuluaga, espacio de creación y conexión profunda entre mujeres resilientes víctimas del conflicto, este encuentro fue realizado en la Universidad San Martín, con el fin de que no se deben re victimizar, se les presentó un video sobre motivación para enseñarles y fortalecerles los atributos de la Resiliencia, “Conciencia del presente y optimismo”.

**Acción 2:** Intervención: Aceptarse a uno mismo, manejo de la autoestima.

**Acción 3:** Fortalecimiento de la ecuanimidad, Eres Valiosa, Invitada especial: Ángela Núñez, consultora de belleza, se celebró el día de la mujer.

**Acción 4:** Compartiendo en casa, quédate en casa. Acción virtual por emergencia sanitaria del Covid-19.

### **Fase 3**

#### **CIERRE**

**Acción 5:** Avanzando juntas, Descubriendo talentos, capacidades y emprendimientos en las participantes.

**Acción 6:** Prepárate, nunca es tarde “Quédate en casa”, convenio educativo con el instituto Andes.

**Acción 7:** Pinceladas del día, fortaleciendo la autoestima, el autoconocimiento, y potencializando los pilares de la resiliencia.

**Acción 8:** Empoderamiento en el medio digital, creación de página web con el fin de potencializar su participación social, como mujeres capaces.

## PERSEVERANCIA.

**Grafica 1**

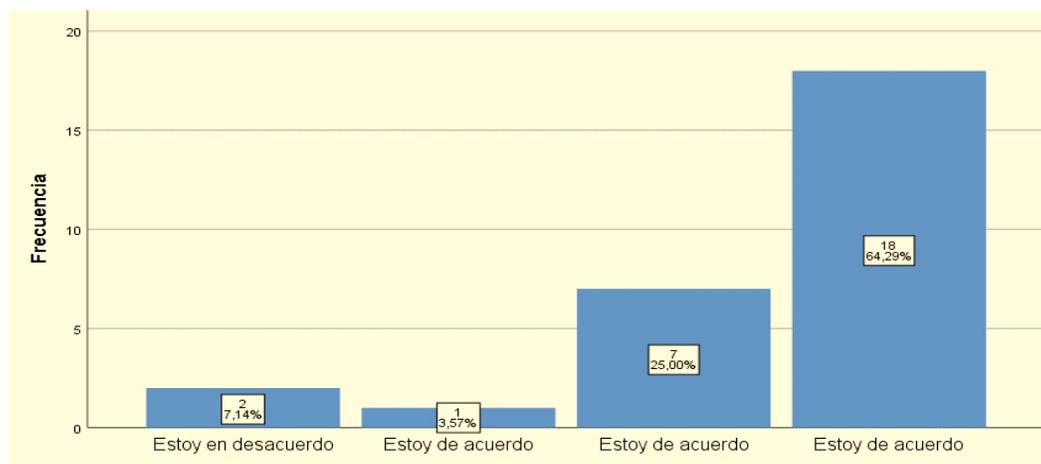
*Pregunta 1. Cuándo hago planes los llevo a cabo*



Interpretación: En la gráfica 1 se evidencia que, de 28 mujeres, el 89,29% de ellas llevan a cabo los planes que se proponen y el 10,71% poco lo hacen. Se puede analizar que hay una puntuación alta en lo que respecta a la escala de resiliencia, el cual se concluye que la mayoría de las mujeres tienen un fuerte deseo de logro y autodisciplina.

## Grafica 2

*Pregunta 2. Usualmente me las arreglo de un modo o de otro.*

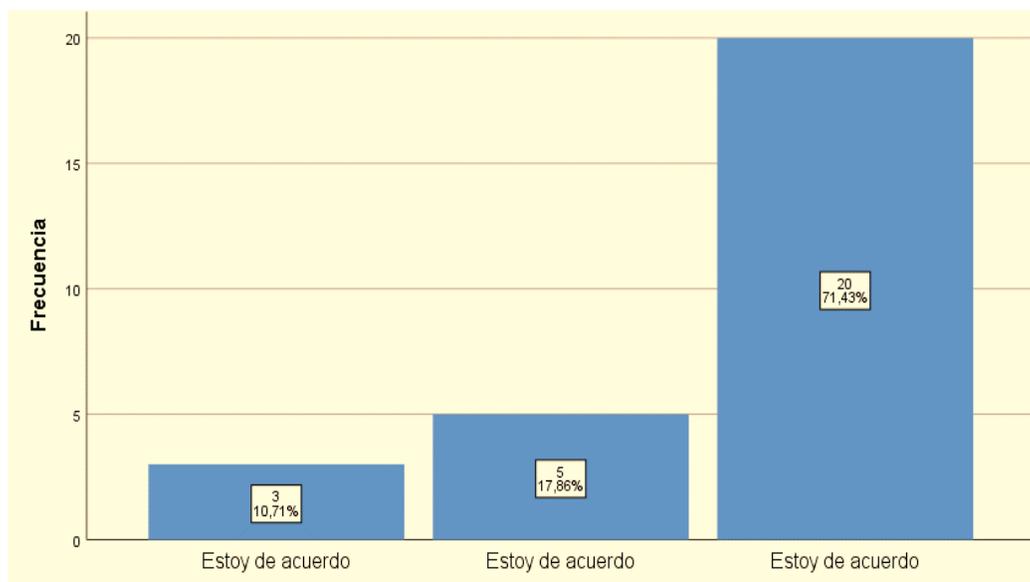


Interpretación: El 89,29% de las mujeres correspondiente a 25 de ellas son persistentes ante la adversidad, lo que nos permite analizar que mantienen un grado de resiliencia alto. Tan solo el

10,71% de las participantes necesitan fortalecer la perseverancia.

### Gráfico 3

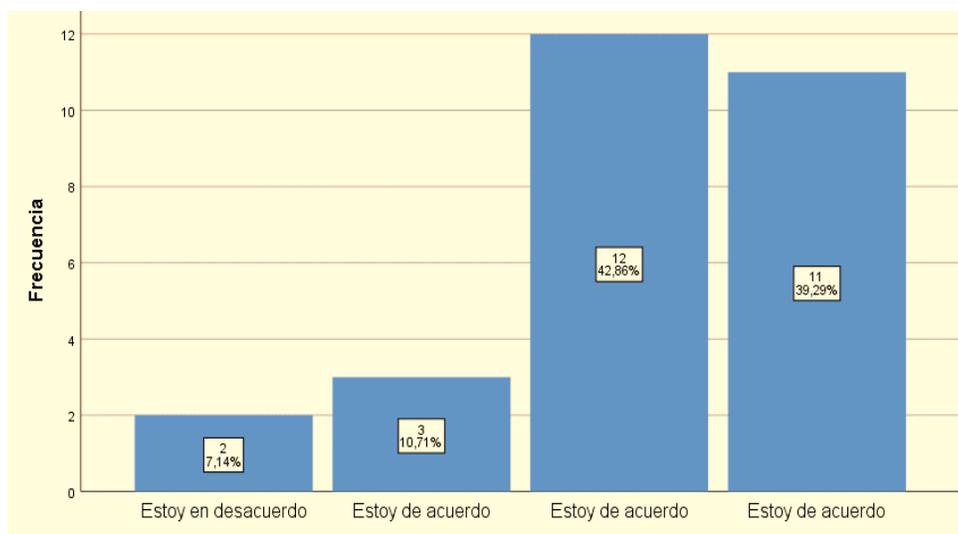
*Pregunta 4. Mantenerme interesada en las cosas es importante para mí.*



Interpretación: En el presente Gráfico se evidencia que 20 participantes, correspondientes al 71,43% mantienen un nivel de resiliencia alto en lo que respecta al factor I, el cual comprende el nivel de competencia personal. Sin embargo, los 8 restantes cuyo porcentaje equivale al 28,27% siendo resilientes, necesitan fortalecer la capacidad de decisión y perseverancia.

**Gráfica 4**

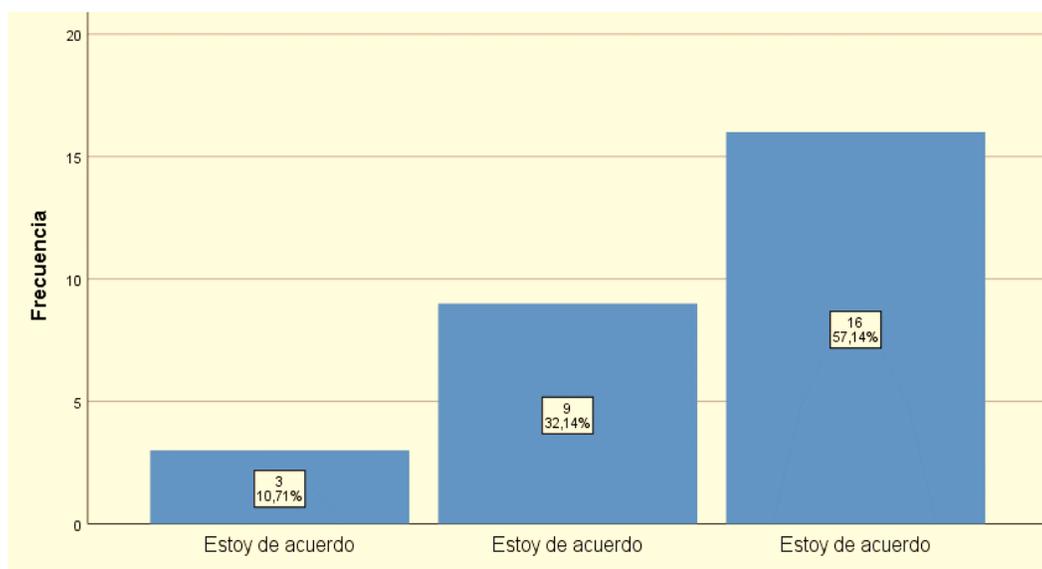
Pregunta 14. Soy disciplinada.



Interpretación: El 92,86% de las mujeres tuvieron una puntuación alta en lo que respecta al ser disciplinadas, esto permite identificar que mantienen un índice de resiliencia alto, en lo que respecta al factor I, en la escala Likert de Wagnild y Young. Tan solo el 7,14% necesitan fortalecer hábitos de disciplina.

### Grafica 5

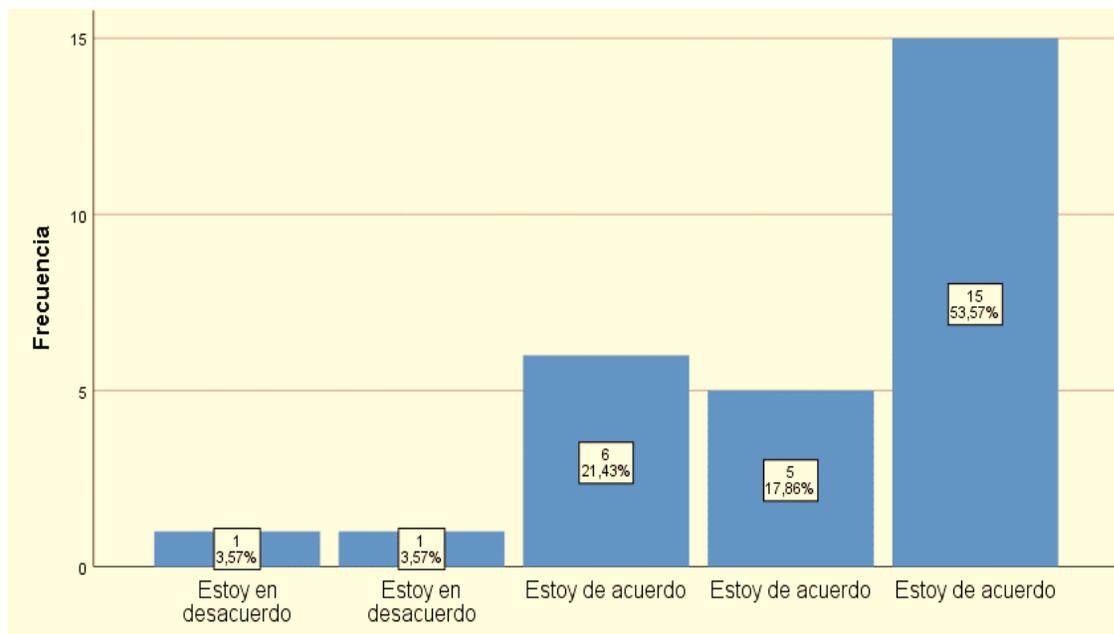
*Pregunta 15. Mantengo interés en las cosas.*



Interpretación: En la gráfica 5 se evidencia que el 100% de las mujeres mantienen un interés en las cosas, es decir, que su nivel de competencia personal es alto. Y esto permite que las participantes, mantengan una actitud resiliente y fuerte deseo de logro y autodisciplina, en búsqueda de mejorar su calidad de vida.

**Gráfico 6**

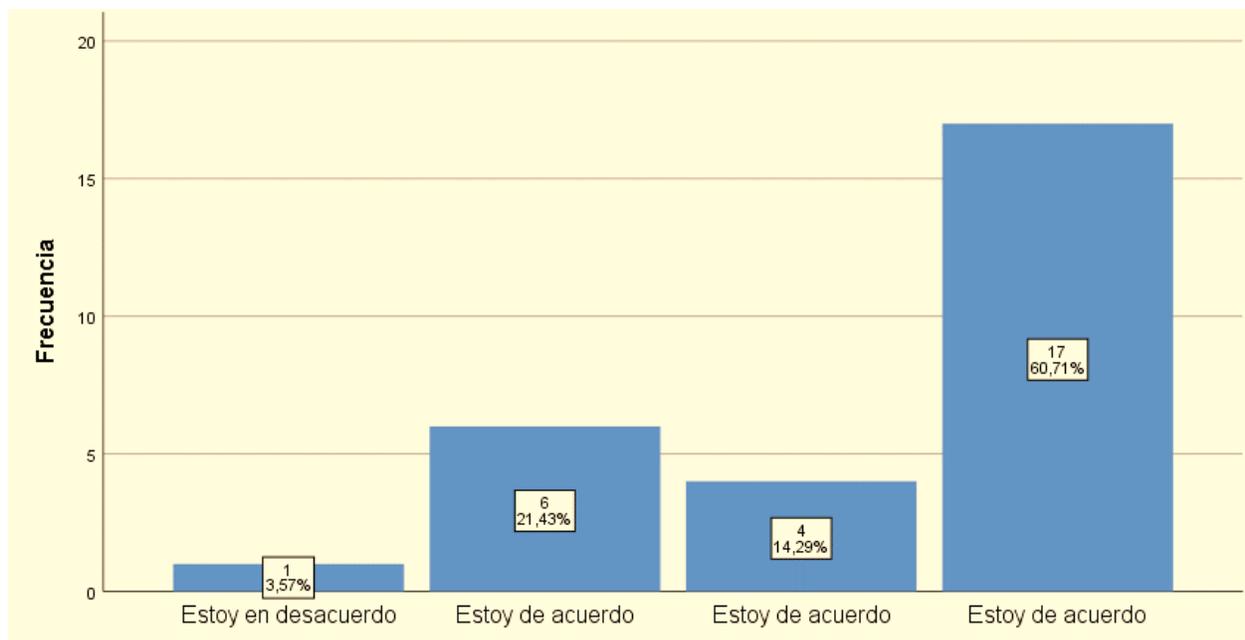
*Pregunta 20. A veces me esfuerzo en hacer las cosas quiera o no.*



Interpretación: En el presente gráfico se analiza que el 92,86% de las participantes correspondiente a 26 de ellas, son perseverantes y se esfuerzan por realizar lo que se proponen, sin embargo, el 7,14% de ellas no lo hacen.

**Grafica 7**

*Pregunta 23. Cuando estoy en una situación difícil, usualmente encuentro una salida.*

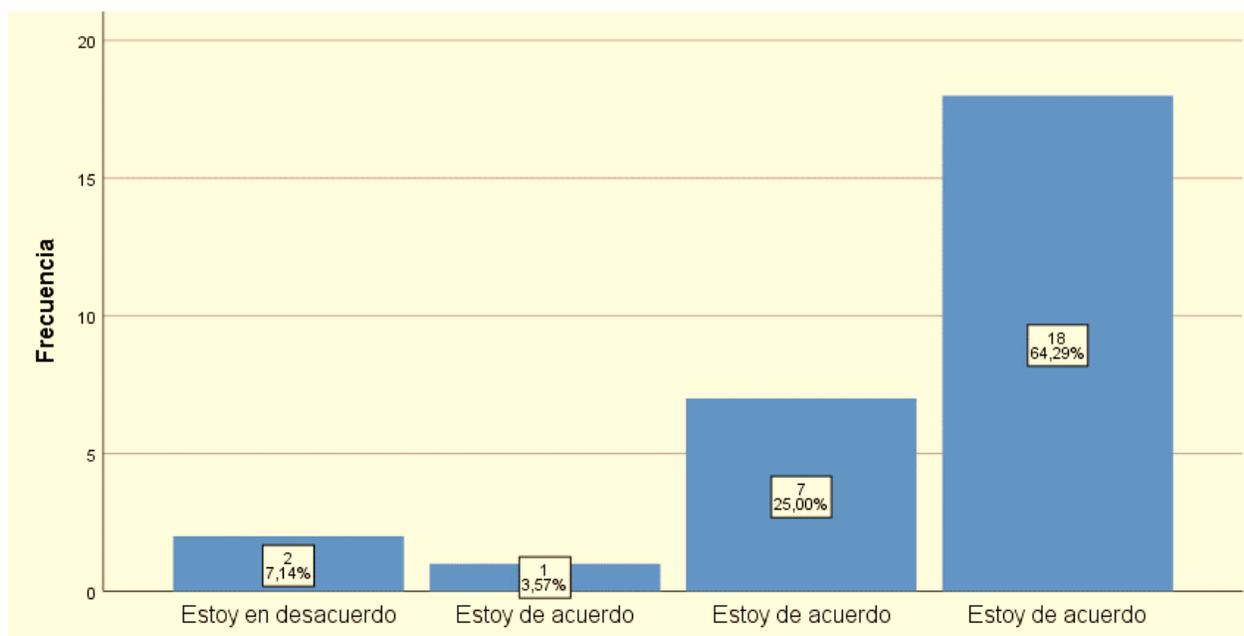


Interpretación: El 96,43% de las mujeres mantienen un nivel alto frente a la persistencia ante las adversidades o el desaliento y son Fuertes en el deseo de logro y autodisciplina. Por su parte, el 3,57% de las participantes no son perseverantes.

## SATISFACCIÓN PERSONAL.

Gráfico 8

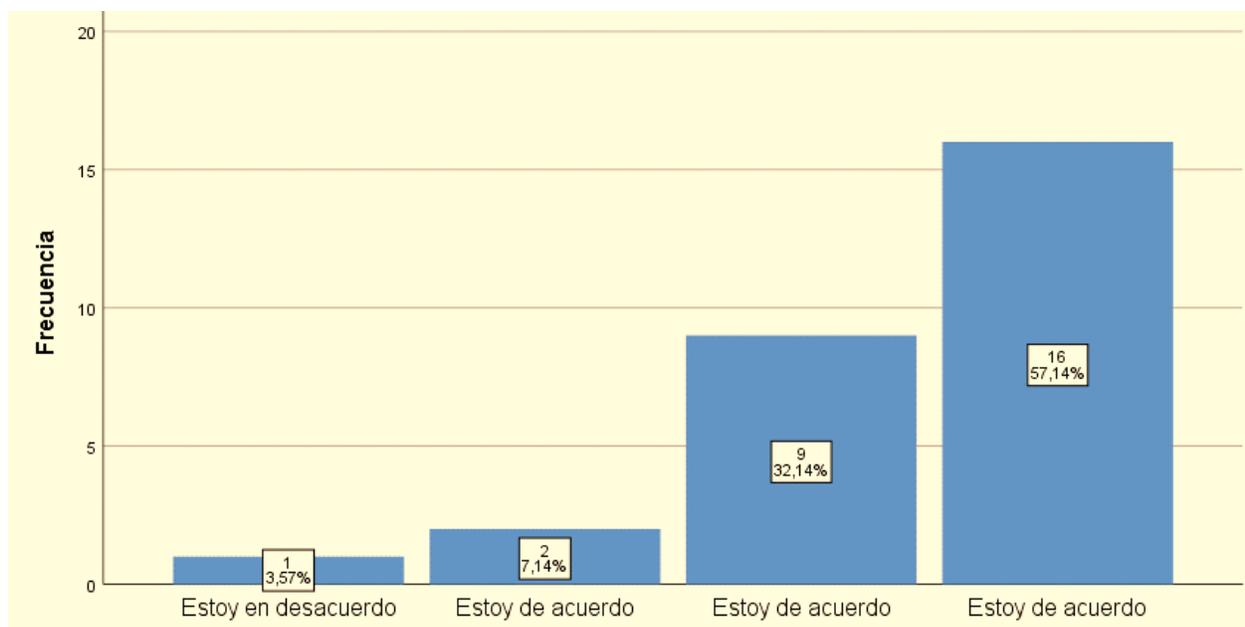
Pregunta 2. Usualmente me las arreglo de un modo o de otro.



Interpretación: El 92,86% de las participantes, tienen un máximo de puntuación de la segunda pregunta del test, mientras tan solo el 7,14% del total de las mujeres coinciden con un parámetro ubicado por debajo de los niveles establecidos para resiliencia normal, lo que indica que en su mayoría son mujeres que perseveran en la confrontación de problemas.

**Grafico 9**

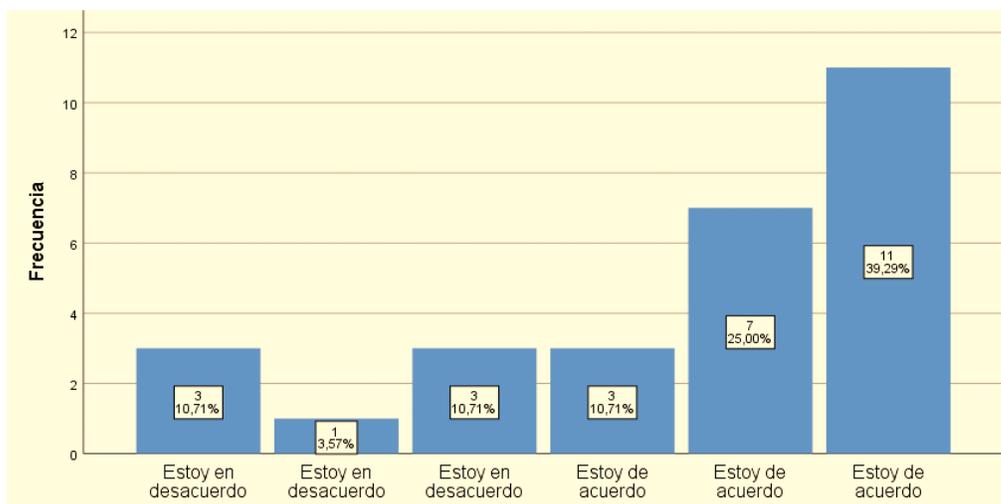
*Pregunta 16. Usualmente puedo encontrar algo de que reirme.*



Interpretación: El 92,42% de las mujeres usualmente encuentran algo de que reírse y tan solo el 3,57% de ellas no lo hacen. Esto nos permite concluir que en su mayoría las participantes mantienen una actitud de humor, en medio de los obstáculos y problemas de su cotidianidad.

Gráfico 10

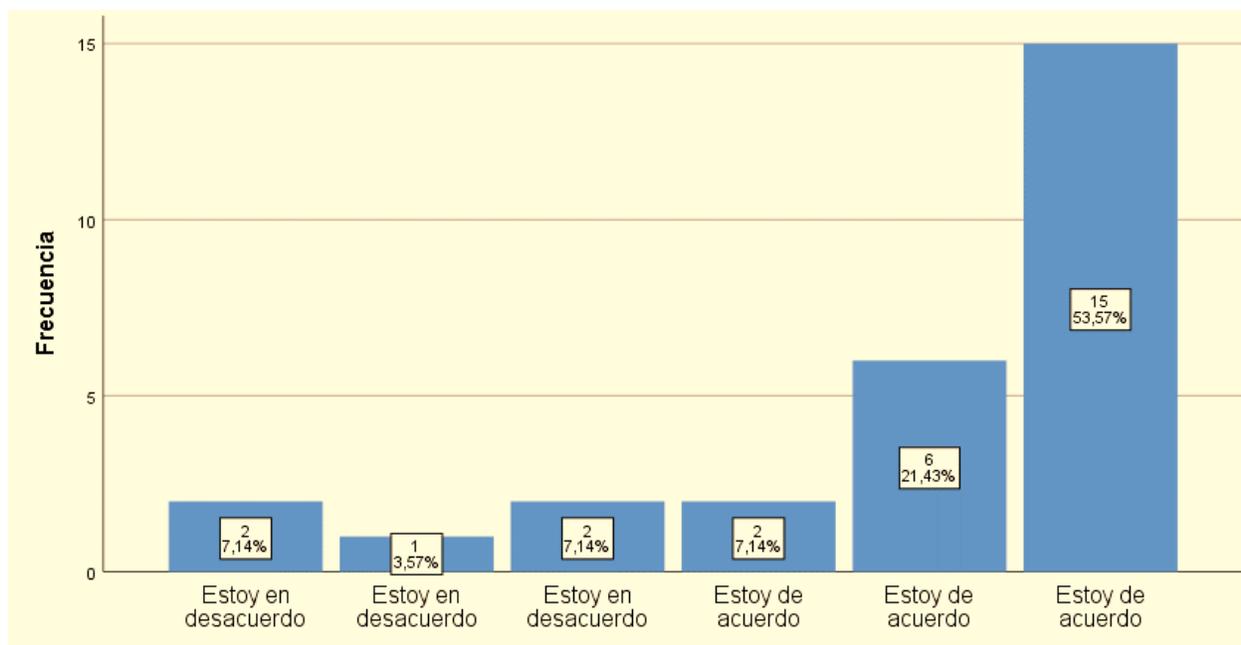
Pregunta 22. *No sigo pensando en las cosas que no puedo cambiar.*



Interpretación: El 75% de las participantes, correspondiente a 21 de ellas mantienen una actitud de resiliencia, es decir que consideran estar de acuerdo con la máxima puntuación asignada a esta pregunta y solo el 25% de las mujeres consideran que su situación actual no puede ser reflejada más allá de la puntuación mínima establecida, por ello se lamentan por las cosas que no pueden cambiar.

### Gráfico 11

*Pregunta 25. Está bien si hay personas que no me quieren.*

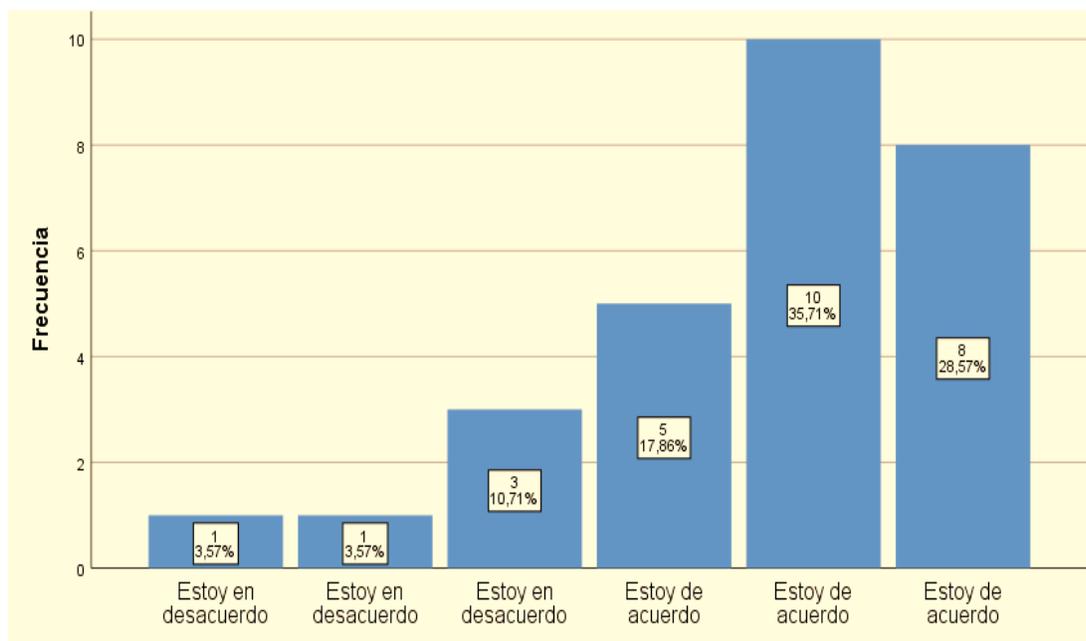


Interpretación: En la gráfica se identifica que 23 mujeres, correspondiente al 82,14% de ellas reflejan el sentir actual. Este ítem cubre el aspecto de satisfacción personal donde la autoestima y la autoimagen juega un papel importante en la vida de las participantes. Sin embargo 5 de ellas, el 17,85% son conscientes que hay personas a quienes no les agradan.

## ECUANIMIDAD.

Gráfico 12

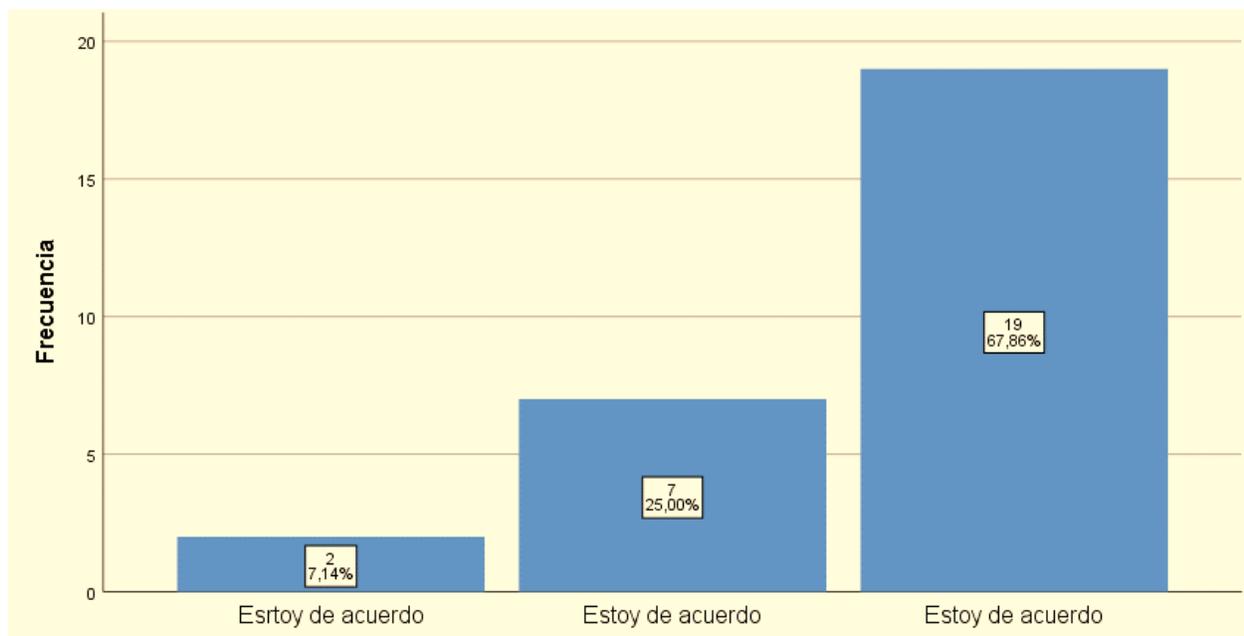
Pregunta 7. Usualmente tomo las cosas como vienen.



Interpretación: El 82,14% de la población usualmente toman las cosas como vienen, y el 17,87% manifestaron estar en desacuerdo. Sin embargo, Es importante realizar acciones Psicosociales que permitan fortalecer la adaptabilidad, el balance, la flexibilidad y la perspectiva de la vida estable que coincida con la aceptación de la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad.

**Gráfica 13**

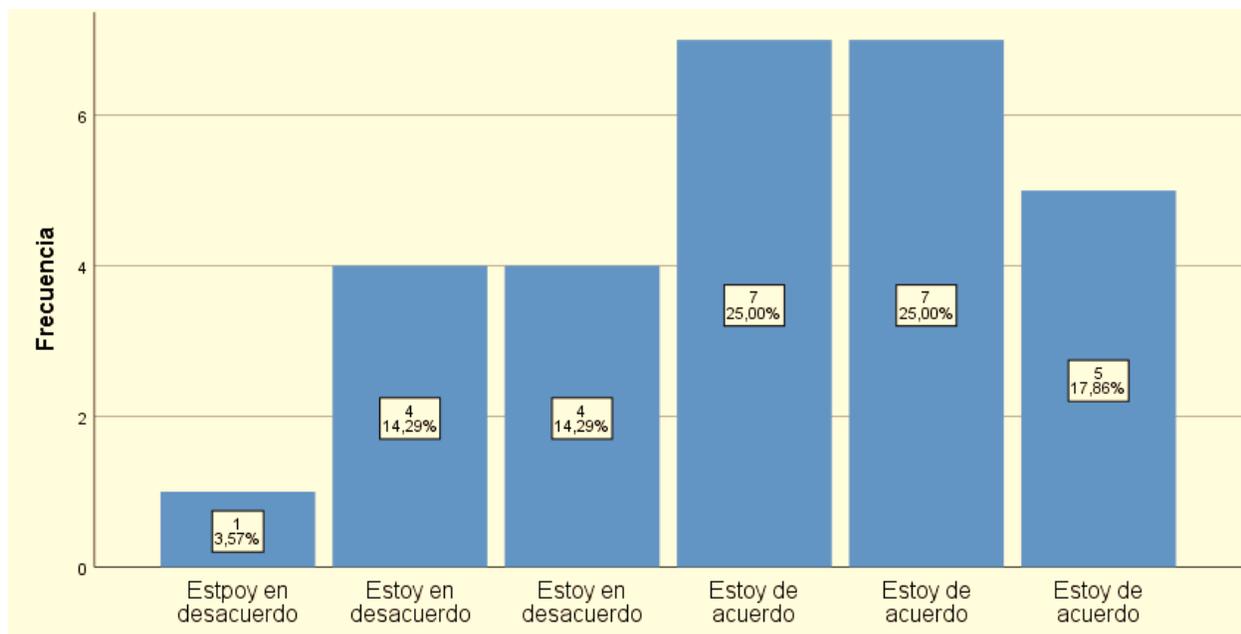
*Pregunta 8. Soy amiga de mí misma.*



Interpretación: En la gráfica se evidencia que todos los valores son en positivo, según la escala de Wagnild y Young; la mayoría de las participantes puntuaron en un máximo de acuerdo en conformidad al grado del Ítem, correspondiente a un 67,86%, el 25% puntuaron en un nivel medio de conformidad al grado del ítem y un 7,14% puntuó en un nivel más bajo de conformidad al Grado del ítem. En conclusión, se puede demostrar que en su mayoría las participantes se consideran sus propias amigas.

**Gráfico 14**

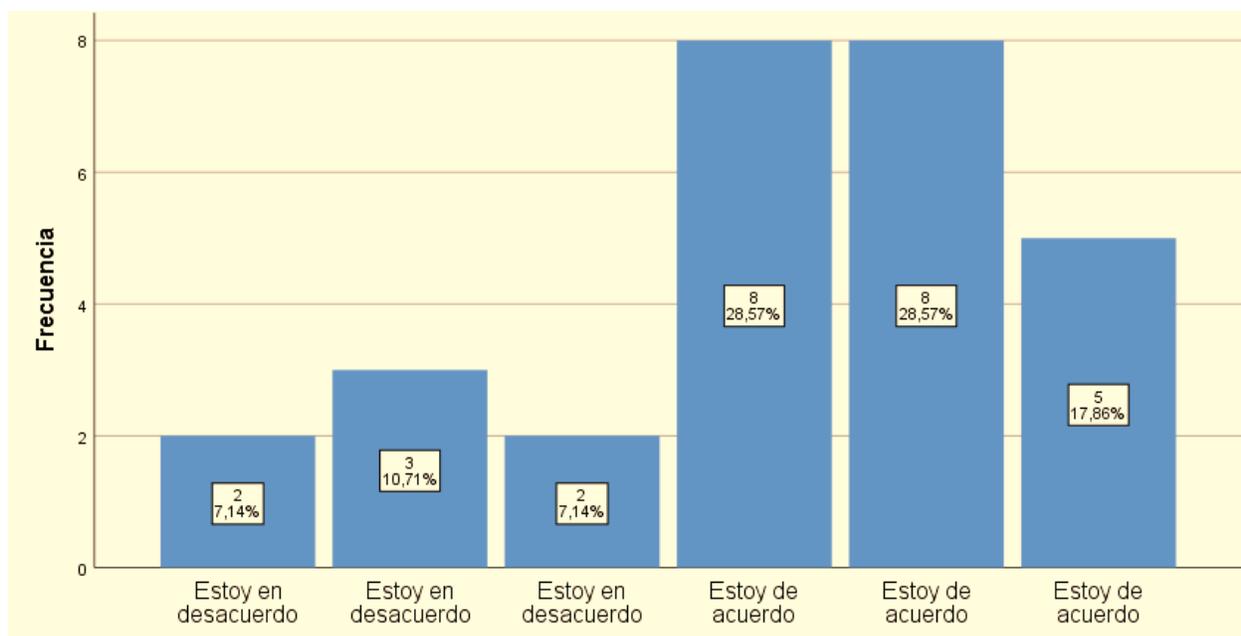
*Pregunta 11. Raramente me pregunto cuál es el propósito de todo.*



Interpretación: El 32,15% de las mujeres expresaron estar en desacuerdo con el preguntarse sobre el propósito de sus vidas, y el 67,86% de ellas están de acuerdo en preguntarse cuál es el propósito de sus vidas. Esto nos permite identificar que es importante fortalecer factores protectores de resiliencia que les permita incentivar una aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad.

**Gráfico 15**

*Pregunta 12. Tomo las cosas una por una.*

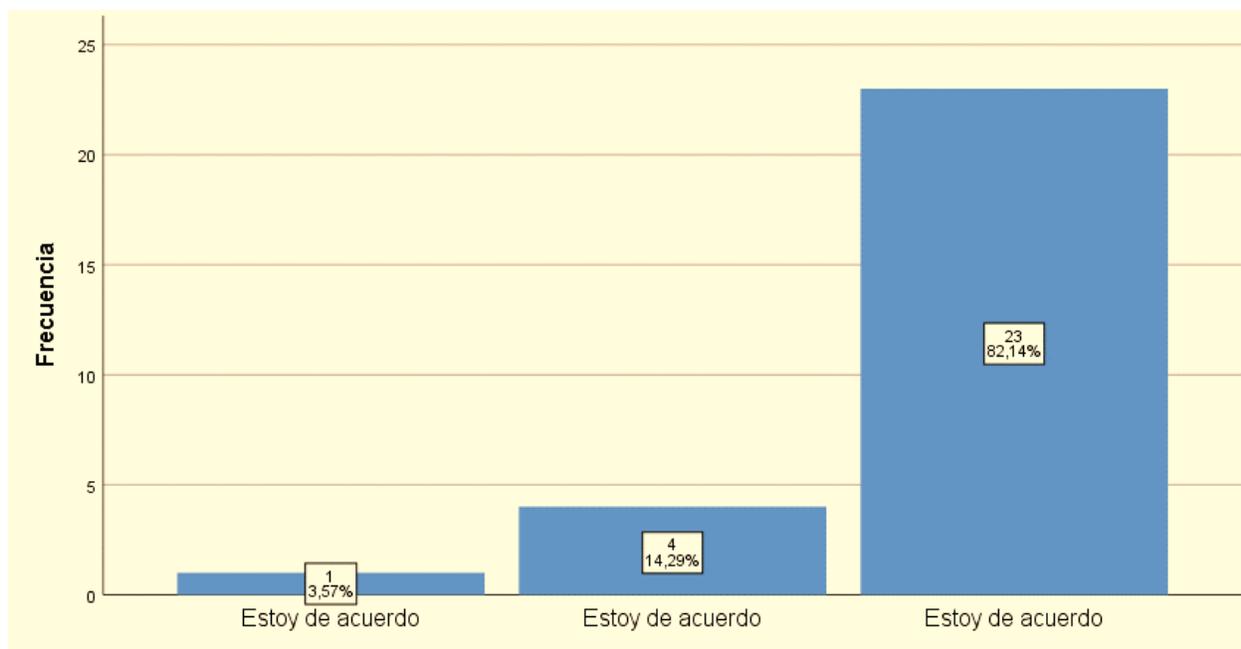


Interpretación: En esta gráfica se evidencia según la escala de Wagnild y Young que en los máximos de acuerdos en conformidad al grado del ítem puntuó en un 17,86% y en el nivel medio y bajo de acuerdos, puntuó en un mismo porcentaje correspondiente a 57,14%, estos valores son en los estados de acuerdos o de aceptación. Y en desacuerdos se evidencia una puntuación del 25% en las participantes. En conclusión, se puede identificar que las mujeres son resilientes, sin embargo, algunas de ellas se toman las cosas de forma personal. Por tal razón es importante fortalecer el pilar de la autoestima, y el factor de aceptación de ellas mismas y de la vida.

## SENTIRSE BIEN SOLA.

**Gráfico 16**

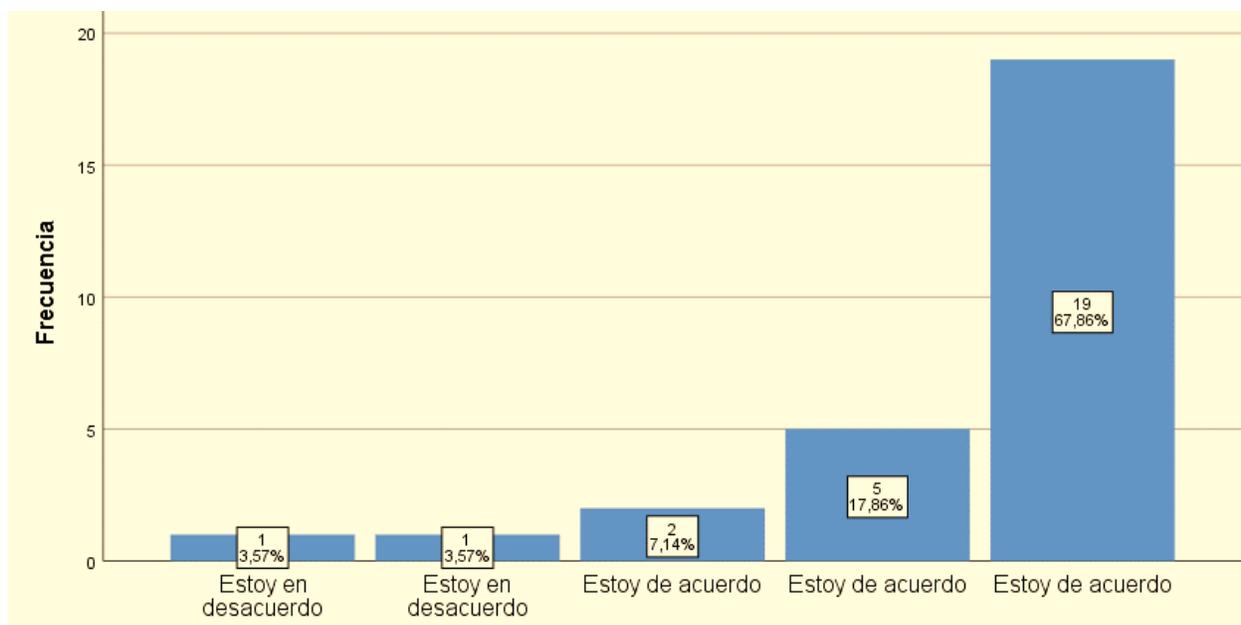
*Pregunta 5. Puedo valerme por mi misma si puedo hacerlo.*



Interpretación: 23 participantes con un 82,14 %, evidencian estar altamente complacidas en el momento de sentirse bien solas, aunque 5 de ellas con un 17,86 % también están de acuerdo, el resultado, muestra que no están en el mismo nivel, pero claramente describen su ubicación, en uno de los pilares de la resiliencia, denominada la independencia, que tiene que ver con la autonomía actuando como atributos que aparecen con frecuencia en personas consideradas resilientes, y poseen habilidad para poder actuar independientemente.

**Gráfico 17**

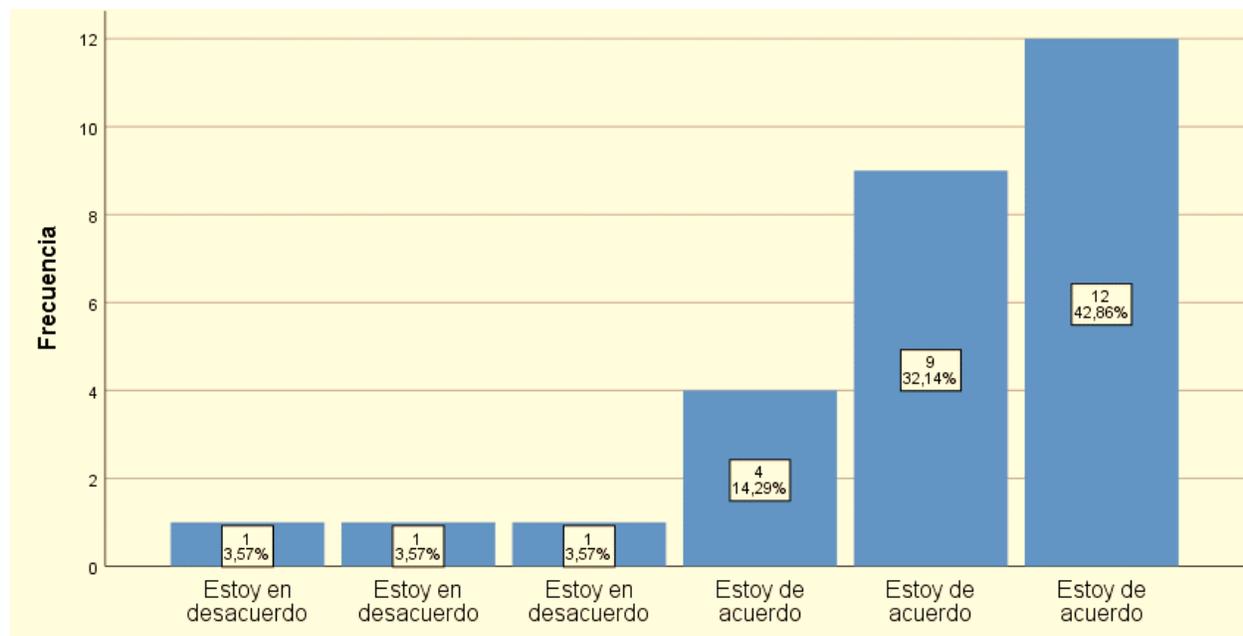
*Pregunta 3. Puedo depender de mí misma, más que de otros.*



Interpretación: Cuando se habla de depender de sí mismo más que de otros, se manifiesta otro gran pilar de la resiliencia que es la iniciativa propia sin dejar de lado, de nuevo la independencia, en este gráfico vemos que 19 participantes con un 67,86 % , muestran estar de acuerdo de que pueden depender de sí mismas en un alto nivel, pero 5 de ellas con un 17,86% y 2 más con un 7,14 % , muestran también estar de acuerdo en un nivel más bajo de que pueden tomar iniciativa frente a la toma de decisiones, y 2 participantes con un 7,14 % , evidencian no estar de acuerdo por ninguna circunstancia, lo que significa, que no pueden realizar trabajos voluntarios por sí mismas, su capacidad de iniciativa no se refleja, por lo tanto es importante fortalecer este componente del factor I.

**Gráfico 18**

*Pregunta 19. Usualmente puedo ver una situación de muchas maneras.*



Interpretación: En este gráfico, se observa que la frecuencia más alta es de 42,86 % equivalente a 12 participantes más otras 9 participantes con un 32,14 % con una frecuencia media alta y 4 participantes más con un 14,9 % en frecuencia media baja, quienes evidencian estar de acuerdo en la escala de resiliencia, en lo que se refiere a sentirse bien solas, componente al que se le asigna uno de los pilares de la mandala de resiliencia diseñada por Wollin y Wollin, denominada, la moralidad, que tiene que ver con el valor que da una persona a sus propios ojos, es decir, como ve las situaciones. La moralidad tiene que ver con los valores, las ideas y actitudes. También encontramos un nivel bajo, con un 10,71 % equivalente a 3 participantes que manifiestan no estar de acuerdo, por ningún motivo.

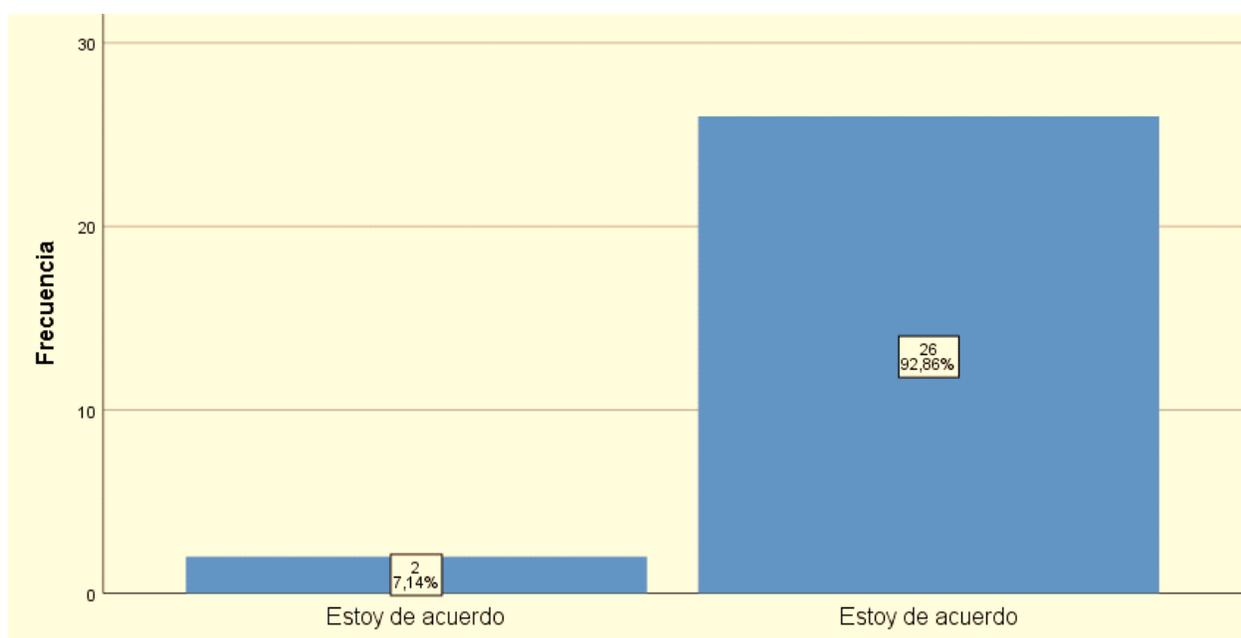
Encontrando la necesidad de fortalecer en las mujeres víctimas, el componente del factor II, que tiene que ver con aceptación así mismo y a la vida, la capacidad de ver las cosas

positivamente y resolverlas, sabiendo y entendiendo lo que pasa en su alrededor, es fundamental para comprender las situaciones, adaptarse a ellas, siempre buscando nuevos y positivos horizontes.

## CONFIANZA EN SÍ MISMA.

### Gráfico 18

*Pregunta 6. Me siento orgullosa de que he logrado cosas en mi vida.*

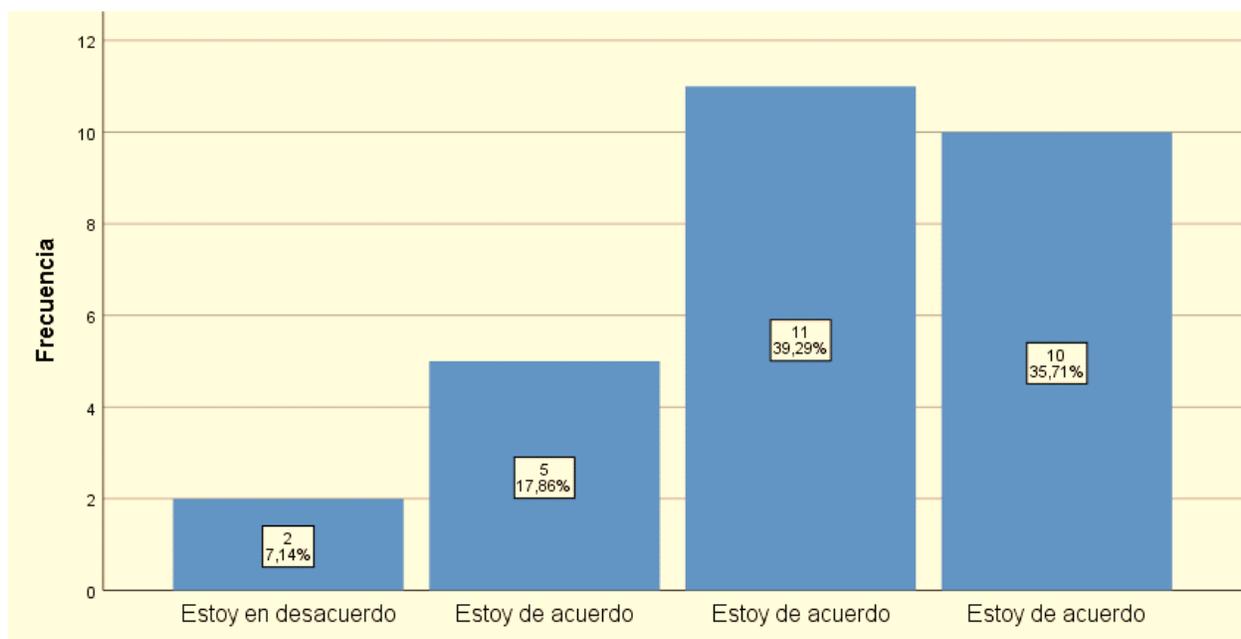


Interpretación: El 92,86 % equivalente a 26 participantes, evidencia el sentir de las mujeres víctimas, en alto nivel, haciendo referencia a dos pilares de la resiliencia, es decir, poseen una actitud positiva, mediante la cual deciden hacer algo esperando obtener algún resultado específico, predominando la iniciativa propia, y también desarrollan, creatividad que es la capacidad para crear o ingeniar algo. En el gráfico, encontramos un 7,14 % que equivale a 2 participantes que manifiestan también estar de acuerdo, solo que con una frecuencia baja. Sin

embargo, es importante consolidar el factor I, como lo es, la autoconfianza, poderío de ingenio y perseverancia.

**Gráfico 19**

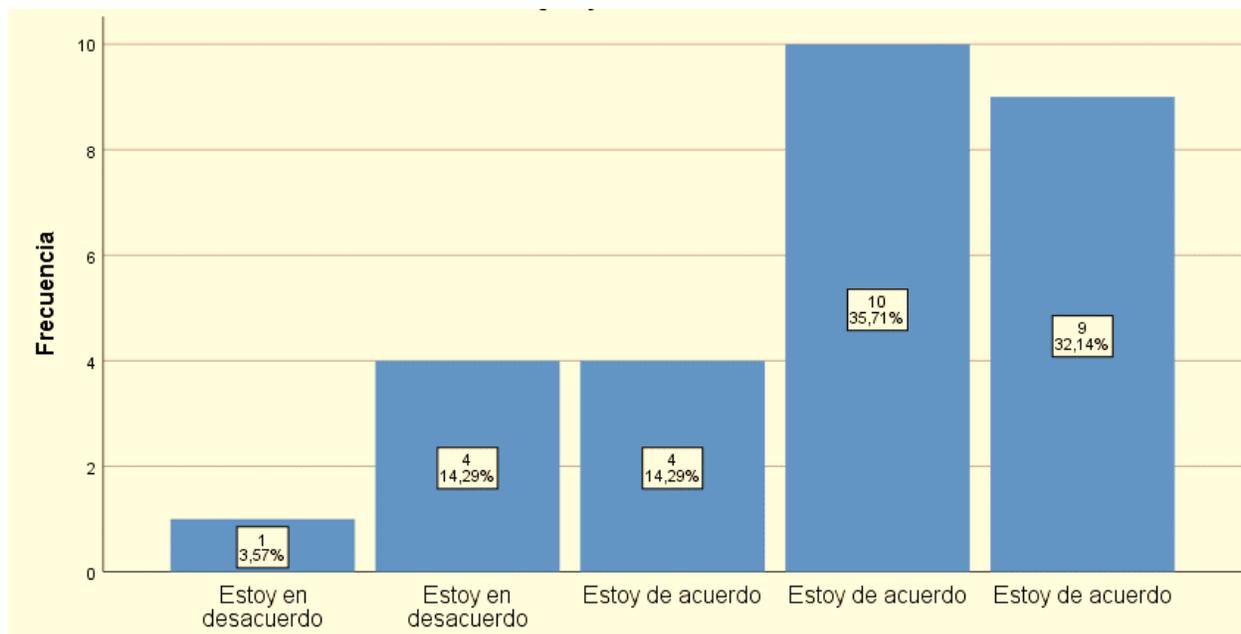
*Pregunta 9. Siento que puedo manejar muchas cosas al mismo tiempo.*



Interpretación: el 92,86 % equivalente a 26 participantes, expresa su capacidad de flexibilidad valor que hace parte del factor II aceptación de uno mismo y de la vida, son mujeres que se adaptan con facilidad a diferentes y nuevas circunstancias. Solo un 7,14 % equivalente a 2 participantes, comparten que no pueden manejar muchas cosas a la vez.

Gráfico 20

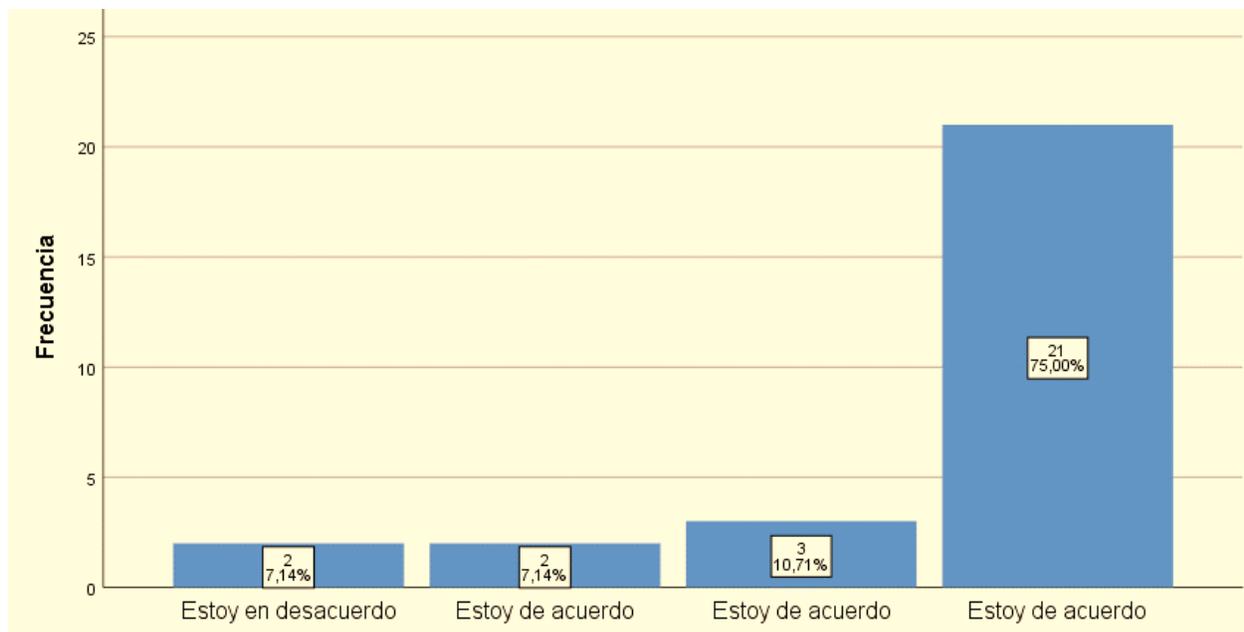
Pregunta 10. Soy decidida.



Interpretación: el 82,14 % equivalente a 23 participantes, indicando este resultado que son mujeres decididas, lo que implica audacia e iniciativa, además se refleja su autoconfianza, componentes del factor I, manifestando fortaleza en su competencia personal. Mientras que un 17,86 % que consta de 5 participantes, evidencian no poseer esta competencia.

**Gráfico 21**

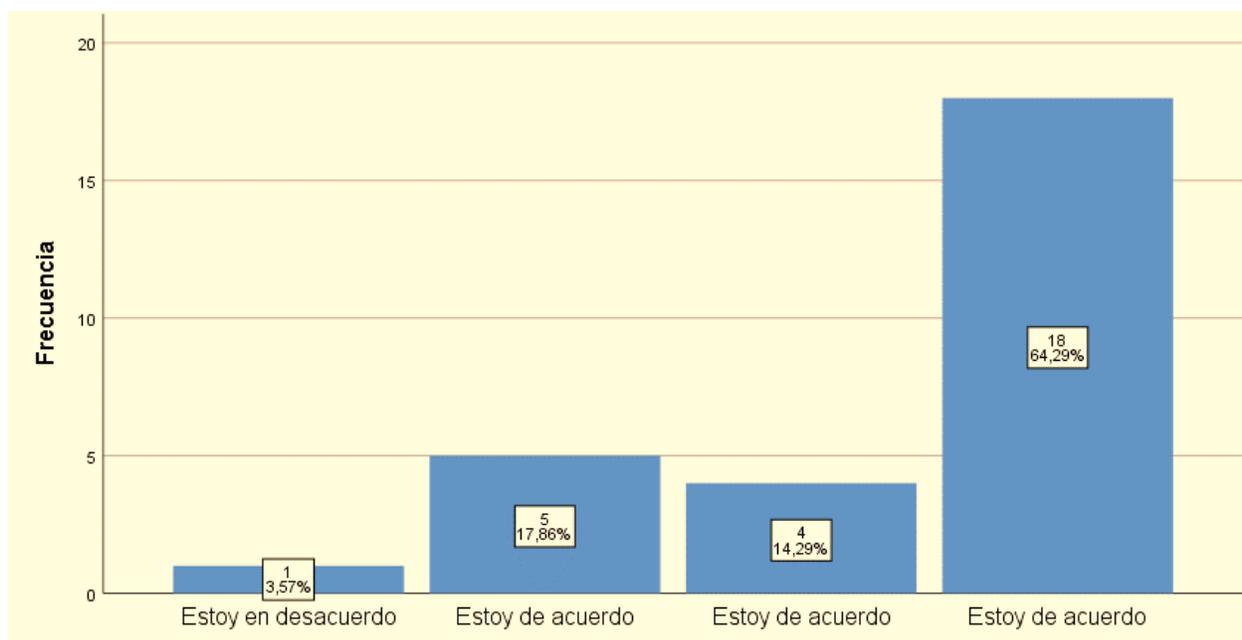
*Pregunta 13. Puedo salir de tiempos difíciles, porque he pasado por tiempos difíciles.*



Interpretación: 21 participantes con un 75%, expresan en alto nivel su resiliencia frente a tiempos difíciles, mostrando confianza en sí mismas, también 5 de ellas con un 17,85% están de acuerdo, solo que un nivel de frecuencia más bajo, indican que pueden salir de tiempos difíciles. Solo un 7,14% este desacuerdo frente a la pregunta formulada, ellas necesitan orientación para que reflexionen y logren fortalecer su autoconfianza.

### Gráfico 22

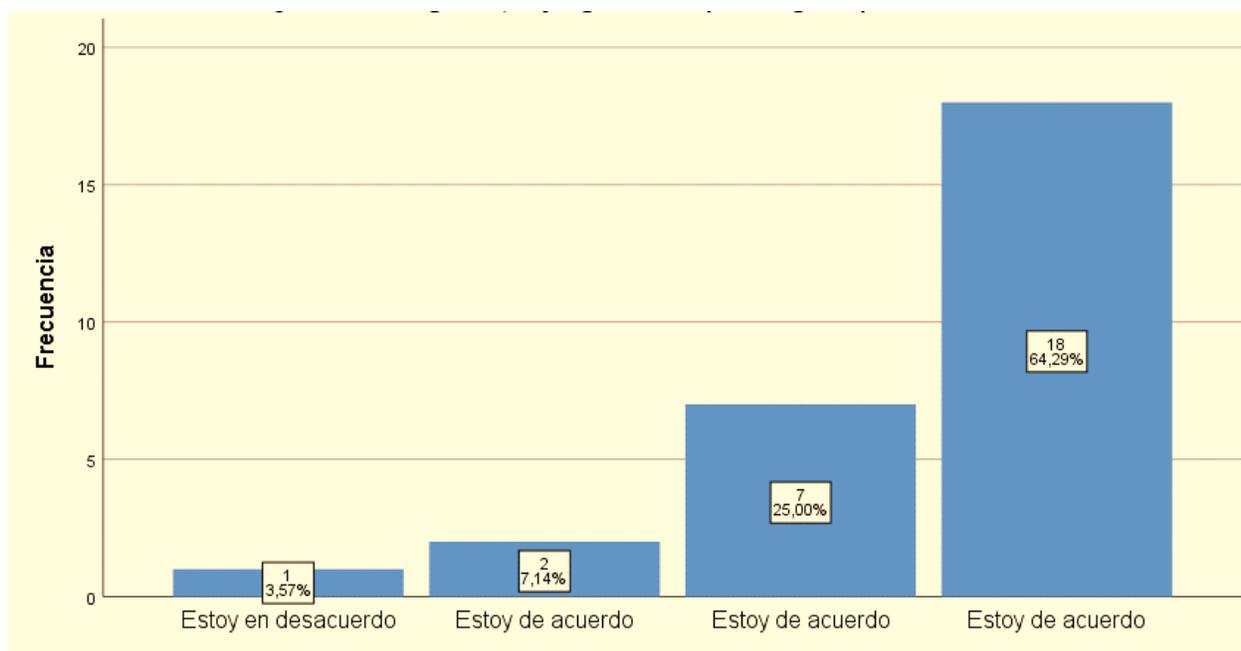
Pregunta 17. *Mi confianza en mí misma, me hace salir de tiempos difíciles.*



Interpretación: 64,29 % equivalente a 18 participantes, reflejan en alto nivel de frecuencia, su autoconfianza, son mujeres resilientes a quienes este componente del factor I, les ha permitido avanzar en sus vidas, de una u otra forma necesita confiar en ellas mismas para afianzar el impulso para crecer. Un 32,15% que consta de 9 participantes, indica ser resilientes en este factor, solo que un nivel medio bajo y un 3,57% equivalente a 1 participante, considera que no percibe confianza en sí misma.

### Gráfico 23

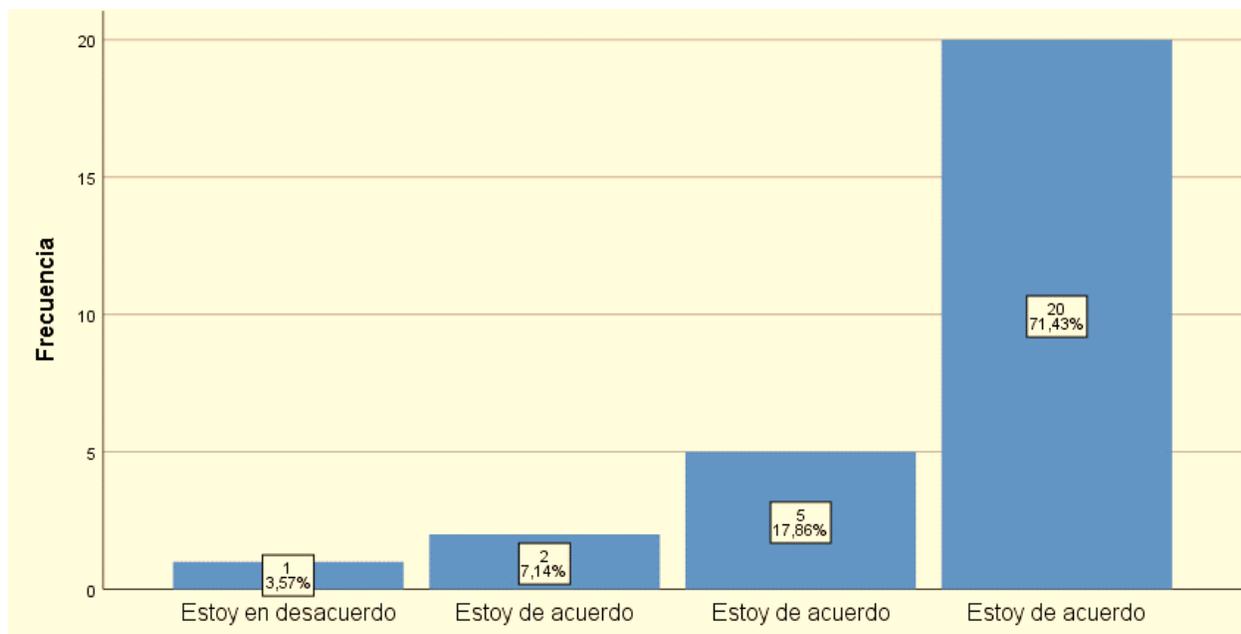
*Pregunta 18. En una emergencia, soy alguien con que la gente puede contar.*



Interpretación: Un 89,29 % que consta de 25 participantes, indica en buen nivel, en que se puede confiar en ellas, factor positivo de la escala de Likert, además influye su capacidad de relacionarse, pilar de la mándala de resiliencia de Wollin y Wollin. También el gráfico indica un 7,14% que equivale a 2 mujeres que expresan estar de acuerdo con la pregunta, solo que en un nivel más bajo. Y un 3,57% muestra que 1 sola participante señala no estar de acuerdo, reflejando su falta de confianza en sí misma.

**Gráfico 24**

*Pregunta 24. Tengo suficiente energía para hacer lo que tengo que hacer.*

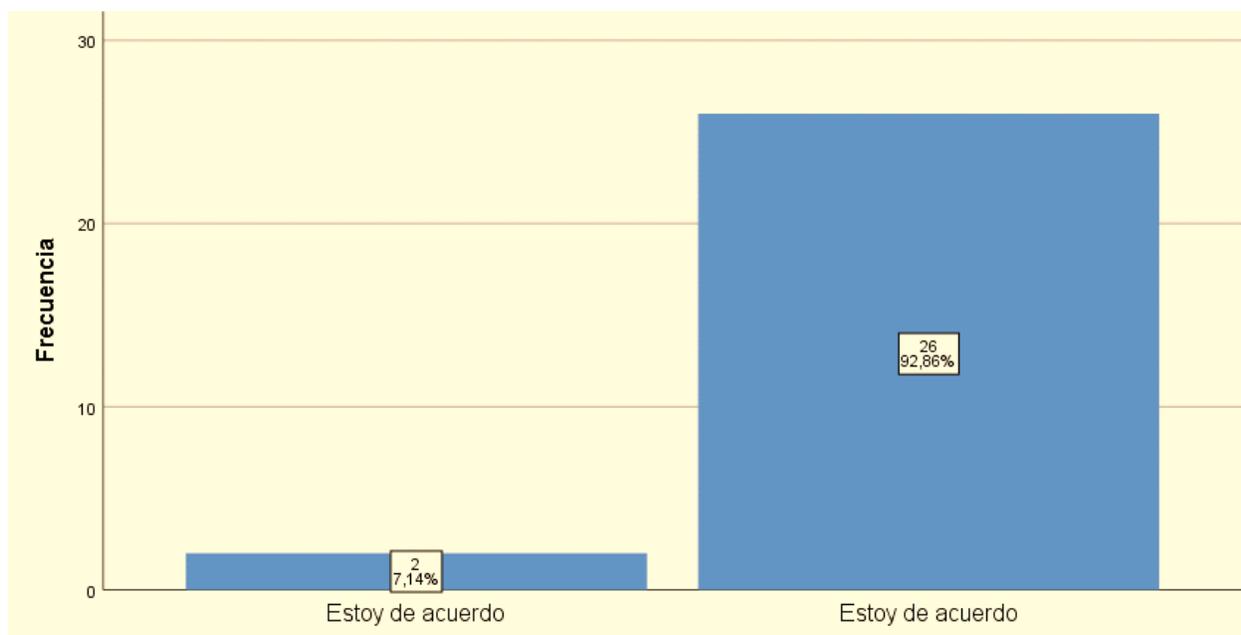


Interpretación: 3,57% equivalente a 1 participante, manifiesta no percibir energía para desarrollar sus actividades diarias, otro 25 % con 7 participantes, indica estar de acuerdo con la pregunta formulada, reflejando en nivel medio que experimentan este sentir, y 20 participantes con 71,43%, evidencian estar altamente confiadas en sí mismas, es decir muestran positivamente el factor I como competencia personal.

## CONFIANZA EN SÍ MISMA

**Gráfico 18.**

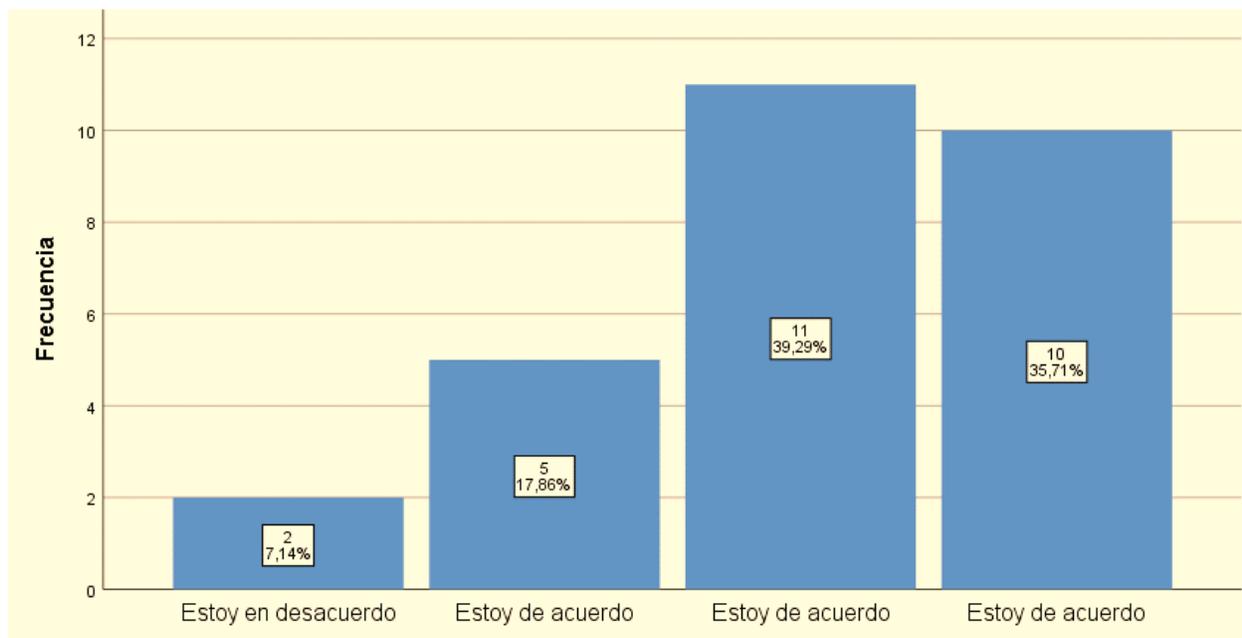
*Pregunta 6. Me siento orgullosa de que he logrado cosas en mi vida.*



Interpretación: El 92,86 % equivalente a 26 participantes, evidencia el sentir de las mujeres víctimas, en alto nivel, haciendo referencia a dos pilares de la resiliencia, es decir, poseen una actitud positiva, mediante la cual deciden hacer algo esperando obtener algún resultado específico, predominando la iniciativa propia, y también desarrollan, creatividad que es la capacidad para crear o ingeniar algo. En el gráfico, encontramos un 7,14 % que equivale a 2 participantes que manifiestan también estar de acuerdo, solo que con una frecuencia baja. Sin embargo, es importante consolidar el factor I, como lo es, la autoconfianza, poderío de ingenio y perseverancia.

**Gráfico 19**

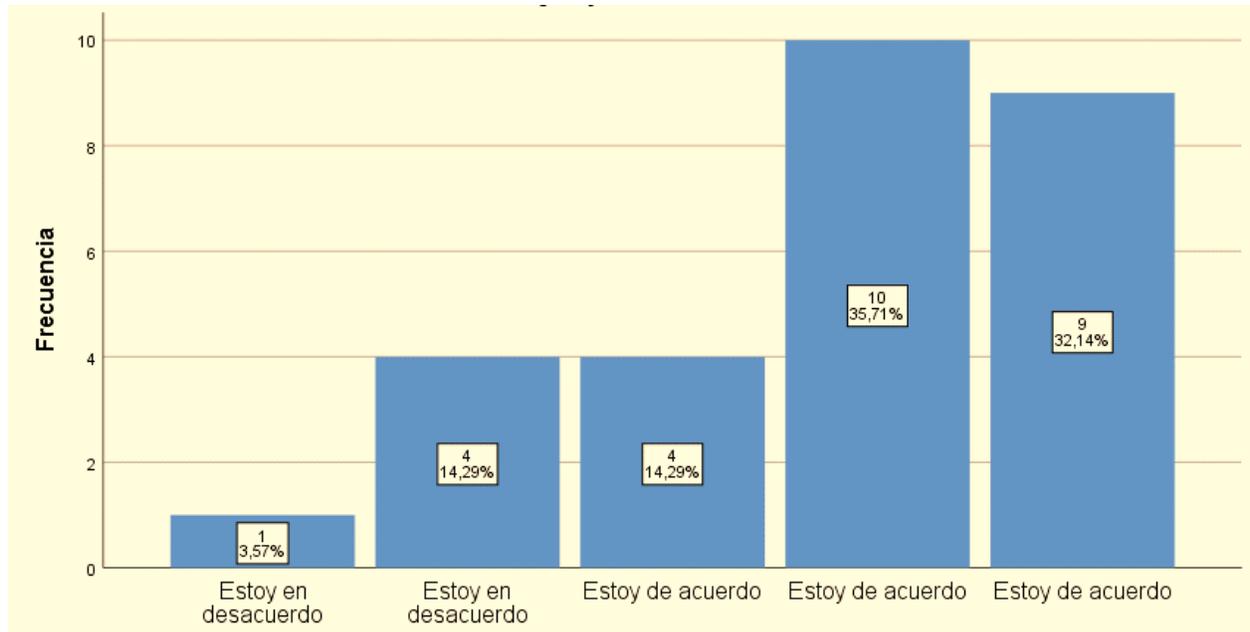
*Pregunta 9. Siento que puedo manejar muchas cosas al mismo tiempo.*



Interpretación: el 92,86 % equivalente a 26 participantes, expresa su capacidad de flexibilidad valor que hace parte del factor II aceptación de uno mismo y de la vida, son mujeres que se adaptan con facilidad a diferentes y nuevas circunstancias. Solo un 7,14 % equivalente a 2 participantes, comparten que no pueden manejar muchas cosas a la vez.

Gráfico 20

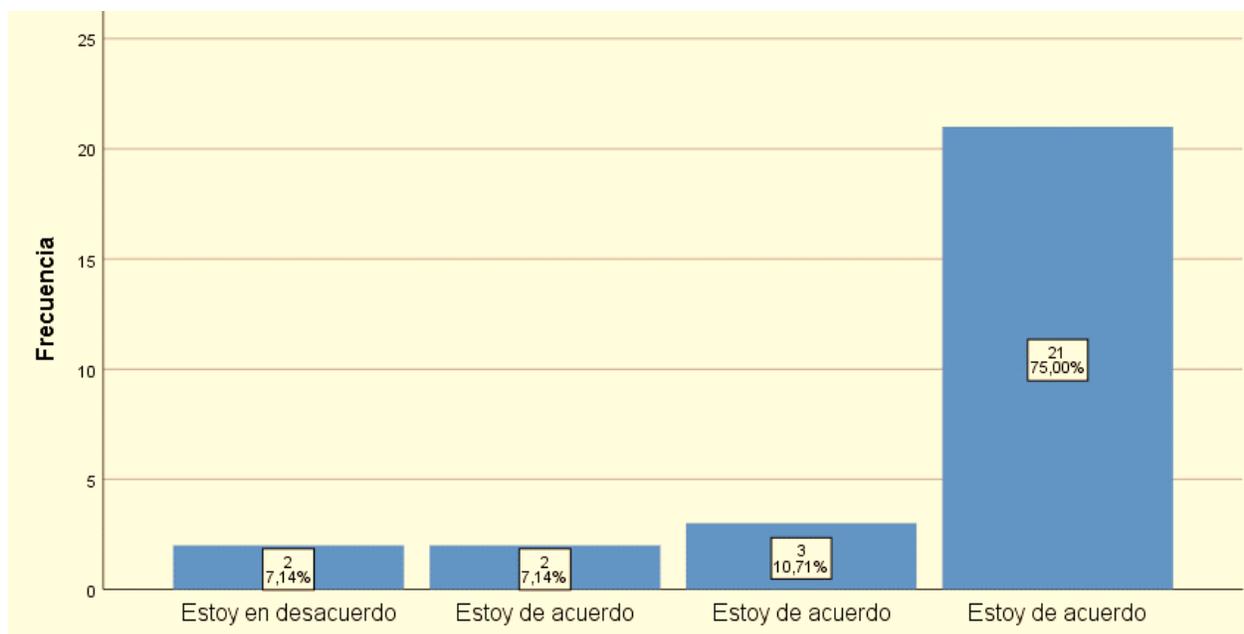
Pregunta 10. Soy decidida.



Interpretación: el 82,14 % equivalente a 23 participantes, indicando este resultado que son mujeres decididas, lo que implica audacia e iniciativa, además se refleja su autoconfianza, componentes del factor I, manifestando fortaleza en su competencia personal. Mientras que un 17,86 % que consta de 5 participantes, evidencian no poseer esta competencia.

**Gráfico 21**

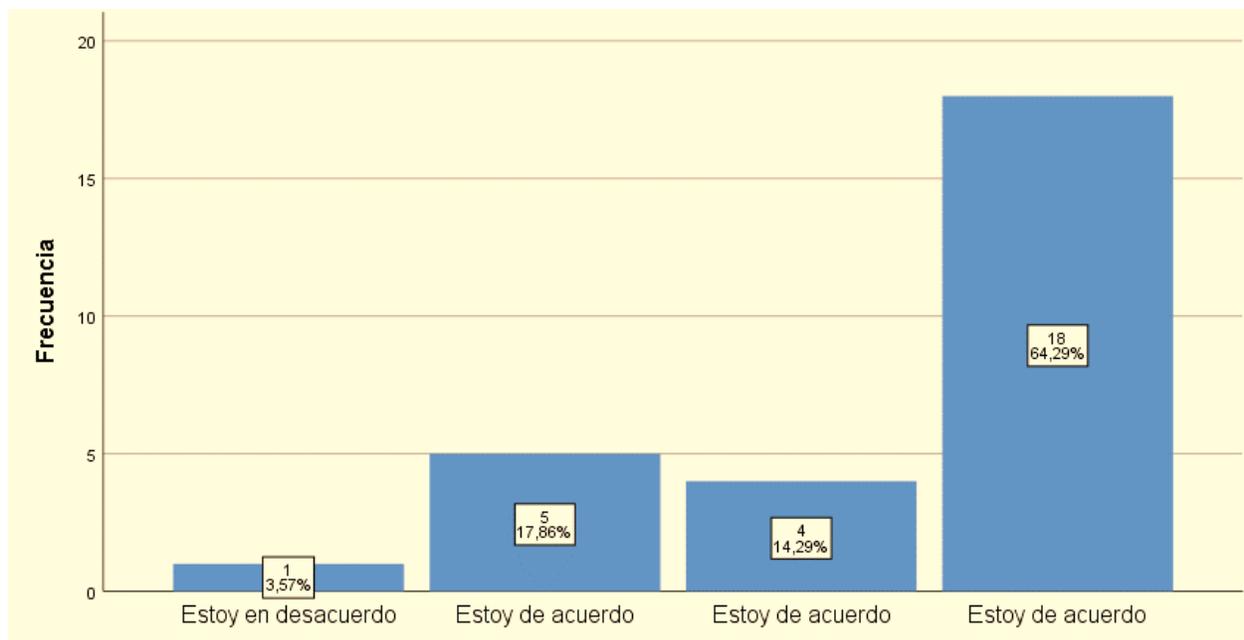
*Pregunta 13. Puedo salir de tiempos difíciles, porque he pasado por tiempos difíciles.*



Interpretación: 21 participantes con un 75%, expresan en alto nivel su resiliencia frente a tiempos difíciles, mostrando confianza en sí mismas, también 5 de ellas con un 17,85% están de acuerdo, solo que un nivel de frecuencia más bajo, indican que pueden salir de tiempos difíciles. Solo un 7,14% este desacuerdo frente a la pregunta formulada, ellas necesitan orientación para que reflexionen y logren fortalecer su autoconfianza.

## Gráfico 22

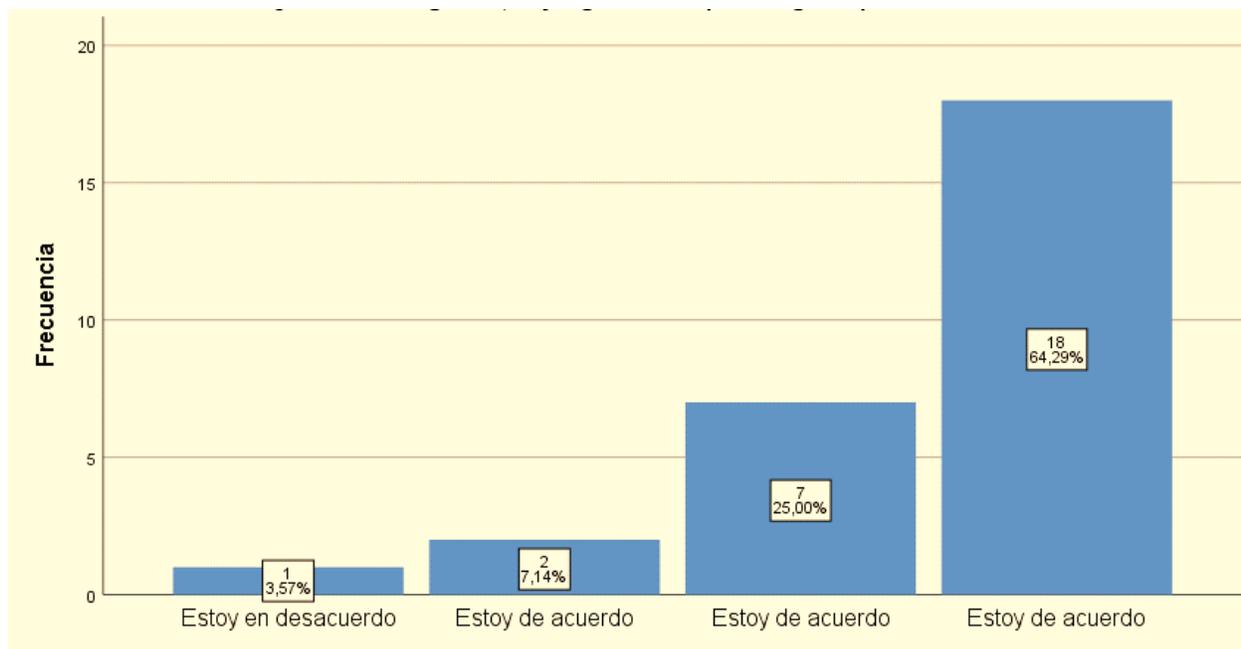
Pregunta 17. *Mi confianza en mí misma, me hace salir de tiempos difíciles.*



Interpretación: 64,29 % equivalente a 18 participantes, reflejan en alto nivel de frecuencia, su autoconfianza, son mujeres resilientes a quienes este componente del factor I, les ha permitido avanzar en sus vidas, de una u otra forma necesita confiar en ellas mismas para afianzar el impulso para crecer. Un 32,15% que consta de 9 participantes, indica ser resilientes en este factor, solo que un nivel medio bajo y un 3,57% equivalente a 1 participante, considera que no percibe confianza en sí misma.

### Gráfico 23

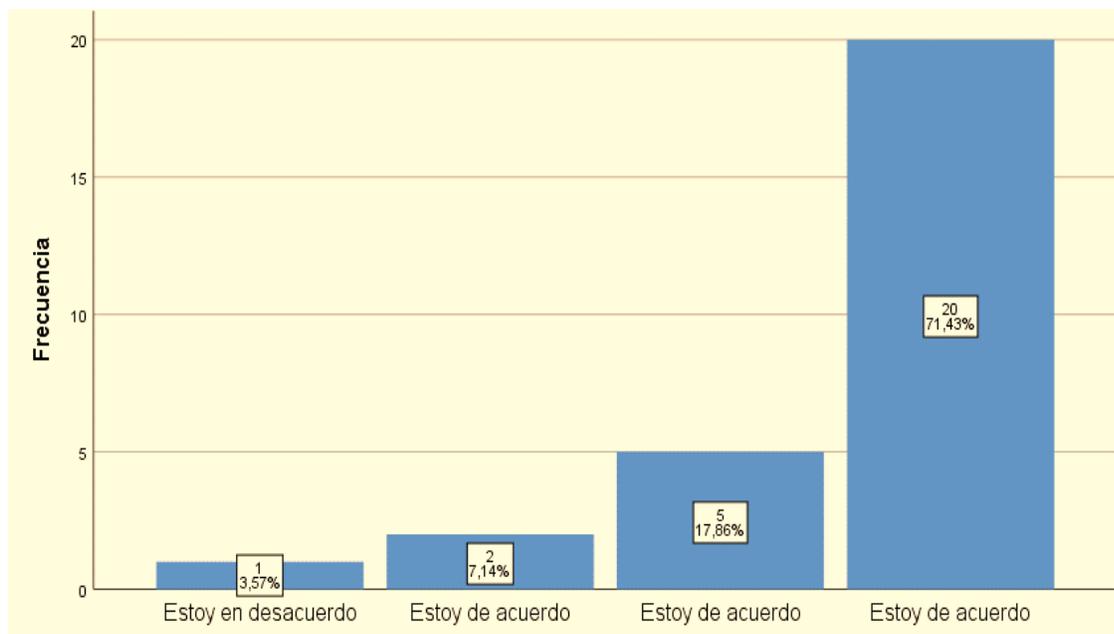
*Pregunta 18. En una emergencia, soy alguien con que la gente puede contar.*



Interpretación: Un 89,29 % que consta de 25 participantes, indica en buen nivel, en que se puede confiar en ellas, factor positivo de la escala de Likert, además influye su capacidad de relacionarse, pilar de la mandala de resiliencia de Wollin y Wollin. También el grafico indica un 7,14% que equivale a 2 mujeres que expresan estar de acuerdo con la pregunta, solo que en un nivel más bajo. Y un 3,57% muestra que 1 sola participante señala no estar de acuerdo, reflejando su falta de confianza en sí misma.

**Gráfico 24**

*Pregunta 24. Tengo suficiente energía para hacer lo que tengo que hacer.*



Interpretación: 3,57% equivalente a 1 participante, manifiesta no percibir energía para desarrollar sus actividades diarias, otro 25 % con 7 participantes, indica estar de acuerdo con la pregunta formulada, reflejando en nivel medio que experimentan este sentir, y 20 participantes con 71,43%, evidencian estar altamente confiadas en sí mismas, es decir muestran positivamente el factor I como competencia personal.

## Cronograma de Actividades.

Actividades	Enero				Febrero				Marzo				Abril			
	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas.			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Reconocimiento del Escenario.		X														
Apoyo Institución.		X														
Organización Instrumento Diagnostico.			X													
Aplicación Instrumento Diagnostico.				X												
Entrega y socialización plan de acción.				X												
Desarrollo acción 1.					X											
Desarrollo acción 2.							X	X								
Desarrollo acción 3.										X						
Desarrollo acción 4.											X					
Desarrollo acción 5.														X	X	



## 7. Desarrollo de actividades

**Nombre del Encuentro: Atributos de la Resiliencia, “Conciencia del presente y optimismo”.**

**Fecha:** 19 de febrero Encuentro en la Universidad San Martín.

<b>1° Acción</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de la metodología</b>	<b>Competencias o categorías</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Referente teórico.</b>	<b>Responsables.</b>
<b>Conciencia del presente y optimismo.</b>	Establecer un ambiente de empatía.	Recepción en la institución.  Toma de asistencia.  El desarrollo del proceso formativo se realizará en 3 componentes:	<b>Manejo de la empatía:</b> Que la participante sea capaz de ser respetuosa y sincera con los demás, que sea capaz de identificar y manejar sus emociones.	Video Beam  Computador  Sonido	2 Horas.	Olabegoya (2006), explica uno de los conceptos de la resiliencia, en donde la resiliencia como transformación, hace referencia a aquellas personas que son capaces de resistir, proteger su integridad y que, a pesar de las	Luz Helena Rivas.

	Reconocer las capacidades individuales, familiares y comunitarias para generar adaptaciones positivas ante las dificultades.	<p><b>1. Componente de Conocimiento:</b></p> <p>Presentación del video sobre Resiliencia : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tvv7uny2I8A">https://www.youtube.com/watch?v=tvv7uny2I8A</a></p> <p><b>2.Componente Práctico:</b></p> <p>Interacción sobre el concepto de resiliencia, manejo de la re victimización, y reconocimiento de</p>	<p><b>Asertividad:</b></p> <p>Que las mujeres aprendan a buscar un lenguaje moderado, y sepan hacer valer sus opiniones con respeto. Sn agresividad, ni pasividad.</p>			amenazas, salen fortalecidas transformadas positivamente por la experiencia. <p>Para Rodriguez, 2009, siendo el modelo ecológico de segunda generación, pretende que la persona aprenda a ser resiliente por medio de la dinámica de los pilares de la resiliencia.</p>	Karol Liseth Sánchez Abreu.
--	--	---	--	--	--	---	-----------------------------

		<p>aquellas capacidades individuales, familiares y comunitarias para generar adaptaciones positivas ante las dificultades.</p> <p><b>Componente Dinámico:</b></p> <p>Socialización de la temática abordada y realizada a través de sus propias</p>	<p><b>Escuchar y atender:</b></p> <p>Desarrollar en los participantes mecanismos que le ayuden a recibir y comprender los mensajes que son emitidos por ellas mismas.</p> <p><b>Comunicativa:</b></p> <p>Identifica habilidades comunicativas que le permitan lograr</p>			<p>Según Bronfenbrenner (1979), afirma que el modelo ecológico explica las características subyacentes de cada individuo a su vez son originadas y experimentadas en mayor parte por su núcleo familiar, comunidad inmediata, comunidad institucional, estructura política y social.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>vivencias, las mujeres expresan con libertad cómo se sintieron, en qué pensaban mientras desarrollaban la actividad, etc. Y qué decisiones deben tomar para hacer frente a las adversidades cotidianas.</p> <p>Como también, que actitudes deben tener para avanzar positivamente en sus logros y metas.</p>	<p>asertividad al comunicar sus ideas o mensajes al resto del grupo.</p> <p><b>Autoconocimiento</b> : que la persona tenga conocimiento</p>			<p>Wollin y Wollin (1993), explica las cualidades de las personas resilientes por medio de la mandala de la resiliencia. El cual consiste en los siete pilares de la resiliencia. Entre los pilares de la resiliencia tenemos:</p> <p><b>Introspección:</b> hace referencia a la observación de nuestros pensamientos, emociones y actos. Esta característica</p>	
--	--	---	---	--	--	---	--

			<p>de sí misma, logrando diferenciarse de los demás y de su entorno, reconociéndose como individuo.</p> <p><b>La capacidad de relacionarse:</b> que las participantes tengan la habilidad de determinar lazos estables con otras personas. cualidades como la empatía o habilidades sociales.</p>			<p>permite aumentar la capacidad en la toma de decisiones, de conocer las aptitudes y limitaciones.</p> <p>Rutter, (1993) afirma que el concepto de resiliencia alude a aquellas personas , que a pesar de nacer y vivir en circunstancia de alto riesgo, se desenvuelven Psicológicamente sanas y con éxito</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p><b>Iniciativa:</b> se refiere a las exigencias y el ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. haciéndose cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p><b>Autonomía:</b></p> <p>Capacidad para decidir de manera propia, independiente, sin la restricción o la influencia de terceros.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

Resultados: Las participantes se mostraron receptivas, y durante el proceso de desarrollo de la actividad expresaron en público la importancia de la temática abordada; como también, lograron reconocer sus capacidades individuales y familiares para generar una buena adaptación ante las dificultades. Uno de los aportes de suma importancia, es que durante el proceso de poner en práctica lo aprendido en la actividad con sus familiares, lograron introspectar aquellas conductas que había que fortalecer en ellas, para darse en el ámbito familiar y comunitario.

La metodología utilizada favoreció la participación, generando debate entre ellas mismas, permitiendo que se desmontaran algunos tópicos de la resiliencia y los diferentes tipos de violencia que tuvieron que vivir.

**Nombre del Encuentro: “Aceptándome como soy”.**

**Fecha:** 26 de febrero (Instituto Jorge Tadeo Lozano) y 28 de febrero. (Barrio trece de mayo).

<b>2° Acción</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de la metodología</b>	<b>Competencias o categorías</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Referente teórico.</b>	<b>Responsables.</b>
<b>Aceptación y reconocimiento de uno mismo.</b>	Establecer un ambiente de empatía.	Acercamiento a las mujeres por medio de la dinámica lúdica “Me gusta mi cuerpo”.  (Se invita a las participantes a seguir la secuencia del juego con la pelota, en donde deberán responder a las preguntas (Nombre, quien soy y que parte del cuerpo le gusta).	<b>Comunicativa:</b> Identifica habilidades comunicativas que le permitan lograr asertividad al comunicar sus ideas o mensajes al resto del grupo.  <b>Escuchar y atender:</b>	Pelota de Goma.  Espejo.  Computador.  Video Beam.	2 Horas.	Para Rutter ( 1985), los factores protectores son aquellas influencias que cambian y mejoran la respuesta de un individuo ante un hecho que afecte su bienestar.  En ocasiones las personas producen mecanismos que le permiten adaptarse	Karol Liset Sánchez Abreu.

	<p>Reconocer la capacidad de introspección como factor interno de la resiliencia.</p>	<p>El desarrollo del proceso formativo se realizará en 3 componentes:</p> <p><b>1. Componente de Conocimiento:</b></p> <p>Por medio de la dinámica desarrollada se mostrará la temática a abordar sobre el manejo de las emociones y la aceptación de uno mismo, por medio del video de “aceptarse a uno mismo”. Recuperado de:</p>	<p>Desarrollar en los participantes mecanismos que le ayuden a recibir y comprender los mensajes que son emitidos por ellas mismas.</p> <p><b>Asertividad:</b></p> <p>Las participantes deben aprender a</p>	<p>Multimedia o sonido.</p> <p>Hojas impresas para la actividad.</p> <p>Fotos de cada una.</p>	<p>al momento que se vive y se fortalezca enfrentando su situación y superándola.</p> <p>Wollin y Wollin (1993), explica las cualidades de las personas resilientes por medio de la mandala de la resiliencia. El cual consiste en los siete pilares de la resiliencia. Entre los pilares de la resiliencia tenemos</p>	<p>Luz Helena Rivas Sanabria.</p>
--	---	---	--	--	---	-----------------------------------

		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ipV90bR_hso">https://www.youtube.com/watch?v=ipV90bR_hso</a></p> <p><b>2.Componente Práctico:</b></p> <p>Cada una de las participantes recibirán una hoja debidamente organizada, en donde deberán pegar en el centro la foto de ellas mismas (la que más les guste), en donde tendrán un momento de reflexión consigo mismas y deberán introspectar y</p>	<p>buscar un término medio y equilibrado entre la agresividad y la inhibición.</p> <p>Controlando sus emociones y respetando en todo momento los derechos propios y de los demás.</p> <p><b>Manejo de la empatía:</b></p> <p>Que la participante sea capaz de ser respetuosa y sincera con los demás, que sea capaz de identificar</p>			<p>:</p> <p><b>Introspección:</b></p> <p>Es la capacidad que tiene la persona de observarse a sí misma e identificar sus pensamientos y emociones, como también sus actos.</p> <p>Para así, realizar l respectiva toma de decisiones conociendo sus aptitudes limitaciones.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

		<p>contestar en la hoja las siguientes preguntas: ¿cómo me trato?, ¿Qué relación tengo conmigo misma?, ¿qué tengo que ser o tener para ser feliz? Y ¿Cómo me defino?</p> <p>Luego se les pasa un espejo, en donde ellas deben mirarse y observarse físicamente, preguntándose a ellas mismas: ¿cómo se tratan, de que te quejas, que te enfada, te valoras, nos aceptamos como somos, ¿cuál es la</p>	<p>y manejar sus emociones.</p> <p><b>Autoconocimiento</b> : que la persona tenga conocimiento de sí misma, logrando diferenciarse de los demás y de su entorno, reconociéndose como individuo.</p>			<p>Rutter, (1993) afirma que el concepto de resiliencia alude a aquellas personas , que a pesar de nacer y vivir en circunstancia de alto riesgo, se desenvuelven Psicológicamente sanas y con éxito</p>	
--	--	---	---	--	--	--	--

		relación que tienes contigo misma?					
		<p><b>Componente Dinámico:</b></p> <p>Socialización de la temática abordada y realizada a través de la reflexión vivida en el encuentro, la mujeres expresan con libertad cómo se sintieron, en qué pensaban mientras desarrollaban la actividad, etc.</p>	<p><b>Autoestima, como habilidad social:</b></p> <p>las participantes deben identificar y aprender a percibirse y a valorarse a sí mismas .</p>				

Resultados: Las participantes a través de la presente acción, y práctica diaria de lo aprendido, logran fortalecer en sus vidas algunos factores protectores resilientes que permiten mejorar su proceso adaptativo frente a las adversidades cotidianas. Fortaleciendo su autoestima como habilidad social, en donde les permite valorar y apreciarse a ellas mismas y los emprendimientos que tienen.

En la técnica del espejo, se evidencio la importancia de la autoestima, ya que reconocer el valor de cada una fue de gran relevancia; las participantes manifiestan con sus palabras y actitudes que son capaces de superar circunstancias además de relacionarse con los demás (este último, unos de los pilares de la resiliencia), también las participantes desarrollaron su auto concepto, notando como se ven de manera global, lo que piensan de ellas mismas y el lugar que ocupan en el mundo. Lograron y manifestaron, sentirse en la posición que desean estar, mujeres capaces y valientes.

**Nombre del Encuentro: “Eres Valiosa”. Fortalecimiento de la Ecuanimidad.**

**Fecha:** 11 de marzo (Instituto Jorge Tadeo Lozano) y 13 de marzo. (Barrio trece de mayo). **(Celebración día de la mujer).**

<b>3° Acción</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de la metodología</b>	<b>Competencias o categorías</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Referente teórico.</b>	<b>Responsables.</b>
<b>Eres valiosa.</b>	Establecer aceptación de uno mismo y de la vida.	Acercamiento a las participantes por medio de la dinámica lúdica “la conga”. (se invita a las mujeres a participar de la dinámica con el canto, donde deberán realizar las pautas de los movimientos de manera secuencial y por grupos).	<p><b>Comunicativa:</b> Identifica habilidades comunicativas que le permitan lograr asertividad al comunicar sus ideas o mensajes al resto del grupo.</p> <p><b>Escuchar y atender:</b></p>	<p>. Computador. Video beam. Multimedia o sonido. Maquillaje.</p>	3 Horas.	<p><b>Microsistema:</b> Para Bronfrenbrenner (1992) , el microsistema es ese nivel mas cercano a la persona como su familia, grupo de pares , trabajo , compañeros de estudio en donde se desarrollan todas esas relaciones, comportamientos y roles de los ambientes</p>	<p>Karol Liset Sánchez Abreu.  Luz Helena</p>

	Fortalecer los 7 Pilares de la Resiliencia.	<p>El desarrollo del proceso formativo se realizará en 3 componentes:</p> <p><b>1. Componente de Conocimiento:</b></p> <p>Se desarrolló la temática a abordar por medio de carteles. En donde se exponían los conceptos de Ecuanimidad y pilares de la resiliencia.</p> <p><b>2. Componente Práctico:</b></p>	<p>Desarrollar en los participantes mecanismos que le ayuden a recibir y comprender los mensajes que son emitidos por ellas mismas.</p> <p><b>Asertividad:</b></p> <p>Las participantes deben aprender a buscar un término</p>	<p>Humano: Invitada Especial.  (Consultora de belleza).</p>		<p>cotidianos y cercanos al individuo.</p> <p><b>Mesosistema:</b> según Bronfenbrenner (1979) “comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona se desarrolla participa activamente (familia, trabajo y vida social). Es por tanto un sistema de microsistemas. Se forma o amplía cuando la persona entra en un nuevo entorno”.</p>	Rivas Sanabria.
--	---	---	--	---	--	--	-----------------

		<p>A través de los conceptos abordados, las participantes deben completar los carteles con las respectivas frases dadas en fichas, donde en las fichas se encuentran escritos los pilares de la resiliencia con su significado; las mujeres deben pegar con cinta a las carteleras los pilares según su significado correcto Y deben relacionarlo con experiencias que ellas han vivido en su</p>	<p>medio y equilibrado entre la agresividad y la inhibición. Controlando sus emociones y respetando en todo momento los derechos propios y de los demás.</p> <p><b>Manejo de la empatía:</b> Que la participante sea capaz de ser respetuosa y sincera con los demás, que sea capaz de identificar</p>			<p>Para Rutter (1985), los factores protectores son aquellas influencias que cambian y mejoran la respuesta de un individuo ante un hecho que afecte su bienestar.</p> <p>Para Wollin y Wollin ( 1993), una persona resiliente debe tener o desarrollar las siguientes cualidades llamada pilares de la</p>	
--	--	---	--	--	--	---	--

		<p>proceso cotidiano de vida.</p> <p>Por otra parte, por medio de nuestra invitada especial con motivo del día de la mujer, se trabajó una sesión de consultoría de belleza, en donde se orientó en las participantes el valor de su cuerpo, de su manera de ser y el reconocimiento a su propio ser. Lo valiosa que es cada una, tanto para su familia</p>	<p>y manejar sus emociones.</p> <p><b>Autoconocimiento</b> : que la persona tenga conocimiento de sí misma, logrando diferenciarse de los demás y de su entorno, reconociéndose como individuo.</p>			<p>resiliencia como son:</p> <p>Introspección: Es la capacidad que tiene la persona de observarse a sí misma e identificar sus pensamientos y emociones, como también sus actos.</p> <p>Independencia: Es cuando el individuo mantiene esa capacidad de no depender de la otra persona para realizar algo. Es decir, la persona pone un límite sin necesidad de</p>	
--	--	---	---	--	--	---	--

		<p>como para la sociedad.</p> <p><b>Componente Dinámico:</b></p> <p>Socialización de la actividad, las participantes, expresan como se sintieron realizando la actividad, que experiencias nuevas</p>	<p><b>Autoestima, como habilidad social:</b></p> <p>las participantes deben identificar y aprender a percibirse y a valorarse a sí mismas</p>		<p>aislarse o ser sociable.</p> <p>Capacidad de relacionarse: es la habilidad que tiene el individuo para mantener los vínculos empáticos con los demás, y asertivos.</p> <p>Iniciativa: Es la voluntad que tiene la persona para realizar las cosas en beneficio propio o del entorno, con responsabilidad.</p>	
--	--	---	---	--	--	--

		<p>tuvieron y como les pareció la actividad.</p> <p>También deben compartir la enseñanza nueva que adquieren frente a los procesos de adversidad que tienen en su diario vivir.</p>				<p>Humor: Es la actitud alegre y optimista que tiene la persona en medio de las contrariedades cotidianas.</p> <p>Creatividad:</p> <p>Es la capacidad que tiene el individuo para construir con la imaginación nuevas ideas y originales, el cual nos permite ser utilizada para resolver situaciones adversas,</p>	
--	--	---	--	--	--	---	--

						<p>.Moralidad: es la capacidad de tener conciencia frente al mantener una postura correcta de los propios actos, acompañada de valores y principios fundamentados en reconocimiento de lo que es bueno y malo.</p> <p>.</p> <p>Rutter, (1993) afirma que el concepto de resiliencia alude a aquellas personas , que a pesar de</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						nacer y vivir en circunstancia de alto riesgo, se desenvuelven Psicológicamente sanas y con éxito	
--	--	--	--	--	--	--	--

Resultados: Durante el proceso de desarrollo de la actividad, las mujeres se encuentran impactadas por los conocimientos compartidos, de los cuales ellas no habían escuchado antes, en la trayectoria de encuentros que habían tenido en las diferentes actividades realizadas por la alcaldía o la gobernación, o a los movimientos en los cuales ellas han pertenecido. Las mujeres expresan que, con la realización de esta actividad, han logrado poner en práctica diariamente, el ejercicio de aceptarse a ellas mismas tal y como son y aceptación de su diario vivir. Fortaleciendo su capacidad de resiliencia frente a las adversidades.

Es importante valorar de forma positiva, la participación de las asistentes, en esta actividad, donde a través de la metodología utilizada se garantizó que todas las mujeres participantes tomaran la palabra al menos una vez, de manera que todas hicieron alguna intervención pública, permitiendo desarrollar varios pilares de la resiliencia, y fue evidente el que consolidaran la importancia de manejar su equilibrio y estabilidad emocional.

**Nombre del Encuentro: “Compartiendo en familia”. “Quédate en casa”.**

**Fecha:** 18 de marzo. **Lugar:** En casa.

<b>4° Acción</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de la metodología</b>	<b>Competencias o categorías</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Referente teórico.</b>	<b>Responsables.</b>
<b>Compartiendo en familia.</b>	<p>Establecer un ambiente de empatía a nivel familiar.</p> <p>Reconocer que cada uno de los</p>	<p>El desarrollo del proceso formativo se realizará en 3 componentes:</p> <p><b>1. Componente de Conocimiento:</b></p> <p>Las familias van a ver un video reflexivo. Recuperado de : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Df81-v6u7E">https://www.youtube.com/watch?v=6Df81-v6u7E</a></p>	<p><b>Comunicativa:</b></p> <p>Identifica habilidades comunicativas que le permitan lograr asertividad al comunicar sus ideas o mensajes al resto del grupo.</p> <p><b>Escuchar y atender:</b></p>	<p>hojas reciclables,</p> <p>lápices</p> <p>esferos</p> <p>borrador</p>	8 días.	<p><b>Microsistema:</b></p> <p>Para Bronfrenbrenner (1992), el microsistema es ese nivel mas cercano a la persona como su familia, grupo de pares , trabajo , compañeros de estudio en donde se desarrollan todas esas relaciones, comportamientos y roles de los</p>	<p>Luz Helena Rivas Sanabria</p> <p>Karol Liset</p>

	<p>integrantes del núcleo familiar son únicos e importantes.</p> <p>Lograr la aceptación de estar solo</p>	<p><b>2.Componente Práctico:</b></p> <p>Todos los integrantes de la familia buscan un espacio de la casa, puede ser el comedor, o una parte donde quepan todos.</p> <p>Debe seleccionar un monitor (en este caso van a ser cada una de las mujeres del proyecto, quienes deben explicar a los</p>	<p>Desarrollar en los participantes mecanismos que le ayuden a recibir y comprender los mensajes que son emitidos por ellas mismas.</p> <p><b>Asertividad:</b></p> <p>Las participantes deben aprender a buscar un término</p>	<p>marcadores (lo que tengan en casa para desarrollar la actividad)</p> <p>Un celular para tomar fotos y hacer un corto video con un testimonio de algunos de los participantes.</p>		<p>ambientes cotidianos y cercanos al individuo.</p> <p>Para Rutter (1985), los factores protectores son aquellas influencias que cambian y mejoran la respuesta de un individuo ante un hecho que afecte su bienestar.</p>	<p>Sánchez Abreu.</p>
--	--	---	--	--	--	---	-----------------------

	Fortalecer las habilidades personales en el núcleo familiar.	<p>demás lo que van a realizar).</p> <p>Cada uno toma una hoja con un esfero, o lápiz, o marcador. Cada uno marca la hoja con el nombre de todos los integrantes.</p> <p>Deben escribir cada uno en su hoja el nombre de los integrantes dejando espacio, para escribir los aspectos positivos, o las cosas bonitas, bellas de</p>	<p>medio y equilibrado entre la agresividad y la inhibición.</p> <p>Controlando sus emociones y respetando en todo momento los derechos propios y de los demás.</p> <p><b>Manejo de la empatía:</b></p> <p>Que la participante sea capaz de ser respetuosa y sincera con los demás, que sea capaz de identificar</p>			<p>Para Wollin y Wollin ( 1993), una persona resiliente debe tener o desarrollar las siguientes cualidades llamada pilares de la resiliencia como son:</p> <p>Introspección: Es la capacidad que tiene la persona de observarse a sí misma e identificar sus pensamientos y emociones, como también sus actos.</p> <p>Independencia: Es cuando el individuo mantiene esa capacidad de no</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>cada uno y que quieren resaltar.</p> <p>se debe escribir por qué? Esa persona es importante para ti, o sea, para cada miembro de la familia.</p> <p>Lo mismo se realiza con cada integrante de la familia, o con cada participante. (abuelos, tíos, primos, con quien se esté viviendo en casa).</p>	<p>y manejar sus emociones.</p> <p><b>Autoconocimiento</b> : que la persona tenga conocimiento de sí misma, logrando diferenciarse de los demás y de su entorno, reconociéndose como individuo.</p>		<p>dependen de la otra persona para realizar algo. Es decir, la persona pone un límite sin necesidad de aislarse o ser sociable.</p> <p>Capacidad de relacionarse: es la habilidad que tiene el individuo para mantener los vínculos empáticos con los demás, y asertivos.</p> <p>Iniciativa: Es la voluntad que tiene la persona para realizar las cosas en</p>	
--	--	---	---	--	--	--

		<p><b>Componente Dinámico:</b></p> <p>Socialización de la actividad.</p> <p>Cada uno en orden, orientados por la monitora del grupo debe compartir o socializar lo que escribió, y así, sucesivamente expresarán lo que sintieron durante la actividad. ¿Qué enseñanzas deja la actividad y cómo la relacionan con el video?, ¿cuál es la importancia de la actividad, para cada</p>	<p><b>Autoestima, como habilidad social:</b></p> <p>las participantes deben identificar y aprender a percibirse y a valorarse a sí mismas.</p> <p><b>Iniciativa:</b></p> <p>Hace referencia a exigirse y ponerse a prueba en tareas</p>		<p>beneficio propio o del entorno, con responsabilidad.</p> <p>Humor: Es la actitud alegre y optimista que tiene la persona en medio de las contrariedades cotidianas.</p> <p>Creatividad:</p> <p>Es la capacidad que tiene el individuo para construir con la imaginación nuevas ideas y originales, el cual</p>	
--	--	--	---	--	---	--

		<p>uno de los participantes?</p> <p>¿Me pregunto a mí mismo, si puedo estar solo, si tengo que hacerlo?, ¿sería capaz de avanzar en mi vida, si faltará en mi familia alguno de los integrantes?</p> <p>¿Puedo sacarle partido a aquellas situaciones duras que me da la vida, especialmente en esta etapa de confinamiento?</p>	<p>progresivamente más exigentes. Se refiere a la capacidad de hacerse cargo de los problemas y de ejercer control sobre ellos.</p>			<p>nos permite ser utilizada para resolver situaciones adversas,</p> <p>.Moralidad: es la capacidad de tener conciencia frente al mantener una postura correcta de los propios actos, acompañada de valores y principios fundamentados en reconocimiento de lo que es bueno y malo.</p>	
--	--	--	---	--	--	---	--

Resultados: Como logro ante esta acción, se puede identificar el gran impacto que se obtuvo, frente al manejo del microsistema. Lo que refiere decir que las mujeres establecieron un ambiente de empatía a nivel familiar. Actitudes que no tenían y que lograron reconocer en medio de los videos llamadas que se realizaron. Al hablar con sus familiares en casa, ellos identificaron y aceptaron lo importante que es cada integrante de su núcleo familiar, así mismo se puede resaltar vínculos, familiares que se fortalecieron por medio de esta actividad, a pesar de la pandemia del Covid- 19.

Por su parte, las participantes en su mayoría expresaron, lo importante que fue para ellas esta actividad, porque lograron reconocer que estaban centradas en aquellos familiares que la violencia les había quitado, y no en aquellos que permanecen a su lado, y que son una red de apoyo para ellas, en el presente y más en esta etapa de aislamiento.

La metodología en esta acción, al basarse en la interacción directa con el microsistema de cada participante, hizo un gran impacto en cada familia, ya que la naturaleza contextual de la vida de cada mujer, ofreció diversidad de opciones, fortaleciendo fuentes de crecimiento, no solo personal sino familiar, demostrando una gran contribución al desarrollo moral de cada mujer.

**Nombre del Encuentro: “Avanzando juntas” “Quédate en casa”.**

**Fecha:** 16 de abril.

<b>5° Acción</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de la metodología</b>	<b>Competencias o categorías</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Referente teórico.</b>	<b>Respuestas.</b>
<b>Avanzando juntas.</b>	Identificar los talentos y habilidades que posee cada mujer, con el fin de definir y realizar actividades laborales para quienes no la tienen.	El desarrollo del proceso formativo se realizará en 3 componentes:  <b>1. Componente de Conocimiento:</b>  Se realiza un archivo en power point que es enviado vía whatsapp a las participantes, donde se les comparte acerca de la importancia de	<b>Comunicativa:</b> Identifica capacidades para expresar y descubrir que son mujeres útiles y que pueden comunicarlo, por medio de emprendimientos con los cuales logran construir y mejorar su calidad de vida.	Dispositivo móvil (celular)  hojas reciclables,  lápices  esferos  borrador	8 días.	Para Wollin y Wollin ( 1993), una persona resiliente debe tener o desarrollar las siguientes cualidades llamada pilares de la resiliencia como son:  Introspección: Es la capacidad que tiene la persona de observarse a sí misma e identificar sus pensamientos y	Luz Helena Rivas Sanabria

	<p>Fortalecer su motivación para la utilización del tiempo libre, dotándoles de herramientas digitales útiles para promocionar sus emprendimientos y así crezcan sus ingresos y mejore su calidad de vida.</p>	<p>reactivar los talentos, habilidades y destrezas de una persona para sentirse útiles. También afianzando información acerca del significado de emprender y empoderarse.</p> <p><b>2.Componente Práctico:</b> Cada participante luego de revisar las diapositivas, se les realiza una llamada telefónica preguntando dudas acerca de la información brindada, y además</p>	<p><b>Escuchar y atender:</b> Desarrollar en las participantes herramientas que potencialice su capacidad para escucharse a sí mismas, para luego auto reinventarse compartiendo y atendiendo necesidades mutuas con las demás participantes, por medio de una red que se creó desde el inicio del proyecto, que es un grupo via whatsapp.</p>	<p>marcadores (lo que tengan en casa para desarrollar la actividad)</p>	<p>emociones, como también sus actos.</p> <p>Independencia: Es cuando el individuo mantiene esa capacidad de no depender de la otra persona para realizar algo. Es decir, la persona pone un límite sin necesidad de aislarse o ser sociable.</p> <p>Capacidad de relacionarse: es la habilidad que tiene el individuo para mantener los vínculos empáticos</p>	<p>Karol Liset Sánchez Abreu.</p>
--	--	---	--	---	---	-----------------------------------

		<p>una de las diapositivas les indica una guía de 3 pasos para que inicien su emprendimiento, tomando papel y lápiz, para luego cada una comunicarlo en mensaje de voz, con el fin de que se escuchen a sí mismas, se ayuden entre sí, y compartan experiencias.</p>	<p><b>Asertividad:</b></p> <p>Las participantes deben facultarse para aprender sobre la importancia de empoderarse y emprender para resaltar su autoestima y autorrealización.</p> <p><b>Manejo de la empatía:</b></p> <p>Que la participante genere confianza al compartir su emprendimiento y así note de manera satisfactoria su autoafirmación para</p>		<p>con los demás, y asertivos.</p> <p><b>Iniciativa:</b> Es la voluntad que tiene la persona para realizar las cosas en beneficio propio o del entorno, con responsabilidad.</p> <p><b>Humor:</b> Es la actitud alegre y optimista que tiene la persona en medio de las contrariedades cotidianas.</p> <p><b>Creatividad:</b></p>	
--	--	--	---	--	---	--

		<p><b>Componente Dinámico:</b></p> <p>Socialización de la actividad, las participantes nos comparten sus talentos y habilidades enviando fotografías de la guía de 3 pasos via whatsapp como evidencia del desarrollo de la actividad, donde nos comparten lo que les gustaría emprender, luego de autoanalizar sus</p>	<p>el mejoramiento de su calidad de vida.</p> <p><b>Autoconocimiento:</b> Que la persona tenga conocimiento de sí misma, logrando diferenciarse de los demás y de su entorno, reconociéndose como individuo.</p> <p><b>Autoestima, como habilidad social:</b> las participantes deben identificar ese conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que</p>			<p>Es la capacidad que tiene el individuo para construir con la imaginación nuevas ideas y originales, el cual nos permite ser utilizada para resolver situaciones adversas,</p> <p>Moralidad: es la capacidad de tener conciencia frente al mantener una postura correcta de los propios actos, acompañada de valores y principios fundamentados en</p>	
--	--	---	--	--	--	--	--

		talentos y habilidades.	tienen respecto a sí mismo o a las actividades que realizan.			reconocimiento de lo que es bueno y malo.  Rutter, (1993) afirma que el concepto de resiliencia alude a aquellas personas, que a pesar de nacer y vivir en circunstancia de alto riesgo, se desenvuelven Psicológicamente sanas y con éxito.	
--	--	-------------------------	--	--	--	--	--

						<p>Lagarde (2000), señala que al intervenir las mujeres, el objetivo principal es que se debe impulsar su autoestima, implantando cambios externos e internos, que potencien su propia vida. Fortaleciendo su autoestima y el empoderamiento a nivel individual y colectivo. “cada mujer este satisfecha” sus necesidades e intereses, deben ser promotoras de su sentido de la vida,</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						<p>de su desarrollo y enriquecimiento vital, sus libertades y de su placer.</p> <p>Consiste en que las mujeres logren ser lo quieren ser.</p> <p>Como expresa esta autora, el empoderamiento de las mujeres está en el proceso en el que se habilitan y autorizan.</p> <p>Empoderarse es adoptar que se tienen derechos, autoridad y confianza en lograr propósitos. Para que esto ocurra, la mujer debe tener</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						autoconfianza, seguridad en sí misma, autoestima, autoafirmación y capacidad para tomar decisiones.	
--	--	--	--	--	--	---	--

Resultados: se logra impulsar la autoestima de las participantes, además de su empoderamiento personal y colectivo, lo que generó también, la reconstrucción de su vida personal y social. Se logran objetivos del proyecto, entre ellos, potencializar sus capacidades, creando autoconfianza en sí mismas, seguridad en sí misma, independencia, moralidad, autoafirmación y capacidad para tomar decisiones, que son factores protectores y pilares de la resiliencia.

Se afianzan cambios necesarios en las actitudes, conductas, emociones y hábitos de estas mujeres, a través del eje de intervención de esta actividad, que tiene que ver con el desarrollo de sus habilidades y capacidades, permitiendo que se valoren a sí

mismas, sintiéndose capaces de liderar cambios positivos en su vida personal, familiar y laboral, especialmente durante esta etapa de confinamiento Covid- 19.

**Nombre del Encuentro: “Prepárate, nunca es tarde”. “Quédate en casa”.**

**Fecha:** 10 de junio 2020, **Lugar:** En casa.

<b>6° Acción</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de la metodología</b>	<b>Competencias o categorías</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Referente Teorico</b>	<b>Responsables.</b>
	Indagar acerca de los grados de	El desarrollo del proceso formativo se	<b>Comunicativa:</b> Identifica capacidades para	Dispositivo móvil (celular)		Dentro de los factores protectores, se	

<p><b>Preparate, nunca es tarde.</b></p>	<p>escolaridad de las mujeres víctimas.</p> <p>Motivar en las participantes el interés por continuar sus estudios.</p> <p>Reconocer la capacidad de introspección como factor interno de la resiliencia.</p>	<p>realizará en 3 componentes:</p> <p><b>1. Componente de Conocimiento:</b></p> <p>Luego de realizar un convenio con un instituto de educación, se realiza un contenido digital en jpg que es enviado via whatsapp a las participantes, donde se les comparte una invitación acerca de la importancia de que continúen con sus estudios y se pregunta quienes estan interesadas en</p>	<p>expresar y descubrir que son mujeres útiles y que pueden aprender y estudiar, mejorando así, su calidad de vida.</p> <p><b>Escuchar y atender:</b></p> <p>Desarrollar en las participantes herramientas que potencialice su capacidad para escucharse a sí mismas, para luego auto reinventarse compartiendo y atendiendo necesidades mutuas con las demás</p>	<p>Internet.</p> <p>Tablet computador</p>	<p>25 días.</p>	<p>destacan las interacciones con otros: las cualidades o atributos personales (temperamento fácil, optimismo, sentido del humor, etc.) operan principalmente en la interacción con otras personas, lo que propicia respuestas específicas en los demás y regula la respuesta individual ante las situaciones de estrés, balanceando las dinámicas de los intercambios personales, que son,</p>	<p>Luz Helena Rivas Sanabria</p> <p>Karol Liset Sánchez Abreu.</p>
--	--	--	---	---	-----------------	---	--

	Fortalecer la confianza en sí mismas y autoestima.	<p>culminar su bachillerato o quienes ya lo hayan hecho, puedan realizar una Carrera técnica.</p> <p><b>2.Componente Práctico:</b></p> <p>Las participantes interesadas en estudiar, luego de revisar la imagen, muy animadas se inscriben según su grado, algunas desean terminar su bachillerato y otras desean carreras técnicas.</p>	<p>participantes, por medio de una red que se creó desde el inicio del proyecto, que es un grupo via whatsapp.</p> <p><b>Asertividad:</b></p> <p>Las participantes deben facultarse para aprender sobre la importancia de empoderarse y emprender para resaltar su autoestima y autorrealización.</p>		<p>en gran medida, la fuente de las situaciones de riesgo y protección.</p> <p>Rutter y Grotberg, autores más recientes como Luthar y Cushing, 1999, Masten, 1999, Kaplan, 1999 y Benard, 1999, (citados por Aldo Melillo y col, citado por Cardona y col, 2003), han aportado una nueva mirada al entender la resiliencia como un proceso dinámico donde las influencias del ambiente y del</p>	
--	--	--	---	--	--	--

		<p><b>Componente Dinámico:</b></p> <p>Socialización de la actividad, las participantes, comparten sus logros a través de los grupos via whatsapp, de cómo van desarrollando sus actividades escolares y como se han sentido en esta etapa tan anhelada, la oportunidad de poder culminar sus estudios.</p>	<p><b>Manejo de la empatía:</b></p> <p>Que la participante genere confianza al compartir su emprendimiento y así note de manera satisfactoria su autoafirmación para el mejoramiento de su calidad de vida.</p> <p><b>Autoconocimiento:</b></p> <p>Que la persona tenga conocimiento de sí misma, logrando diferenciarse de los demás y de su entorno, reconociéndose como individuo.</p>		<p>individuo, interactúan en una relación recíproca que permite la adaptación a la adversidad.</p> <p>Estos autores hacen parte de lo que podría llamarse un modelo “ecológico – transaccional de resiliencia”, considerado como el nivel individual, familiar, social y comunitario.</p>	
--	--	--	---	--	---	--

			<p><b>Autoestima, como habilidad social:</b>  las participantes deben identificar ese conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que tienen respecto a sí mismo o a las actividades que realizan.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

Resultados: Tener una oportunidad para capacitarse y entender la importancia de que nunca será tarde para estudiar, favoreció de manera muy positiva, la vida de las participantes, ya que evidentemente se fortalecieron los componentes de la resiliencia, que puntuaron más bajo, en la prueba aplicada, la escala de linkert.

Su equilibrio emocional (ecuanimidad), mejoró a gran medida, sin dejar a un lado que su entorno, está conformado por compañeros de estudio, y maestros, reforzando el no sentirse solas, además de impulsar, su capacidad para relacionarse, su iniciativa e independencia.

**Nombre del Encuentro:** Pinceladas del día. “Quédate en casa”.

**Fecha:** 2 de Julio.

<b>7° Acción</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de la metodología</b>	<b>Competencias o categorías</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Referente teórico.</b>	<b>Responsables.</b>
------------------	-----------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------	---------------	---------------------------	----------------------

<p><b>Fortaleciendo factores protectores internos y externos.</b></p>	<p>Establecer un ambiente de empatía.</p> <p>Reconocer factores internos y externos de la resiliencia.</p>	<p><b>1. Componente de Conocimiento:</b></p> <p>Todos los días se realizará en el grupo de Whatsapp (Proyecto REMCA) un aporte de una frase resiliente, en donde las participantes la leerán y la reflexionarán durante el trayecto del día.</p> <p><b>2. Componente Práctico:</b></p> <p>Estas frases serán enviadas por las</p>	<p><b>Comunicativa:</b></p> <p>Identifica habilidades comunicativas que le permitan lograr asertividad al comunicar sus ideas o mensajes al resto del grupo.</p> <p><b>Escuchar y atender:</b></p> <p>Desarrollar en los participantes mecanismos que le ayuden a recibir y comprender los mensajes que son</p>	<p>Celular Whatsapp</p> <p>Computador.</p> <p>Acceso internet o datos.</p>	<p>8 días.</p>	<p><b>factores protectores.</b></p> <p>Para Rutter (1985), los factores protectores son aquellas influencias que cambian y mejoran la respuesta de un individuo ante un hecho que afecte su bienestar.</p> <p><b>Capacidad de relacionarse:</b></p> <p>Capacidad de relacionarse: es la habilidad que tiene el individuo para mantener los vínculos empáticos</p>	<p>Karol Liset Sánchez Abreu.</p> <p>Luz Helena Rivas Sanabria.</p>
---	--	---	---	--	----------------	---	---

	<p>Reconocer la capacidad de introspección como factor interno de la resiliencia.</p>	<p>Psicólogas en formación durante un trayecto de 8 días, luego por el interno se ubica a tres participantes del proyecto que sepan manejar muy bien las redes, y que se comprometan a mantener esta dinámica durante un período de 8 días y así sucesivamente ellas mismas se van designando por turnos los aportes de las frases al Grupo de Whatsapp. Una vez recibida la frase, cada una de las participantes realizarán el ejercicio</p>	<p>emitidos por ellas mismas.</p> <p><b>Asertividad:</b></p> <p>Las participantes deben aprender a buscar un término medio y equilibrado entre la agresividad y la inhibición. Controlando sus emociones y respetando en todo momento los derechos propios y de los demás.</p>		<p>con los demás, y asertivos.</p> <p>Para Wollin y Wollin ( 1993), una persona resiliente debe tener o desarrollar las siguientes pilares de la resiliencia como son:</p> <p>Introspección: Es la capacidad que tiene la persona de observarse a sí misma e identificar sus pensamientos y emociones, como también sus actos.</p> <p>Independencia: Es cuando el individuo</p>	
--	---	---	--	--	---	--

		<p>de reflexión sobre el tema de la frase.</p> <p><b>Componente Dinámico:</b></p> <p>Las participantes realizan la socialización de la frase expuesta en el grupo y qué mensaje le deja a cada una y como lo pueden aplicar a su vida actual y más en la etapa de confinamiento.</p>	<p><b>Manejo de la empatía:</b></p> <p>Que la participante sea capaz de ser respetuosa y sincera con los demás, que sea capaz de identificar y manejar sus emociones.</p> <p><b>Autoconocimiento</b></p> <p>: que la persona tenga conocimiento de sí misma, logrando diferenciarse de los demás y de su entorno, reconociéndose como individuo.</p>			<p>mantiene esa capacidad de no depender de la otra persona para realizar algo. Es decir, la persona pone un límite sin necesidad de aislarse o ser sociable.</p> <p>Capacidad de relacionarse: es la habilidad que tiene el individuo para mantener los vínculos empáticos con los demás, y asertivos.</p> <p>Iniciativa: Es la voluntad que tiene</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

			<p><b>Autoestima, como habilidad social:</b>  las participantes deben identificar ese conjunto de percepciones, valoraciones y apreciaciones que tienen respecto a sí mismo o a las actividades que realizan.</p>			<p>la persona para realizar las cosas en beneficio propio o del entorno, con responsabilidad.</p> <p>Humor: Es la actitud alegre y optimista que tiene la persona en medio de las contrariedades cotidianas.</p> <p>Creatividad:  Es la capacidad que tiene el individuo para construir con la imaginación</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--

						<p>nuevas ideas y originales, el cual nos permite ser utilizada para resolver situaciones adversas,</p> <p>Moralidad: es la capacidad de tener conciencia frente al mantener una postura correcta de los propios actos, acompañada de valores y principios fundamentados en reconocimiento de lo que es bueno y malo.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						<p>· según Bronfenbrenner (1979) “comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona se desarrolla participa activamente (familia, trabajo y vida social). Es por tanto un sistema de microsistemas. Se forma o amplía cuando la persona</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						<p>entra en un nuevo entorno”.</p> <p><b>Microsistema:</b></p> <p>Para Bronfenbrenner (1992) , el microsistema es ese nivel más cercano a la persona como su familia, grupo de pares , trabajo , compañeros de estudio en donde se desarrollan todas esas relaciones, comportamientos y roles de los ambientes</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>cotidianos y cercanos al individuo..</p> <p><b>Mesosistema</b>, que comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona se desarrolla participa activamente (familia, trabajo y vida social). es decir, vendría a representar la interacción entre los diferentes ambientes en los que está inmerso el sujeto.</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--



Resultados: Habiendo identificado los factores protectores en las participantes, teniendo en cuenta además la aparición de la pandemia, covid-19, esta acción, logra de manera positiva, que las mujeres desempeñen un papel importante consigo mismas, empoderándose, aun en etapa de confinamiento y aislamiento social, donde se evidencia el aprovechamiento de una de las redes sociales más utilizadas en estos tiempos (whatsapp ), para interactuar socialmente entre todas las participantes, y de forma efectiva, manifestar su agradecimiento por cada imagen de aliento que se compartió, alcanzando lazos fuertes que fortificaron su estado mental y emocional, para que de una forma integral, se creara conciencia de que son mujeres capaces de seguir superando cualquier adversidad .

**Nombre del Encuentro: Construyendo tejido social. “Quédate en casa”.**

**Fecha:** 16 de Julio.

<b>8° Acción</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Descripción de la metodología</b>	<b>Competencias o categorías</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Referente teórico.</b>	<b>Responsables.</b>
	Establecer un ambiente de empatía.	El desarrollo del proceso formativo se realizará en 3 componentes:	<b>Comunicativa:</b> Identifica capacidades para que hasta una	-Celular - Internet.		Según Grotberg E.H. (2006), las categorías de los factores resilientes, son: YO TENGO (apoyo externo),	Karol Liset

<p><b>Aceptación y reconocimiento de uno mismo.</b></p>	<p>Reconocer la capacidad de introspección como factor interno de la resiliencia.</p>	<p><b>1. Componente de Conocimiento:</b></p> <p>Luego de conocer sus habilidades, capacidades y emprendimientos, se les comparte que se les realizara una página web, en la que podrán compartir fotos e imagines que no solo se promueva la venta de cada participante, sino que se potencialicen sus formas de tejido social.</p> <p><b>2. Componente Práctico:</b></p>	<p>interacción asertiva, que le permitan lograr eficiencia al comunicar sus ideas o mensajes al resto del grupo.</p> <p><b>Escuchar y atender:</b></p> <p>Desarrollar en los participantes mecanismos que le ayuden a recibir y comprender los mensajes que son emitidos por ellas mismas.</p> <p><b>Asertividad:</b></p>		<p>8 días</p>	<p>YO SOY (fuerza interior), YO ESTOY (proyección) , PUEDO (capacidades interpersonales y de resolución de conflictos).</p> <p>Cabe anotar que este autor, afianzo su teoría, con la llamada rueda de la resiliencia, que es una herramienta que consiste en un círculo central, donde se escribe o dibuja características personales, a la que alrededor se le</p>	<p>Sánchez Abreu.</p> <p>Luz Helena Rivas Sanabria.</p>
---	---	---	---	--	---------------	---	---

		<p>Via whatsapp, se les comunica acerca de la página que se les diseñara de manera gratuita, para quienes deseen afianzar sus emprendimientos, teniendo en cuenta que la pandemia hizo que la sociedad se tuviera que reinventar, aprovechando los medios digitales, como herramienta de difusión y venta de servicios y productos.</p> <p><b>Componente Dinámico:</b></p>	<p>Las participantes deben aprender a manejar mejor las redes sociales y los medios digitales, para que continúen realizando publicaciones, y así obteniendo clientes efectivos que compren sus productos o adquieran sus servicios.</p> <p>Fortaleciendo de esta manera varios de los pilares de resiliencia en sus vidas.</p>			<p>añaden diferentes fortalezas, logros, habilidades y redes de apoyo con las que se cuenta.</p> <p>Permitiendo ver todas las áreas positivas, y también la áreas que han ayudado a afrontar dificultades que se vienen encontrando.</p> <p>En esta acción el YO TENGO pasar a ser el ( proyecto remca), EL YO SOY ( el valor y fuerza de cada mujer), YO</p>	
--	--	--	---	--	--	---	--

		<p>Las participantes manifiestan su agradecimiento y socializan via whatsapp las imágenes y fotos de sus emprendimientos, interactuando por el grupo del proyecto via whatsapp.</p>	<p><b>Manejo de la empatía:</b></p> <p>La empatía debe llevarles a relacionarse con las demás y a conectarse emocionalmente, donde influye la convivencia social, y así, sintonizar con las emociones e intenciones de las demás.</p> <p>Fortificando el pilar de la creatividad y tomar iniciativa, para el aprovechamiento de los medios digitales.</p> <p><b>Autoconocimiento</b> : Las participantes</p>			<p>ESTOY ( visión al futuro, proyectándose con sus emprendimientos en medios digitales), YO PUEDO ( claramente son sus capacidades para relacionarse con los demás y el lograr afianzar las ventas de sus emprendimientos, lo que mejorara su autoestima y calidad de vida ).</p>	
--	--	---	--	--	--	---	--

			<p>adquieren noción de sus fortalezas y virtudes, como parte fundamental de su desarrollo personal.</p> <p>Empoderadas en el medio digital, es una acción que consolida la visión en cada mujer, donde la introspección también es fundamental, para que puedan observar sus capacidades y talentos de una manera diferente, proyectándose al</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>futuro de la virtualidad.</p> <p><b>Autoestima, como habilidad social:</b> <b>Las mujeres deben entender lo esencial de cuánto valen como seres humanos, además de que la autoestima, es una construcción del individuo que cambia en relación a como la persona actúa, y de cómo se desenvuelve en el medio que la rodea.</b></p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

Resultados: Esta acción ha generado un gran impacto dentro del proyecto ya que las participantes han expresado con una postura positiva, el sentirse apoyadas por esta acción, puesto que no se les había facilitado promover sus talentos y emprendimientos en medios digitales y debido a la etapa del confinamiento Covid -19, su medio de trabajo se vio afectado y por tal razón sus ingresos, sin embargo, las mujeres víctimas del conflicto se han sentido muy satisfechas, lo que ha logrado, su empoderamiento como mujeres capaces, creativas e independientes que son, superando así, una vez más los obstáculos y adversidades cotidianos, fortaleciendo y potencializando los pilares de la resiliencia.

Link tienda virtual de emprendimiento: <https://proyectoremcavilla.wixsite.com/prmv>

## 8. Resultados

Según el instrumento Diagnostico utilizado, con referente a la escala de resiliencia de Wagnild y Young se logra identificar los factores de resiliencia con puntuación baja, el cual puntuó en: el factor II correspondiente a la aceptación de uno mismo y de la vida, representado por 8 ítems, reflejados en las características de resiliencia correspondientes a: ecuanimidad y sentirse solas.

Esta puntuación baja, permitió que las participantes identificaran y aceptaran la necesidad de fortalecer aquellos factores protectores internos y externos de la resiliencia, manifestando poner en práctica todo lo aprendido en cada actividad, acompañadas de sus familiares, en donde los factores constituyen cualidades y características de cada mujer, logrando así, menos vulnerabilidad ante los riesgos psicosociales.

A su vez, La metodología utilizada favoreció la participación entre ellas mismas, el cual aportó a las participantes el conocimiento y aceptación de los pilares de la resiliencia, creándoles conciencia de las áreas a impulsar y fortalecer como son: la creatividad, la autonomía, la autoestima, la introspección, el humor, la independencia, la capacidad de relacionarse y la iniciativa propia.

Se evidenció claramente, el microsistema, ya que las mujeres establecieron un ambiente de empatía a nivel familiar. Actitudes que no tenían y que lograron reconocer en medio de las video llamadas que se realizaron. Al hablar con sus familiares en casa, ellos identificaron y aceptaron lo importante que es cada integrante de su núcleo familiar, lográndose resaltar vínculos familiares que se fortalecieron, a pesar de la emergencia sanitaria que presento el Covid- 19.

Se logra impulsar la autoestima de las participantes, además de su empoderamiento personal y colectivo, lo que generó también, la reconstrucción de su vida personal y social. Se logran objetivos del proyecto, entre ellos, potencializar sus capacidades, creando autoconfianza en si mismas, seguridad en sí misma, independencia, moralidad, autoafirmación y capacidad para tomar decisiones, que son factores protectores y pilares de la resiliencia.

Por otra parte, una vez fortalecidos los pilares, las participantes pusieron en práctica las acciones realizadas y en medio del confinamiento del Covid- 19, se empoderaron frente a la realidad que se vivía y promovieron sus talentos y emprendimientos, con ayuda de sus redes de apoyo (Meso sistema) como las distintas fundaciones y grupos a los que pertenecen logrando así, por los medios digitales crear una tienda virtual, que diera como resultado beneficios a su calidad de vida. Esto generó impacto dentro del proyecto, porque se logra evidenciar dentro del proceso de desarrollo humano, la relación entre sistemas, que son distintos escenarios de interacción con el ambiente.

Es por ello, que, dentro de las acciones realizadas, el proceso de interacción y abordaje con las familias de las participantes fortaleció el subsistema, resistiendo a los cambios producidos desde su entorno, adaptándose a la realidad el cual juega un papel fundamental dentro del proceso de superación o significación de su calidad de vida, logrando así la participación comunitaria y la asociatividad como oportunidad de construcción de tejido social.

## 9. Impacto de Intervención.

Al realizar las estrategias de intervención psicosocial con las participantes, se logra evidenciar como impacto de la intervención, el empoderamiento que las participantes adquirieron para la toma de decisiones y el accionar frente a las necesidades de su cotidianidad.

Como impacto se evidencia la toma de conciencia colectiva en las mujeres, ya que por medio del grupo de WhatsApp creado en medio de la etapa de confinamiento, se logra la motivación para el crecimiento y promoción de colectivos, por ejemplo uno de ellos, es que las participantes fortalecieron los colectivos que ya conformaban, como el de “Enredhadas”, grupo de teatro las Corocoras, y mercado campesino, que hoy en día continúan en la participación comunitaria, en representación ante los diferentes entes gubernamentales, uniéndose por la memoria y la dignidad de los desaparecidos, y de sus propios derechos.

De igual importancia, el colectivo de mujeres, logra el emprendimiento y muestra de sus talentos, por medio de su creatividad, independencia y empoderamiento, ofreciendo al público sus propios productos, y gestionando como colectivos en las diferentes autoridades las necesidades, demandas o sugerencias para el mejoramiento de su calidad de vida y oportunidad de trabajo, siendo esto una oportunidad de tejido social.

## 10. Recomendaciones.

Se sugiere continuar con el proyecto de manera integrada en los colectivos existentes, como son: Enrheadadas por la paz, el grupo de teatro las corocoras y mercado campesino, ya que son grupos que permiten favorecer una cohesión, a través de diferentes procesos solidarios e informativos, por parte de entes gubernamentales, que van encaminados al mejoramiento de su calidad de vida.

Se propone permanecer en la articulación con los convenios educativos realizados, para el fortalecimiento de competencias básicas que ayudan en los procesos de capacitación y desarrollo integral, como herramientas de participación comunitaria y construcción de tejido social.

Se sugiere dar continuidad a la difusión de sus respectivos emprendimientos a través de las redes sociales y la página web que se construyó durante el proyecto, ya que motiva el crecimiento y promoción del bienestar comunitario.

## 11. Referencias bibliográficas.

Mateu Pérez, R, García Renedo, M., Gil Beltrán, J. M., & Caballer Miedes, A. (2009). ¿Qué es la resiliencia? Hacia un modelo integrador. Recuperado de: [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77669/forum\\_2009\\_15.pdf](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/77669/forum_2009_15.pdf)

Rivera, Q., & Vanesa, L. (2019). *La resiliencia: Estrategia en mujeres víctimas de abuso sexual en el marco del conflicto armado* (Doctoral dissertation, Universidad Santiago de Cali). Recuperado: <https://repository.usc.edu.co/bitstream/20.500.12421/171/1/LA%20RESILIENCIA%20ESTRATEGIA.pdf>

Castillo Tenorio, A., & Palma Bernal, E. (2016). Resiliencia en mujeres viudas por el conflicto armado vinculadas Funvida en Tumaco. Recuperado de: [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7313/Resiliencia\\_mujeres\\_viudas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7313/Resiliencia_mujeres_viudas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Utria Utria, L., Amar Amar, J., Martínez González, M., Colmenares López, G., & Crespo Romero, F. (2015). *Resiliencia en mujeres víctimas de desplazamiento forzado*. Universidad del Norte. recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=brFCDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=estudios+sobre+factores+de+resiliencia+en+mujeres+victimas+del+conflicto+armado&ots=7c8dYPOeN0&sig=WvANfbyRoqc2eHZU->

[6hZLZb0E7o#v=onepage&q=estudios%20sobre%20factores%20de%20resiliencia%20en%20mujeres%20victimas%20del%20conflicto%20armado&f=false](https://www.google.com/search?q=estudios+sobre+factores+de+resiliencia+en+mujeres+victimas+del+conflicto+armado&v=onepage&f=false)

Violeta Perán (2014), Saludablemente, Centro de psicología y bienestar, Éxito ante la adversidad. Recuperado de: <https://saludablementepsicologia.es/2014/11/20/exito-ante-la-adversidad/>

William Alfredo Chapman Quevedo (2014), Investigación y desarrollo, El concepto de sociabilidad como referente histórico. Recuperado de:

<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/investigacion/article/viewArticle/6040/7151>

Antonia María Ramírez, (2015), psicologiacreare, la tolerancia a la incertidumbre. Recuperado de: <https://psicologiacreare.wordpress.com/2015/05/14/la-tolerancia-a-la-incertidumbre/>

Monsalve, J. A., Ortiz, M. H., Tezón, M., & de Guevara Vásquez, C. I. L. (2017), Relación entre la resiliencia y la capacidad de perdón como componentes psicosociales en adultos víctimas del conflicto armado de la comunidad de Zipacoa. *Hexágono Pedagógico*, 8(1), 133-154. Recuperado de:

<http://revistas.curnvirtual.edu.co/index.php/hexagonopedagogico/article/view/1072>

Centro Manuel Escudero, psicología clínica y psiquiatría, Que es la flexibilidad cognitiva y cómo desarrollar esa capacidad en nosotros mismos. Recuperado de:

<https://www.manuelescudero.com/la-flexibilidad-cognitiva-desarrollar-esta-capacidad-mismos/>

Andrea García Cerdan, (2018), Cognifit, Salud, Cerebro y neurociencia, Todo sobre el optimismo, que significa ser una persona optimista. Recuperado de:

<https://blog.cognifit.com/es/optimismo-persona-optimista/>

Sandra Milena Bonilla Ruiz, Yubi Marcilia Hernández (2015), Factores protectores que favorecen la realización de proyecto de vida en adolescentes en riesgo psicosocial de la Institución Juventud Con Una Misión, Trabajo de grado para optar el título de especialista en Psicología Educativa. Recuperado de:

[http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/1698/1/Factores\\_protectores\\_favorecen\\_realizacion\\_proyecto\\_vida%20-%20c.pdf](http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/1698/1/Factores_protectores_favorecen_realizacion_proyecto_vida%20-%20c.pdf)

Rodríguez, M., Pereyra, M. G., Gil, E., Jofré, M., De Bortoli, M., & Labiano, L. M. (2009). Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia versión argentina. *Revista Evaluar*, 9(1). Recuperado de

<https://revistas.psi.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/viewFile/465/434>

[https://www.researchgate.net/publication/279532662\\_Analisis\\_de\\_los\\_factores\\_de\\_resiliencia\\_reportados\\_por\\_madres\\_e\\_hijos\\_adolescentes\\_que\\_han\\_experimentado\\_el\\_desplazamiento\\_forzado](https://www.researchgate.net/publication/279532662_Analisis_de_los_factores_de_resiliencia_reportados_por_madres_e_hijos_adolescentes_que_han_experimentado_el_desplazamiento_forzado).

Molina, H. (2017). Niveles de resiliencia en adolescentes recuperadas que abandonaron el núcleo familiar y que asisten al departamento de psicología de la DINAPEN (Doctoral dissertation, Tesis de Pregrado. Universidad Central de Ecuador). Recuperado de:

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/11849/1/T-UCE-0007-PPS002.pdf>

## 12. Anexos



### Consentimiento informado.

Yo \_\_\_\_\_ identificado (a) con cedula de ciudadanía No. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, manifiesto que he sido informado (a), por las estudiantes de psicología Karol Liset Sánchez Abreu identificada con cédula de ciudadanía N° 52.395.513 y Luz Helena Rivas Sanabria , identificada con cedula de ciudadanía No. 35.263. 444 de la propuesta de trabajo de grado proyecto aplicado de la Universidad Abierta y a Distancia “UNAD”. Sobre la aplicación de la escala de resiliencia, la cual contiene 25 ítems. Con la que se pretende medir: competencia personal (17 ítems) y aceptación de sí misma y de su vida (8 ítems). Así mismo, he sido informado (a), que la aplicación de la escala no tiene ningún riesgo, y no hay respuestas buenas o malas. Del mismo modo, se realiza con fines académicos.

---

Firma del participante:

---

Firma Psicólogas en formación:

ZONA AMAZONIA ORINOQUIA  
UNIVERSIDAD NACIONAL ABIERTA Y A DISTANCIA  
PROGRAMA DE PSICOLOGIA  
PROYECTO REMCA

EDAD \_\_\_\_\_

SEXO \_\_\_\_\_

NIVEL SOCIOECONOMICO \_\_\_\_\_

CIUDAD O MUNICIPIO \_\_\_\_\_

ESTADO CIVIL \_\_\_\_\_

ACTIVIDAD LABORAL \_\_\_\_\_

La resiliencia fue medida con la *Escala de resiliencia (RS)*, elaborada por Wagnild & Young<sup>1</sup> que identifica dos factores: competencia personal (17 ítems) y aceptación de sí misma y de su vida (8 ítems). En investigaciones previas el alpha de Cronbach fue consistentemente de 0.94 para toda la escala, de 0.91 para la competencia personal y de 0.81 para la aceptación del yo y de la vida.

**Escala de Resiliencia**

**¿Qué tan de acuerdo o en desacuerdo está con estas frases?**

	<b>Estoy en desacuerdo</b>	<b>Estoy de acuerdo</b>
1. Cuando hago planes los llevo a cabo.	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>
2. Usualmente me las arreglo de un modo o de otro.	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>
3. Puedo depender de mi misma más que de otros.	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>
4. Mantenerme interesada en las cosas es importante para mí.	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>
5. Puedo valerme por mi misma si tengo que hacerlo.	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>
6. Me siento orgullosa de que he logrado cosas en mi vida.	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>
7. Usualmente tomo las cosas como vienen.	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>
8. Soy amiga de mi misma	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>
9. Siento que puedo manejar muchas cosas al mismo tiempo.	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>
10. Soy determinada.	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>
11. Raramente me pregunto cuál es el propósito de todo.	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>
12. Tomo las cosas un día a la vez.	<b>1 2 3 4</b>	<b>5 6 7</b>

13. Puedo salir de tiempos difíciles porque he pasado por tiempos difíciles.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
14. Soy disciplinada.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
15. Mantengo interés en las cosas.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
16. Usualmente puedo encontrar algo de que reírme.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
17. Mi confianza en mi misma me hace salir de tiempos difíciles.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
18. En una emergencia, soy alguien con quien la gente puede contar.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
19. Usualmente puedo ver una situación de muchas maneras.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
20. A veces me esfuerzo en hacer las cosas quiera o no.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
21. Mi vida tiene sentido.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
22. No sigo pensando en las cosas que no puedo cambiar.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
23. Cuando estoy en una situación difícil, usualmente encuentro una salida.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
24. Tengo suficiente energía para hacer lo que tengo que hacer.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>
25. Está bien si hay personas que no me quieren.	<b>1 2 3 4 5 6 7</b>

**PROYECTO REMCA**

Por favor marque con una X o escriba el valor según corresponda

<b>NIVEL DE ESCOLARIDAD</b>		<b>No DE HIJOS</b>	
NUNCA	_____	NINGUNO	_____
PREESCOLAR-PRIMARIA	_____		
SECUNDARIA	_____	<b>NIVEL DE INGRESOS</b>	
TECNICA	_____	Menos de un salario mínimo	_____
TECNOLOGICA	_____	un salario mínimo	_____
UNIVERSIDAD	_____	Entre 1 y 2 salarios mínimo	_____
POSGRADO	_____	Mas de 2 salarios mínimo	_____
<b>TIPO DE VIVIENDA</b>		<b>ACTIVIDAD LABORAL</b>	
INVASION	_____	INDEPENDIENTE/INFORMAL	_____
EN ARRIENDO	_____	EMPLEADA	_____
PROPIA	_____	ARTESANA	_____
FAMILIAR	_____	DESEMPLEADA	_____
		NINGUNA	_____

Primer encuentro casa de la mujer:



Invitación: Post al Primera Acción con las mujeres víctimas del conflicto

## Encuentro Mujeres Remca

Espacio de creación y conexión profunda entre mujeres resilientes, mujeres víctimas del conflicto armado



**-Mujer Lider-**

Invitado especial:

**LUIS MIGUEL RUBIO ZULUAGA**

Máster en Neurocoaching,  
Liderazgo y Emprendimiento



Miércoles 19 febrero- 5:00 pm  
Lugar: Fundación Universitaria San Martín  
contigo a la clinica Somos



### 2 Encuentro - Universidad San Martín



## Invitaciones:

**MUJERES EL PROYECTO REMCA  
FUE DISEÑADO PARA USTEDES !!**



**Las esperamos mañana 5 de Febrero en la  
direccion : cra 30 N. 38-10 segundo piso  
frente al exito del centro panaderia sancho  
panza, es un instituto llamado JORGE TADEO  
LOZANO.  
Hora: 3:00 pm NO FALTES !**

**MUJERES PROYECTO REMCA  
FUE DISEÑADO PARA  
USTEDES!**



**Nos vemos este Viernes 7 de febrero a las 3  
pm en el polifuncional del 13 de Mayo  
Las esperamos !  
NO FALTEN.**



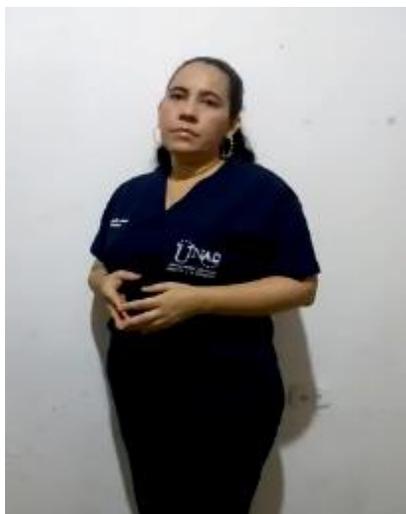
Post tercera Acción.



Post tercera Acción.



Diapositivas en power point de la actividad.



**UNAD**  
Universidad Nacional  
Abierta y a Distancia

**PROYECTO APLICADO REMCA.**

COMPARTIENDO EN FAMILIA.  
"QUEDATE EN CASA".

Karol Liset Sánchez Abreu, Luz Helena Rivas Sanabria.  
Villavicencio, del 2020.

**OBJETIVOS DE LA DINAMICA FAMILIAR.**

**OBJETIVOS:**

- Establecer un ambiente de empatía a nivel familiar.
- Reconocer que cada uno de los integrantes del núcleo familiar son únicos e importantes.
- Lograr la aceptación de uno mismo, de la vida y de los demás.
- Fortalecer las habilidades personales en el núcleo familiar.

RUMBO a la Aprendizaje Profesional Contribuye a la Formación

**PROCEDIMIENTO.**

- Todos los integrantes de la familia buscan un espacio de la casa, puede ser el comedor, o una parte donde quepan todos.
- Debe seleccionar un monitor (en este caso van a ser cada una de las mujeres del proyecto, quienes deben explicar a los demás lo que van a realizar).
- Cada uno toma una hoja con un esfero, o lápiz, o marcador. Cada uno marca la hoja con el nombre de todos los integrantes.

RUMBO a la Aprendizaje Profesional Contribuye a la Formación

**PROCEDIMIENTO.**

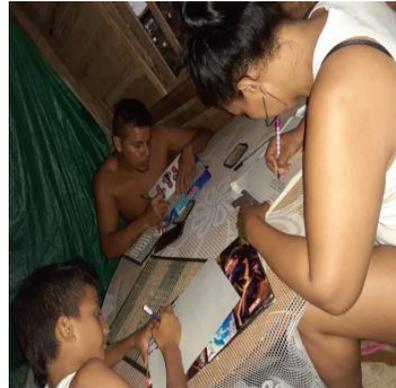
**SOCIALIZAR...**

- Cada uno en orden, orientados por la monitora del grupo debe compartir o socializar lo que escribió, y así, sucesivamente expresarán lo que sintieron durante la actividad. ¿Qué enseñanzas deja la actividad?, ¿cuál es la importancia de la actividad, para cada uno de los participantes?

RUMBO a la Aprendizaje Profesional Contribuye a la Formación

## Evidencias de algunas familias que decidieron

### Evidencias de algunas familias que decidieron enviar fotos durante la actividad



INTERESANTES DE MI FAMILIA

Esposo : Jhon Edison VALENCIA  
 hijo : KEVIN ANDRÉS VALENCIA  
 mamá : Ledy Johana RENDIL



Papá: Jhon Edison VALENCIA

Aspecto positivo: El es una persona que se destaca por su forma de ser, por que se destaca cuando ante la comunidad, le gusta ser expresivo.

Es importante para mí, por: El para mí es muy importante por que hace parte de mi vida y nuestro hogar. Es una persona que apesar de las dificultades o necesidades que hay en el hogar se porta de una manera bien y no se ajanta al maltrato.

Hijo: Kevin Andrés VALENCIA

Aspecto positivo: Es un niño que se destaca por ser muy amable, expresivo y cariñoso. También le gusta ser compartido y ser solidario. Se caracteriza por ser trabajador y muy amigable.

Es importante para mí, por que es mi hijo y por que el señor me ha dado la oportunidad de poder sacar sacarlo adelante.

Y tambien es muy importante por que es un niño muy especial en su forma de ser.

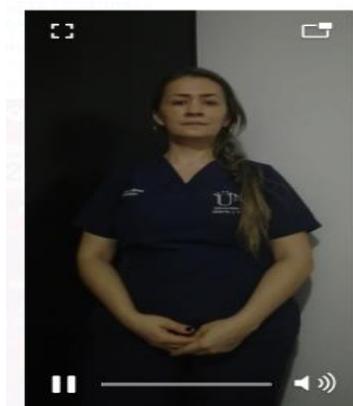


mamá: Ledy Johana RENDIL

Aspecto positivo: Me considero que soy una mujer muy tolerante, amable y comprensiva que apesar de mis dificultades trato de salir adelante y tener un hogar bien.

Soy importante: por que Dios existe en mí, y por que soy una mujer que he aprendido a Valorme y respetarme. Y tambien soy muy importante por que mi familia me quiere.

### Pantallazo video invitación a la actividad



### Presentación en Power point de la actividad

**PROYECTO APLICADOREMCA**

**Avanzando Juntas**

Karol Liset Sánchez Abreu, Luz Helena Rivas Sanabria

VIII edición, abril de 2020

**SIGNIFICADO DE TALENTO**

Es desarrollar :

- CAPACIDADES
- APTITUDES
- HABILIDADES

**CON MUCHA FACILIDAD**

---

**Vamos a avanzar juntas !!**

Como ya sabes para que eres buena ! Vamos a utilizar estos talentos para beneficio propio.

**CREZCAMOS JUNTAS!**

**Que es empoderarse ?**

Es un proceso con el que nos dotamos de herramientas para aumentar la fortaleza , mejorar las capacidades y hacer que crezca el potencial que se tiene, es desarrollar confianza y seguridad en si mismas realizando acciones y tomando decisiones positivas

## Post invitación a la actividad



## Invitación a culminar el bachillerato o realizar una carrera técnica

¡Despierta, decídete,  
proyéctate y persiste!

**BACHILLERATO ACADÉMICO  
POR CICLOS**

**2 GRADOS EN 1 AÑO**

Seguimiento Académico y disciplinario

**JORNADAS**  
Mañana - Tarde - Nocturna - Fines de semana

**PROYECTO REMCA**  
*Mujeres !!*

Les compartimos las opciones de  
carreras tecnicas:

- ♦ AUXILIAR CONTABLE Y FINANCIERO
- ♦ ATENCION A LA PRIMERA INFANCIA
- ♦ ASISTENCIA ADMINISTRATIVA
- ♦ AUXILIAR EN HIGIENE ORAL
- ♦ MANEJO AMBIENTAL
- ♦ DISEÑO GRÁFICO

**ANIMO !!**

## Pinceladas del día



La vida no es esperar a que pase la tormenta, es aprender a bailar bajo la lluvia.

“Tomar la iniciativa no significa ser insistente, molesto o agresivo. Significa reconocer nuestra responsabilidad de hacer que las cosas sucedan”.

**EL ÉXITO** en la vida no se mide por lo que logras, sino por los obstáculos que **SUPERAS**.

“Nunca es demasiado tarde para ser lo que podrías haber sido”.

George Eliot

“Las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas, ni las más inteligentes; sino aquellas que se adaptan mejor al cambio”

Charles Darwin

Link de página web como cierre del proyecto

<https://proyectoremcavilla.wixsite.com/prmv>

Imágenes de todos los emprendimientos de las participantes





