

GUÍA PRÁCTICA de AUTOCUIDADO y CONTENCIÓN EMOCIONAL



**Segunda Encuesta Nacional sobre Relaciones
Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres**

*Juntas en la Encuesta
para ti, para mí, para nosotras*

CONSEJO NACIONAL
PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO



EL GOBIERNO
DE TODOS

PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

Lenín Moreno

CONSEJO NACIONAL PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO - CNIG

Secretaría Técnica

Paola Mera Zambrano

Directora Técnica

Ibeth Orellana Naranjo

Área responsable CNIG

Formulación, Información y Estudios

Consultora

Lic. Geraldina Guerra Garcés

FONDO DE POBLACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS - UNFPA

Representante Nacional

Mario Vergara

Oficial de Género, Interculturalidad y Derechos Humanos

Lola Valladares

Diseño e Impresión

IMPREFEPP

Primera Edición, 2018

© Consejo Nacional para la Igualdad de Género

Pasaje Donoso N32-33 y Whympyer

Quito, Ecuador

www.igualdadgenero.gob.ec

La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.

Primera edición

DISTRIBUCIÓN GRATUITA - PROHIBIDA SU VENTA

CONSEJO NACIONAL
PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO



Promovemos la conciencia ambiental en la comunidad educativa.
Hemos impreso el 8% de ejemplares con certificado de responsabilidad ambiental.

ADVERTENCIA

Un objetivo manifiesto del Ministerio de Educación es combatir el sexismo y la discriminación de género en la sociedad ecuatoriana y promover, a través del sistema educativo, la equidad entre mujeres y hombres. Para alcanzar este objetivo, promovemos el uso de un lenguaje que no reproduzca esquemas sexistas, y de conformidad con esta práctica preferimos emplear en nuestros documentos oficiales palabras neutras, tales como las personas (en lugar de los hombres) o el profesorado (en lugar de los profesores), etc. Sólo en los casos en que tales expresiones no existan, se usará la forma masculina como genérica para hacer referencia tanto a las personas del sexo femenino como masculino. Esta práctica comunicativa, que es recomendada por la Real Academia Española en su Diccionario Panhispánico de Dudas, obedece a dos razones: (a) en español es posible <referirse a colectivos mixtos a través del género gramatical masculino>, y (b) es preferible aplicar <la ley lingüística de la economía expresiva> para así evitar el abultamiento gráfico y la consiguiente ilegibilidad que ocurriría en el caso de utilizar expresiones como las y los, os/as y otras fórmulas que buscan visibilizar la presencia de ambos sexos.

GUÍA PRÁCTICA de AUTOCUIDADO y CONTENCIÓN EMOCIONAL



**Segunda Encuesta Nacional sobre Relaciones
Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres**

*Juntas en la Encuesta
para ti, para mí, para nosotras*

Contenido

PRESENTACIÓN	4
¿De qué se trata y para qué sirve esta Guía?	6
¿A quién está dirigida esta Guía?	6
¿Cómo está estructurada esta Guía?	6
BIENVENIDA	7
CAPÍTULO 1	8
APUNTES SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO CONTRA LAS MUJERES	8
Algunas cifras	8
Definiciones básicas.....	9
APUNTES SOBRE BIENESTAR, AUTOCUIDADO Y CONTENCIÓN EMOCIONAL	21
Ejercicio práctico y preguntas frecuentes.....	26
CAPÍTULO 2	28
RECURSOS PRÁCTICOS Y EJERCICIOS DE AUTOCUIDADO: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS	28
ANTES DEL TRABAJO DE CAMPO: RECURSOS PRÁCTICOS	29
1. Plan de autocuidado	29
2. Kit de nutrición y descanso	30

3. Usa el whatsapp 2.0	32
4. Check in logístico	33
5. Paquete informativo	33
DURANTE EL TRABAJO DE CAMPO:	
RECURSOS Y EJERCICIOS PRÁCTICOS	35
6. Recomendaciones para preparar el sitio de la encuesta	38
7. Protocolo ético.....	39
8. La acción correcta.....	44
9. Recomendaciones para una comunicación asertiva.....	45
10. Recomendaciones para contención emocional.....	46
DESPUÉS DEL TRABAJO DE CAMPO	50
11. Lo inmediato	50
12. Diario de campo.....	51
13. Redes	53
14. Consejos para desbloquear el cuerpo	53
15. Ejercicios de contención emocional para ti misma	54
16. Ejercicio físico.....	58
17. Check in propio.....	59
18. Recomendaciones para participar en una contención grupal	59
BIBLIOGRAFÍA	62
LISTADO DE CENTROS DE ATENCIÓN Y CASAS DE ACOGIDA PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA.....	64
DIARIO DE CAMPO	68

PRESENTACIÓN

El Consejo Nacional para la Igualdad de Género (CNIG), el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) y el Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos (MJDHC) coordinan en el seno de la Comisión Especial Interinstitucional de Estadísticas de Género la realización de la Segunda Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres.

El objetivo de la Encuesta es generar información estadística sobre la prevalencia, frecuencia y magnitud de los distintos tipos de violencia de género (física, psicológica, sexual, patrimonial, gineco-obstétrica) que viven o han vivido las mujeres, tanto en el ámbito público (escolar, laboral y social) como en el privado (hogar, familia, relación de pareja); así como sobre el conocimiento o búsqueda de servicios e instancias de justicia para enfrentar la violencia; y sus percepciones sobre la respuesta institucional.

A través de esta Encuesta, se obtendrán datos con una visión amplia y estratégica sobre el tema, que permitirán profundizar el conocimiento sobre cómo esta problemática estructural incide en la vida de las mujeres. La información adquirida facilitará un análisis comparativo, tomando en cuenta los resultados de la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las mujeres que se realizó en el 2011, la misma que contribuirá al diseño, implementación, seguimiento y evaluación de políticas públicas para prevenir y erradicar la violencia de género contra las mujeres.

La Encuesta realizada en el 2011, dejó como una de las lecciones aprendidas la necesidad de proporcionar a las encuestadoras o entrevistadoras una herramienta que les permita prevenir consecuencias en su salud tanto física como emocional, pues debido a la naturaleza de las preguntas en este tipo de encuestas, cabe esperar que se presenten reacciones emocionales negativas tanto entre las mujeres entrevistadas como entre las encuestadoras.

El Consejo Nacional para la Igualdad de Género (CNIG) pone a disposición esta *“Guía Práctica de Autocuidado y Contención Emocional”* con herramientas y estrategias prácticas para las encuestadoras, con la finalidad de garantizar su seguridad e integridad y el de las mujeres encuestadas.

Como CNIG, reconocemos el esfuerzo y el valor del trabajo de las encuestadoras o entrevistadoras, por lo que nos comprometemos a apoyarlas antes, durante y después del levantamiento de la Encuesta.

Mgs. Paola Mera Zambrano

SECRETARIA TÉCNICA DEL CONSEJO NACIONAL
PARA LA IGUALDAD DE GÉNERO

¿De qué se trata y para qué sirve esta Guía?

Trata de un conjunto de recursos prácticos para el autocuidado y contención emocional de las entrevistadoras y supervisoras de la segunda Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres. Sirve para que las encuestadoras cuenten con herramientas prácticas de autocuidado y contención emocional para mitigar las posibles afectaciones emocionales causadas por la escucha permanente de historias de violencia contra las mujeres; lo que, a su vez, reduce el riesgo de deserción de las encuestadoras y mejora el desempeño laboral durante todo el proceso de la Encuesta, en el marco del respeto a los derechos de las personas.

¿A quién está dirigida esta guía?

A las encuestadoras o entrevistadoras y supervisoras que participarán de la Encuesta.

¿Cómo está estructurada esta Guía?

La Guía está organizada en dos capítulos. En el primero se hacen puntualizaciones conceptuales sobre la violencia de género contra las mujeres; y, en el segundo, se presentan prácticas y ejercicios de autocuidado y contención emocional para que las encuestadoras y supervisoras realicen antes, durante y después del levantamiento de información.



PARA TOMAR EN CUENTA

Antes de iniciar, no olvides leer el Manual de la encuestadora, especialmente la sección “Nociones sobre género y violencia contra las mujeres”.

 Todos los contenidos te ofrecen la oportunidad de reflexionar, actuar y compartir.

 Los ejercicios prácticos pueden hacerse tanto individual como colectivamente.

BIENVENIDA

Desde ahora, eres parte del equipo nacional para el levantamiento de la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres. Has elegido ser una encuestadora.

Para empezar, debes saber tres cosas:

1. Que la violencia de género contra las mujeres es una problemática social, compleja y multicausal, que está declarada por la Naciones Unidas como una pandemia mundial. (Unidas, 2016)
2. Que tu trabajo es altamente valorado, ya que la recopilación de datos oficiales aportará para la erradicación y prevención de la violencia de género, *PUES LO QUE NO SE CUENTA NO CUENTA*; y, por último,
3. Que eres parte del cambio; gracias a tu trabajo podremos mostrar la realidad de las mujeres en nuestro País; visibilizar la magnitud, frecuencia y prevalencia de la violencia; y, promover políticas públicas que garanticen el ejercicio de los derechos de las mujeres.

A través de esta *“Guía Práctica de Autocuidado y Contención Emocional”*, te ofrecemos importantes recursos para reducir las múltiples reacciones y emociones que provoca el escuchar repetidas historias de violencia. La violencia deja rastros y puede afectar emocional y físicamente, tanto a quien la vive como a quien la conoce. Y, aunque no todas las personas sienten lo mismo, es probable que experimentes efectos inesperados en tu salud y bienestar, aun cuando se trate de un trabajo que es temporal.

Tu responsabilidad como entrevistadora o supervisora es aplicar todas las prácticas descritas a continuación para preservar tu salud física, mental y emocional. Esa es la única manera para garantizar éxito en tu trabajo.

¡Qué alegría contar contigo!

APUNTES SOBRE LA VIOLENCIA DE GÉNERO CONTRA LAS MUJERES

Algunas cifras

- **6** de cada 10 mujeres ecuatorianas, de 15 o más años de edad, han vivido algún tipo de violencia de género (física, psicológica, sexual y/o patrimonial) a lo largo de su vida.
- **1** de cada 4 mujeres ha sido víctima de violencia sexual.
- Más de la mitad de las mujeres han sido agredidas psicológicamente.
- **4** de cada 10 mujeres han vivido violencia física.
- **1** de cada 6 mujeres ha sido víctima de violencia patrimonial
- Del total de mujeres que han vivido violencia de género a lo largo de su vida, el **76%** identificó como agresor a su pareja o expareja (esposos, novios o convivientes)
- Entre las mujeres agredidas físicamente, 9 de cada 10 (87,3%) mujeres fue agredida físicamente por su pareja o expareja.
- **6,7%** de mujeres ecuatorianas dijeron que habían sido obligadas a mantener relaciones sexuales de cualquier tipo. De ellas, el 31,8% fue agredida por sus parejas o ex parejas. (Camacho, 2014, p. 72-79).
- En el **2017**, **109** mujeres fueron víctimas de femicidio; y hasta el 11 de noviembre del **2018**, ya se contabilizaron **52** víctimas¹.

1 Fuente: Subcomisión Técnica de la Comisión Interinstitucional de Seguridad Ciudadana y Justicia.

DEFINICIONES BÁSICAS

Violencia contra las mujeres

“(...) la violencia contra la mujer constituye una manifestación de relaciones de poder históricamente desiguales entre el hombre y la mujer, que han conducido a la dominación de la mujer y a la discriminación en su contra por parte del hombre e impedido el adelanto pleno de la mujer, (...) la violencia contra la mujer es uno de los mecanismos sociales fundamentales por los que se fuerza a la mujer a una situación de subordinación respecto del hombre”. (Naciones Unidas, 1993)

En la Convención Belem do Pará (que fue adoptada por la Asamblea General de la Organización de los Estados Americanos -OEA en 1994), se propone el desarrollo de mecanismos de protección y defensa de los derechos de las mujeres como fundamentales para luchar contra el fenómeno de la violencia de género contra las mujeres, tanto en el ámbito público como en el privado y su reivindicación dentro de la sociedad. Establece el derecho de las mujeres a vivir una vida libre de violencia y la destaca como una violación de los derechos humanos y de las libertades fundamentales. Define a la violencia contra las mujeres de la siguiente manera:

“...cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado...” (Americanos, 1994)

Violencia de género contra las mujeres

“Cualquier acción o conducta basada en su género que cause o no daño y/o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial, gineco-obstétrico a las mujeres, tanto en el ámbito público como privado”. (Ley Orgánica Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres – 2018, Art. 4)

El femicidio

El femicidio es el resultado de relaciones de poder manifestadas en cualquier tipo de violencia que provoca la muerte de una mujer por el hecho de serlo o por su condición de género. Se entiende como femicidio a *“los asesinatos de mujeres como acto particular y culmen de relaciones violentas”*. (Carcedo, 2010). El femicidio es una forma letal de la violencia contra las mujeres de todas las edades, que se presenta tanto en el ámbito privado como en el público. El Código Orgánico Integral Penal (COIP), tipifica el delito de femicidio y establece que

“la persona que, como resultado de relaciones de poder manifestadas en cualquier tipo de violencia, dé muerte a una mujer por el hecho de serlo o por su condición de género, será sancionada con pena privativa de libertad de veintidós a veintiséis años”. (COIP, art. 141)

La violencia de género contra las mujeres limita el ejercicio de los derechos, la libertad y bienestar de las mujeres y de sus familias y, por tanto y de manera directa, limita el bienestar de la comunidad e impide el ejercicio de la democracia. Estos límites implican costos económicos, sociales y políticos.

La violencia de género contra las mujeres según la Ley Orgánica Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres – 2018, se produce de diferentes tipos y en diferentes ámbitos. Tal como se lee en la siguiente tabla:

Tipos de violencia de género contra las mujeres	Ámbitos en donde se produce la violencia de género contra las mujeres
Violencia física Violencia psicológica Violencia sexual Violencia económica y patrimonial Violencia gineco-obstétrica Violencia simbólica Violencia política	Intrafamiliar o doméstico Educativo Laboral Deportivo Estatal e institucional Centros de privación de libertad Mediático y cibernético Público y comunitario Centros e instituciones de salud Emergencias y situaciones humanitarias

Vale la pena aclarar que para efectos de esta Encuesta, se recopilará información sobre la violencia de género (física, psicológica, sexual, económica/patrimonial y gineco-obstétrica) contra las mujeres en el ámbito público (educativo, laboral, social) y en el ámbito privado (intrafamiliar y de pareja) a lo largo de la vida y en los últimos 12 meses.

El Manual de la encuestadora contiene las definiciones de los tipos de violencia, por lo que en esta Guía explicaremos con mayor profundidad la violencia de género contra las mujeres producida en el ámbito intrafamiliar o doméstico infringida por la pareja.

Violencia de género contra las mujeres en el ámbito intrafamiliar infringida por la pareja

La violencia en el ámbito intrafamiliar o doméstica comprende todos los actos de agresión u omisión que ocasionan daños físicos, emocionales, psicológicos, sexuales y/o económicos que son ejercidos hacia las mujeres dentro del ámbito intrafamiliar.

La violencia en el ámbito intrafamiliar convierte a los hogares en espacios inseguros y de riesgo para las mujeres. Por lo general, las agresiones son infringidas por parte de la pareja o exparejas y combinan los diversos tipos de violencia, sobre todo cuando las agresiones se repiten a lo largo del tiempo. La violencia puede ser: física, psicológica, sexual económica y/o patrimonial. Este tipo de violencia es tan compleja que las víctimas suelen quedar atrapadas en medio de un “consenso” social que les impide ser conscientes de sus derechos y del modo en que están siendo vulnerados. De este modo, se invisibiliza, se naturaliza y se justifica la violencia contra las mujeres.

Cuando existe violencia de género contra las mujeres por parte de la pareja se activan tres mecanismos:

1. El **ciclo de la violencia**²: describe una serie de momentos por los que puede atravesar una mujer en situación de violencia. La teoría del “ciclo de la violencia” fue formulada por Leonor Walker (Walker, 1979) y explica cómo la violencia intrafamiliar contra las mujeres se produce siguiendo un patrón cíclico, repetitivo, en donde las diversas fases se reproducen cada vez en espacios más cortos de tiempo y con mayor intensidad. Es útil para entender la dinámica de la violencia de género contra las mujeres en el ámbito intrafamiliar, especialmente la infringida por la pareja, y el por qué las mujeres continúan viviendo con su agresor o vuelen con él después de un período de separación.

A partir de los planteamientos de esta autora, se pueden identificar las siguientes fases del ciclo de la violencia y sus características:

- i. **Acumulación de tensión.** Aumenta la tensión/enojo/resentimiento en la pareja. Esta fase, generalmente, es la más larga del ciclo.

Víctima: hace todo lo posible por quedar bien, evita situaciones que sabe que pueden enojar o disgustar al agresor. Cree que tiene el control de la situación, justifica y minimiza la gravedad. Siente angustia, ansiedad, miedo, desilusión, culpa. Cree que falta en su papel de esposa, compañera o madre.

² Ver Manual para las encuestadoras: “Nociones sobre género y violencia contra las mujeres”.

Agresor: se muestra cada vez más enfadado con la mujer sin motivo aparente y se incrementa la violencia de tipo verbal. Comete actos agresivos con palabras o con empujones, provoca incidentes de agresión o conflictos, se enoja por todo, se comporta de mal humor, humilla. Hay tensión y hostilidad.

- ii. Explosión o agresión.** La situación estalla en forma de agresiones físicas, psicológicas y/o sexuales.

Víctima: siente miedo, odio, impotencia, soledad, dolor, desesperanza, parálisis, disociación. Se niega a aceptar que esta situación le esté pasando, por lo que, no busca ayuda. Puede tener consecuencias a su estado de salud.

Agresor: explota, provoca incidentes de violencia y comete actos violentos, descarga sobre la víctima o las víctimas, de manera descontrolada, su enojo e ira que tiene acumulados; tiene mucha rabia.

- iii. Distanciamiento o alejamiento.** La pareja para de hablar, duermen en cuartos separados, uno de los dos se va de la casa.

Víctima: se distancia, se siente culpable, con vergüenza, miedo, confusión y lástima propia, dolor. Es el momento en que busca ayuda o toma decisiones, como irse de la casa donde amigos/as, familiares, vecinos/as, poner la denuncia o irse a una casa de acogida.

Agresor: culpa a la víctima y minimiza lo que ha hecho, dice que la víctima se lo buscó, que le estaba dando una lección o que fue por consecuencia del uso de alcohol o drogas. Se aleja para que la víctima se “calme”.

- iv. Calma, reconciliación o luna de miel.** Se produce el perdón; se reconcilian.

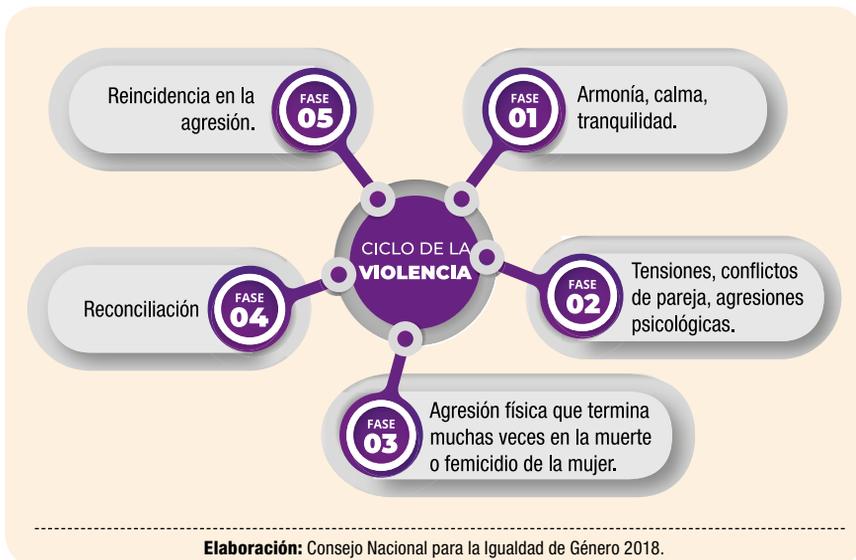
Víctima: siente ilusión, lástima, retorna la esperanza, cree en la posibilidad del cambio, en muchos casos retira la denuncia o vuelve

a la casa y de nuevo se inicia el ciclo. Muchas veces la mujer cree que el agresor realmente quiere cambiar y le perdona. Tiene muchas presiones sociales de la familia, amigos/as o comunidad para que restaure su relación de pareja; tiene necesidades económicas que la obligan regresar al ciclo.

Agresor: pide perdón, le dice que está muy arrepentido y que no volverá a pasar. Utiliza estrategias de manipulación afectiva para intentar que la relación no se rompa: le dice que sin ella no puede vivir, amenaza con suicidarse o quitarle a los hijos e hijas, le da regalos, la invita a cenar o a ir al cine, hace promesas, mostrándose cariñoso y amable. Cree que la víctima ya aprendió la lección. (ILANUD, 1999)

Cada vez que el ciclo da una nueva vuelta, la violencia de género se consolida, perpetuando relaciones de poder desiguales; la fase de calma, reconciliación o luna de miel tiende a desaparecer; y, la violencia se hace más frecuente y sus consecuencias son más graves.

El siguiente gráfico muestra los diferentes momentos del ciclo:



- 2. La escalada de la violencia.** Se refiere a un proceso paulatino y ascendente en el que la intensidad y la frecuencia de las agresiones se incrementan; en cada nueva vuelta del ciclo de la violencia aumenta la escalada. Comienza con violencia psicológica, que es difícil de percibir, pero que reducen la seguridad y la confianza de la mujer en sí misma y su capacidad de reacción (celos, vigilancia, censura sobre la ropa, amistades o actividades, control de horarios y salidas, control del teléfono, etc.). Luego, viene el aumento progresivo de la violencia hasta llegar a las agresiones físicas y/o sexuales, y como forma extrema de esa violencia llegar al femicidio. Todo puede extenderse a lo largo de un prolongado periodo de tiempo, durante el cual se incrementa la pérdida de referencias, de la autoestima, de la seguridad personal. Es difícil para la mujer percibir y entender el significado y la trascendencia de la violencia en la que está inmersa, así como de los riesgos a los que está expuesta.

- 3. El circuito de la violencia.** El llamado circuito en el sistema familiar, descrito por la terapeuta argentina Cristina Ravazzola, se explica con la existencia de distintos actores o agentes que interactúan en la situación de violencia. A saber: a) la persona abusadora, que es quien ejerce la violencia; b) la persona abusada o violentada, que por lo general es una mujer o una niña, niño o adolescente; y, las personas presentes que pertenecen al entorno inmediato (barrio, familia, amigos/as, compañeros/as de trabajo) o del contexto institucional que mantiene contacto con la persona víctima, o con alguien de su familia, pero que saben de la violencia que se está cometiendo (consultorios, hospitales, y servicios de salud en general, profesores/as, u otros agentes educativos, funcionarios/as públicos, entre otros).(Ravazzola: 2010, p. 3)

Creencias o ideas falsas sobre la violencia de género contra las mujeres infringida por la pareja³

CREENCIAS O IDEAS FALSAS	REALIDAD (VERDAD)
La violencia de género es un asunto privado.	Ningún acto de violencia puede ser considerado un asunto privado, el creer que la violencia contra la mujer es un asunto privado y que, por tanto, no nos corresponde intervenir, es falso. El romper el silencio y decir no a la violencia podría evitar incluso la muerte.
El número de mujeres que viven violencia no es significativo, no representa un grave problema en la vida de las mujeres.	El 70% de las mujeres del mundo viven este tipo de violencia. La violencia de género contra las mujeres es un problema social y de derechos humanos.
La violencia de género contra las mujeres es fruto de un momento explosivo, de una pérdida del control, de los nervios del momento.	La violencia es un exponente de la desigualdad que vivimos en nuestras sociedades entre hombres y mujeres. No surge de un estallido casual, surge del intento de controlar a la otra persona hasta el extremo.
La violencia de género infringida por la pareja sólo afecta a sectores social y culturalmente desfavorecidos, marginales y con bajo nivel económico: pobres, inmigrantes, analfabetos, drogadictos o alcohólicos, etc.”.	La pobreza o bajo nivel de educación pueden ser factores de riesgo para las mujeres pero no la causa de la violencia de género, pues el principal de esos factores de riesgo es ser mujer. Las mujeres pobres no sufren más violencia pero sí tienen menos medios para salir de ella. En los sectores más desfavorecidos el problema se visibiliza de forma mucho más evidente que en niveles socio-económicos más altos. En estos últimos, las víctimas no se atreven a denunciar y utilizan mucho menos los servicios de atención a mujeres víctimas existentes debido a la presión social a la que se ven sometidas. De esta forma se perpetúa la idea, socialmente admitida, de que solamente los hogares con bajos recursos económicos se ven afectados por el fenómeno de la violencia de género.
La violencia de género contra las mujeres sólo se produce dentro de la familia.	Aunque la mayoría de casos de violencia de género es producida en el ámbito intrafamiliar, también existe una alta prevalencia de violencia de género en los espacios públicos como las calles, lugares de trabajo e instituciones educativas.

3 Tomado de: Instituto de Salud Pública; La violencia contra las mujeres considerada como problema de salud pública; Madrid, 2003. Pp. 25-28
 Consejo Nacional de la Judicatura; Una vida libre de violencia: manual sobre qué hacer y cómo actuar frente a situaciones de violencia de género; Ecuador, 2016, pp. 52-59

La causa de la violencia de género contra las mujeres son las enfermedades mentales.

Las causas de la violencia no tienen que ver con el estado mental de una persona, se origina por las relaciones de poder desigual entre hombres y mujeres; por el machismo y porque el patriarcado otorga más poderes y privilegios a los hombres o a "lo masculino".

El "hogar" es el lugar más seguro para las mujeres.

A pesar de que se cree que el hogar es un lugar seguro, la realidad es que se ha convertido en el sitio en donde las mujeres corren más riesgo de vivir violencia de género infringida por la pareja.

SOBRE LAS MUJERES VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA

La víctima es una mujer débil, dependiente, inestable o desequilibrada, con bajo nivel cultural, social, económico y educacional y con hijos/as a su cargo.

La experiencia pone de manifiesto que también hay numerosas mujeres víctimas que se podrían calificar de "autónomas", fuertes, con éxito en su vida profesional, sin hijos/as y con un buen nivel socioeconómico. Investigaciones llevadas a cabo en diferentes partes del mundo muestran (OMS: 1998) que tanto las mujeres víctimas como los agresores pertenecen a todas las clases económicas, sociales y culturales.

La mujer es responsable de la situación en la que se encuentra: ella le ha provocado y se lo ha buscado, o bien, ella lo soporta porque es lo que le han enseñado, forma parte de su cultura y de su educación.

Estas ideas se repiten constantemente y alimentan el prejuicio de que la mujer que es violentada tiene la culpa. Los hombres violentan a las mujeres no porque éstas les provoquen o porque se lo merezcan, sino porque responden a un orden social en el que se legitima la violencia de género y que responde al patriarcado, el machismo y la misoginia. Ellos maltratan cuando quieren, en cualquier momento y sin ninguna razón. (Mullender, 2000, pp 76-80)

En el Ecuador el 90% de mujeres que ha sufrido violencia de género no se ha separado de su pareja (INEC, 2011). Esta realidad se produce no porque las mujeres quieran ser maltratadas sino por distintos factores, entre ellos, que dejar a la persona maltratadora muchas veces implica dejar el único medio por el cual se percibe un ingreso, por las amenazas recibidas, por el ciclo de violencia, por miedo a que la maten o agredan a sus hijos o hijas y/o por la presión social.

La mujer es masoquista y en el fondo le gusta": A la mujer le gusta la violencia, la provoca, la necesita. Se trata del llamado "síndrome de la mujer maltratada". La víctima es una débil mental con impulsos autodestructivos y dependiente afectivamente de su pareja.

Este síndrome no existe. Ninguna mujer, independientemente de cuál sea su cultura, su religión o su nivel socio económico desea ni busca ser violentada, ni mucho menos disfruta con la situación de violencia en la que se encuentra.

Este tipo de argumentos ha servido históricamente para justificar la conducta masculina de agresión y de dominación y para presentar a la mujer como una persona que desea ser tratada de esta manera.

Si una mujer es víctima de violencia, la culpa es suya por seguir conviviendo con el agresor.

Las circunstancias que llevan a una mujer a permanecer en una relación violenta tienen que ver con la dependencia económica, la estabilidad emocional, las creencias sociales o religiosas, la baja autoestima, el miedo, la esperanza de que su pareja cambie, la culpa, la vergüenza, la falta de redes de contención, la falta de apoyo familiar, pero sobre todo, por el miedo de que el agresor atente contra su vida o la de sus hijos o hijas.

SOBRE LOS AGRESORES – HOMBRES VIOLENTOS

El agresor es un individuo de carácter violento, alcohólico, drogadicto, con un bajo nivel sociocultural, con graves psicopatologías o con situaciones socio laborales precarias

No hay hombres alcohólicos o drogadictos que agreden, sino sujetos agresivos que beben o se drogan.

Además su capacidad agresiva es altamente selectiva: sólo va dirigida contra alguien muy concreto, su pareja. Incluso, cuando desaparecen estas conductas adictivas y mejoran las condiciones de vida de los maltratadores, la violencia no desaparece ni tampoco los episodios agresivos, sino que persiste y se puede incrementar. Además, no todos los hombres que beben, que se drogan, que presentan psicopatologías o que viven situaciones de precariedad son maltratadores o agresivos. Por el contrario, muchos de los hombres que agreden a sus parejas, pueden tener una imagen social “impecable”, un alto status social, profesional, económico y cultural y, en apariencia, pueden llegar a parecer “encantadores”. La apariencia externa de muchos maltratadores es altamente engañosa.

Si bien el abuso de alcohol y drogas es un factor que puede incrementar el riesgo de casos de violencia de género, así como también los trastornos psicológicos; el afirmar que estos elementos desencadenan la violencia es falso.

A partir de esta idea surgen las disculpas que perpetúan formas de maltrato, tales como: “discúlpame, no me di cuenta”, “fue por el alcohol, yo nunca haría eso”, “es que no sé qué me pasó, yo no soy así”, etc. Si este mito fuera real todos los hombres serían violentos cuando consumen alcohol o drogas.

Los hombres son más violentos y/oagresivos que las mujeres. Los hombres son violentos por naturaleza y pueden perder el control; es algo natural.

La violencia no es natural, es una conducta aprendida de modelos familiares y sociales que la muestran como un recurso para resolver conflictos. No está en la naturaleza biológica del ser hombre o mujer, sino que es producto de la desigualdad de género. Se aprende en la familia, escuela, deportes, medios de comunicación. Los comportamientos violentos contra las mujeres responden a una sociedad en la que lo “masculino” tiene poder sobre “lo femenino”.

Se pretende presentar al varón como “naturalmente” violento, justificando el hecho de que es mucho más difícil para el hombre que para la mujer poder controlar sus impulsos agresivos. Sin embargo, el varón es agresor y violento por las construcciones sociales patriarcales que otorgan privilegios a “lo masculino” en desmedro de “lo femenino”. No tiene nada que ver con lo natural.

Los hombres que violentan a sus parejas han sido maltratados en la infancia.

Haber sido una víctima de violencia durante la niñez o adolescencia no determina que esa persona repita las actuaciones vividas en su adultez. La violencia tiene sus causas en las relaciones de poder mal distribuidas.

Cuando un hombre está excitado no puede hacer nada para controlar su deseo sexual.

Un hombre ejerce violencia sexual porque se encuentra en una posición de superioridad y de dominio, y se cree dueño del cuerpo de las mujeres. La afirmación de que los hombres tienen una sexualidad irrefrenable solamente legitima el poder de una sociedad "machista", en la que los hombres ejercen control sobre los cuerpos de las mujeres. Nada justifica la violencia sexual, ni ningún tipo de violencia de género.

Tabla 1 - Elaborada por: Autora

RECUERDA



Suele decirse que las mujeres también maltratan a los hombres. Sin embargo, si una mujer reacciona frente a la violencia lo hace generalmente como recurso de autodefensa. La violencia que viven los hombres no es similar a la violencia contra las mujeres. Los hombres son agredidos por otros hombres en contextos diversos, como: peleas, robos, disputas de poder político o económico, guerras. La mayoría de los hombres no mueren en manos de las mujeres por quererlos controlar o porque los consideran de su propiedad; mueren en las guerras y en manos de otros hombres.

En cambio, los asesinatos de mujeres son cometidos mayoritariamente por razones misóginas por parejas o exparejas porque se creen sus dueños, porque consideran que les deben obediencia y castigan la falta de sometimiento con violencia, golpes y muerte. Por eso se ha tipificado al femicidio como el asesinato de mujeres por el hecho de ser tales. Este

delito no solamente es perpetrado por las parejas en el ámbito privado, sino también por desconocidos en el ámbito público.

Lo dicho anteriormente no significa que todos los hombres sean violentos o feminicidas, al contrario, hoy en día, se habla de las nuevas masculinidades que ponen en debate las tradicionales formas de ser hombre, que se basan en el machismo y el patriarcado, es decir que otorgan poder a lo masculino por sobre lo femenino. Ya existen otras formas de relacionamiento entre hombres y mujeres, en las cuales no hay predominio del uno sobre la otra y, por lo tanto, no se producen las violencias.

El ideal es lograr el buen trato entre los géneros, tanto en la vida pública como en la privada. Fina Sanz en su libro “El buen trato como proyecto de vida”, propone un modelo de convivencia desde y para el «buentrato». “El buentrato ha de crearse en un espacio personal, relacional y colectivo. Para ello, debemos abandonar creencias antiguas, valores y comportamientos que reproducen –de forma consciente o inconsciente– el maltrato. Vivimos en una sociedad maltratante basada en la desigualdad, en relaciones de poder y sumisión. Este modelo patriarcal absolutamente normalizado se reproduce constantemente en lo grande y en lo pequeño. Por el contrario, hemos de crear nuevos valores, otras formas de percibirnos y de relacionarnos que favorezcan el desarrollo personal y unas relaciones humanas, sociales y con la Naturaleza desde el respeto a la diferencia, la cooperación y la solidaridad, la armonía y la paz”. (Sanz, 2016, pp. 1)

APUNTES SOBRE BIENESTAR, AUTOCUIDADO Y CONTENCIÓN EMOCIONAL



Bienestar

Tiene que ver con la noción de felicidad y con sentimientos positivos sobre la vida misma.

Implica la satisfacción de la vida; es decir, un conjunto de prácticas para vivir y estar bien. Está asociado a la salud, tanto física como mental, que favorece la sensación de plenitud de las personas.

También está relacionado con la resiliencia, que es la habilidad de reponerse rápidamente de los desaciertos y/o males que padece una persona.

Al ser entrevistadora, tu bienestar tendrá que ver también con tus propias capacidades, destrezas y habilidades para desempeñar las funciones y responsabilidades requeridas en este trabajo y para sobreponerte a

las dificultades, tanto internas como externas, que encuentres mientras realizas las encuestas. Debes saber que tu bienestar podría afectarse por la continua exposición a historias de dolor, miedo y angustia de las mujeres encuestadas. Para evitar esto, te invitamos a leer y a aprender sobre el autocuidado y la contención emocional.

El bienestar es un resultado directo del autocuidado. No hay primero sin segundo. Ambos llevan a un mismo fin: la plenitud y la salud mental, emocional y física de la persona.

El cuidado designa la acción de apoyar a una persona en el desarrollo y el bienestar de su vida cotidiana. Por tanto:

Autocuidado

Es el cuidado propio, el cuidado por una misma.

Es una práctica de actividades que las personas realizan en favor de sí mismas para mantener su vida, salud y bienestar.

Es un proceso voluntario, teniendo en cuenta que la responsabilidad de proporcionarse una vida saludable se centra en la persona misma.

Implica un conjunto de acciones intencionadas para controlar factores internos o externos que pueden, eventualmente, comprometer la salud, la seguridad o el bienestar.

Es una actividad realizada a fin de prever potenciales circunstancias perjudiciales y mitigar sus efectos; evitar todo lo que pueda afectar el bienestar físico, mental o emocional de una persona.

El fin del autocuidado es evitar lo que se conoce como el síndrome de agotamiento emocional (burnout).

El autocuidado puede ser también grupal o colectivo que se explica como un espacio protector, destinado a cuidar a otras personas. El grupo puede potenciar y generar estrategias de cuidado y contención, así como el intercambio de las situaciones vividas. No olvides que eres parte de un equipo de entrevistadoras, que tendrán experiencias similares y que tendrán que apoyarse mutuamente. Toma en cuenta que el autocuidado grupal busca:

Sororidad: *relación de hermandad y solidaridad entre las mujeres para crear redes de apoyo que empujen cambios sociales, para lograr la igualdad.*

- Aportar para una convivencia saludable entre quienes conforman el equipo de entrevistadoras.
- Promover actitudes solidarias y sororas desde la participación activa y cooperativa tanto de entrevistadoras como supervisoras.
- Acompañar a las otras encuestadoras en circunstancias difíciles y situaciones críticas que se pueden presentar durante el levantamiento de la información.
- Visibilizar y reconocer que muchas mujeres hemos sido o somos víctimas de la violencia de género y que ésta también ha afectado nuestras vidas.



Contención emocional Literalmente, significa contener las emociones.

Es acompañar y ofrecer un espacio seguro para expresarse.

Se refiere a la implementación de medidas para tranquilizar y devolver la confianza a una persona que se encuentra afectada emocionalmente.

Recuerda que puedes ser tú también quien necesite contención emocional, pues durante el trabajo como encuestadora, estarás expuesta a escuchar múltiples historias de violencia que pueden causarte un gran impacto, e incluso te recuerden momentos dolorosos de tu vida propia. Si no implementas una práctica diaria de autocuidado podrías tener como consecuencia manifestaciones de lo que se conoce como el síndrome del agotamiento emocional, que te explicamos a continuación:

Síndrome de Burnout (*quemado en el trabajo*) – agotamiento emocional Es un tipo de estrés laboral que puede provocar un estado de agotamiento físico, emocional o mental y que puede tener múltiples consecuencias. (García Allen, 2018).

Es una respuesta crónica a situaciones de tensión emocional constante. Incluye un gasto elevado de energía física y emocional; fatiga; enfermedades físicas; o síntomas emocionales. (Claramunt, 1999, pág. 12)

Se refiere a la reacción de estrés o tensión de una persona que se produce por la autopercepción de que la energía que ésta ha invertido en una labor ha dado resultados insuficientes. (Kaimila Kanjo, López Uribe, & al, Rise up together, 2018)

Cuando un episodio que te causa estrés o tensión se repite, puede llegar a ser dañino ya que se desgasta la capacidad de tu organismo para mantener su funcionamiento habitual, produciéndose así el síndrome de agotamiento emocional. Puedes experimentar fatiga y estar en riesgo de sufrir una serie de desórdenes asociados a una alteración de tu organismo. Mientras seas entrevistadora, es preciso que tengas en cuenta algunas expresiones de este síndrome:

Fisiológicos	Psicológicos	Conductuales
<ul style="list-style-type: none"> • Dolores musculares y contracturas • Fatiga y cansancio • Alteraciones del apetito • Alteraciones del sueño • Hipertensión o arritmias • Dolores de espalda • Migrañas, colitis, gastritis, • Úlceras • Disfunciones sexuales • Problemas gastrointestinales • Resfriados frecuentes • Tensión en la base del cuello 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilidad • Angustia • Rasgos depresivos • Inestabilidad emocional • Cambios de humor • Apatía • Tristeza y desesperanza • Ansiedad • Frustración • Pesadillas • Pérdida del disfrute por el trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsividad • Impaciencia • Enojo • Falta de concentración • Aislamiento • Aumento de relaciones conflictivas • Uso excesivo del sarcasmo • Indiferencia frente a lo que ocurre alrededor

Otras manifestaciones del síndrome del agotamiento emocional pueden ser:

- Sensación de estar exhausta, colapsada o agotada emocionalmente.
- Despersonalización o insensibilización excesiva al dolor de otras personas.
- Percepción de baja realización personal, sensación de vacío y falta de sentido de su labor profesional.

Si sientes alguna de estas manifestaciones, es preciso que tomes medidas de prevención y de mitigación, a través de prácticas de autocuidado que te daremos en el siguiente capítulo.



Ejercicio práctico - preguntas frecuentes

Antes de continuar, con la finalidad de que evalúes la recepción de la información proporcionada te recomendamos realizar el siguiente ejercicio:

Pon un visto en la afirmación que corresponda a tu experiencia o criterio

	Nunca he escuchado historias de violencia contadas por las propias víctimas.
	En mi colegio, universidad o vida profesional nunca he recibido formación en temas de género o derechos humanos.
	Antes de leer esta Guía, nunca había escuchado el término autocuidado.
	A mí no me afectan las historias de vida de violencia.
	La salud solamente es física; lo mental o emocional no tiene nada que ver.
	El bienestar no tiene relación con trabajar como encuestadora.
	Yo solamente quiero hacer mi trabajo, no sé trabajar en equipo.
	Solamente es un mes de encuestas, no me pasará nada.
	Yo nunca he vivido ningún tipo de violencia.
	Tengo los conocimientos para escuchar las historias de vida sin que me afecten.

* Si tienes vistos en por lo menos tres afirmaciones, vuelve a leer el capítulo 1 y revisa el Manual para encuestadoras: "Nociones sobre género y violencia contra las mujeres. Haz este ejercicio solamente una vez.



Preguntas frecuentes

¿Para qué me sirve el autocuidado siendo encuestadora o entrevistadora?

Para mitigar los posibles efectos en tu salud emocional, física y mental que pueden resultar por la exposición a la escucha continua de historias de vida sobre violencia de género contra las mujeres.

¿Por qué es importante el autocuidado?

- Porque despliega acciones y estrategias protectoras para ti misma.
 - Porque facilita la recuperación de la confianza en tus propias habilidades y destrezas para desarrollar acciones creativas y propositivas en tu jornada como encuestadora.
 - Porque posibilita el desfogue emocional en un ambiente seguro, íntimo y privado ante posibles traumas frente a la escucha de historias de violencia.
-

¿Qué tiene que ver el bienestar en mi trabajo como entrevistadora?

- Si te preocupas por tu bienestar, al finalizar el trabajo estarás menos afectada, tanto en el nivel físico como mental o emocional.
- Solamente si te sientes bien podrás cumplir tu trabajo de manera adecuada, positiva y con resultados importantes.

RECURSOS PRÁCTICOS Y EJERCICIOS DE AUTOCUIDADO: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

En este capítulo te presentaremos varios recursos prácticos de autocuidado, para mitigar posibles efectos negativos a nivel individual y grupal, así como para sostener las tareas que te serán encomendadas.

Ten en cuenta que el autocuidado no es opcional; es parte de tus labores como entrevistadora.

El capítulo está dividido en tres secciones: un antes, un durante y un después; en cada uno encontrarás información, ejercicios y recursos de aplicación.

RECUERDA

Lee toda la Guía Práctica de Autocuidado y Contención emocional.

Revisa y estudia el Manual para encuestadoras.



ANTES DEL TRABAJO DE CAMPO: RECURSOS PRÁCTICOS

1. PLAN DE AUTOCUIDADO



En primer lugar, te presentamos una herramienta para elaborar tu plan de autocuidado la misma que permitirá monitorear tus emociones y prácticas cotidianas y tus compromisos contigo misma durante este trabajo. Es importante recalcar que cada persona tiene características, recursos, necesidades, expectativas y preferencias particulares; por lo que este plan solamente puede hacerse sobre la base de un auto reconocimiento y auto análisis de lo que sientes y experimentas (Uribe, 1999).

El plan está dividido en los tres momentos necesarios del autocuidado. En las páginas siguientes encontrarás los recursos prácticos que puedes utilizar en cada etapa; la instrucción es que primero leas toda la guía y selecciones aquellas prácticas que vas a realizar y, luego, las escribas en tu plan de autocuidado.

MI PLAN DE AUTOCUIDADO						
<p>ANTES ¿Qué práctica de autocuidado voy a hacer antes del trabajo de campo?</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>					
<p>DURANTE ¿Qué práctica de autocuidado voy a hacer durante el trabajo de campo?</p>	<p>SEMANA 1 Anota la fecha:</p>	<p>SEMANA 2 Anota la fecha:</p>	<p>SEMANA 3 Anota la fecha:</p>	<p>SEMANA 4 Anota la fecha:</p>	<p>SEMANA 5 Anota la fecha:</p>	<p>SEMANA 6 Anota la fecha:</p>
<p>DESPUÉS ¿Qué práctica de autocuidado voy a hacer después del trabajo de campo?</p>	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>					

* Coloca tu plan en un lugar visible mientras dure la Encuesta.

2. KIT DE NUTRICIÓN Y DESCANSO



La buena alimentación y el descanso son fundamentales para garantizar que tu cuerpo físico tolere las experiencias siendo encuestadora sobre violencia de género contra las mujeres, y no presente signos de debilitamiento o agotamiento. Por eso, debes preparar tu cuerpo por lo menos 8 días antes del trabajo de campo con la siguiente rutina sencilla:

En la hora del sueño:

- ▶ Toma un vaso de agua antes de acostarse y cuando te levantes.
- ▶ Duerme por lo menos 8 horas seguidas

Para alimentarse:

- ▶ Evita las grasas y carnes rojas
- ▶ Evita el café y cigarrillos
- ▶ Evita los cítricos en la noche
- ▶ No consumas alcohol

Consume:

- ▶ Frutas
- ▶ Agua
- ▶ Verduras
- ▶ Pastas
- ▶ Carnes blancas
- ▶ Pasas, almendras, semillas de girasol
- ▶ Avena
- ▶ Infusiones
- ▶ Agua y jugos naturales



3. USA EL WHATSAPP 2.0

El uso del Whatsapp puede ser útil durante tu labor como entrevistadora para cuestiones técnicas de la Encuesta pero también para que lo uses como un medio de autocuidado, pues te permitirá mantenerte en contacto con las personas que tendrán las mismas experiencias que las tuyas. Es decir puede ser un espacio en donde cuentes tu experiencia a otras encuestadoras y mutuamente pueden apoyarse. Sigue las siguientes recomendaciones para su uso:

- Asegúrate que estás dentro del grupo de Whatsapp creado por tu supervisora.
- Asegúrate de conocer los acuerdos para el uso del grupo sobre los que te informará tu supervisora.
- Asegúrate de identificar los números telefónicos de todo tu grupo de encuestadoras y de tu supervisora.
- Antes de iniciar el trabajo de campo, envía un mensaje de presentación y saludo para todas tus compañeras. Esto fortalecerá los lazos de compañerismo.

Otros usos para el teléfono:

Si tienes un teléfono con acceso a internet, descarga y mira los 5 vídeos sobre autocuidado y contención emocional.

4. CHECK IN LOGÍSTICO

Revisa con antelación todos los materiales que necesitas para el trabajo de campo. A saber:

	Chaleco y gorra del INEC para vestir.
	Credencial de encuestadora.
	Una mochila donde puedas llevar los formularios de la encuesta, todos los materiales de trabajo (incluido hojas para colorear para niños y niñas) y tus cosas personales.
	Una botella de agua.
	Una esencia de olor o aceite, que más te guste, que deberás llevar entre tus cosas personales. Puede ser: lavanda, menta, hierba luisa, flores, etc.

*Pon un visto en el casillero cuando tengas listo el material.

5. PAQUETE INFORMATIVO

Otra práctica de autocuidado es informarte y aprender más sobre la violencia de género contra las mujeres. Aunque el CNIG te ofrecerá algunas capacitaciones, tú también puedes investigar y aprender por tu cuenta. El conocimiento te abrirá las puertas hacia una mejor comprensión de la violencia de género que nos afecta a todas las mujeres. Eso significará también un mejor rendimiento en tu trabajo como encuestadora.

Por eso, una semana antes del inicio del trabajo de campo debes, revisar los vídeos que te presentamos a continuación.

¿Qué necesitas?

- Una computadora con acceso a internet

¿Cuánto tiempo?

- 15 minutos por día (hay vídeos desde 50 segundos hasta 19 min.)
- 3 horas máximo para ver y escuchar todos.

Lista de vídeos:

<p>¿Por qué una mujer se queda en una relación violenta?</p> <p>Testimonio de Leslie Morgan, norteamericana víctima de violencia. Ofrece argumentos contundentes del por qué una mujer permanece con su agresor. https://www.ted.com/talks/leslie_morgan_steiner_why_domestic_violence_victims_don_t_leave?language=es#t-145432</p>
<p>¿Por qué los patrones culturales alimentan la violencia de género contra las mujeres?</p> <p>Cortometraje francés, muestra un mundo donde los hombres viven de acuerdo a los estereotipos femeninos. https://www.youtube.com/watch?v=pJMCIQuGDl8</p>
<p>La violencia ahoga</p> <p>Cortometraje español sobre la violencia contra las mujeres infringida por la pareja https://www.youtube.com/watch?v=hfGsrMBSX1Q</p>
<p>La transformación de una mujer por la violencia</p> <p>Muestra 365 fotos de una mujer durante un año. Se ve la afectación de la violencia. https://www.youtube.com/watch?v=8V5AKHNWthM</p>
<p>Cifras de la violencia contra las mujeres en el Ecuador</p> <p>Compendio de vídeos con las cifras oficiales de la Encuesta Nacional del 2011. https://www.youtube.com/watch?v=NDSlvjbpohM https://www.youtube.com/watch?v=Sj3aErHgIjc https://www.youtube.com/watch?v=UnTAiOzsxAk https://www.youtube.com/watch?v=b4Dyxq1z4ll</p>
<p>Mitos de la violencia de género contra las mujeres</p> <p>Dramatización de algunos mitos de la violencia. https://www.youtube.com/watch?v=ypruNLOyfHE</p>
<p>Ciclo de violencia</p> <p>Muestra testimonios en cada etapa del ciclo de la violencia de género al interior del ámbito familiar. https://www.youtube.com/watch?v=VysiO-27q80</p>
<p>La Jaula de Sara</p> <p>Trata sobre la escalada de la violencia. Es una dramatización. https://www.youtube.com/watch?v=pywuXPf0icl</p>
<p>Escucha los siguientes audios y animate a pensar en otro final:</p> <p>Historia de Justina, víctima de violencia https://radialistas.net/category/series/100-mujeres-en-conflicto/06-justina-el-golpe-nuestro-de-cada-dia/</p> <p>En el noviazgo también hay violencia. https://radialistas.net/category/series/100-mujeres-en-conflicto/33-erica-noviazgo-violento/</p> <p>¿Cómo me siento cuando otras mujeres viven violencia? https://radialistas.net/category/series/100-mujeres-en-conflicto/85-vilma-mi-vecina-es-maltratada/</p>

DURANTE EL TRABAJO DE CAMPO: RECURSOS Y EJERCICIOS PRÁCTICOS

“Durante el trabajo de campo” es cuando se desarrollan las jornadas de visitas a las mujeres que serán encuestadas; es decir, es el tiempo de levantamiento de información.

Tal como te hemos mencionado, al trabajar como encuestadora reflexionarás sobre cómo te afecta el dolor de otras mujeres, cómo te involucras y cómo reaccionas frente a las historias de violencia que escucharás. Por un tiempo te convertirás en depositaria de historias dolorosas de abuso y maltrato. Esto significa que:

- ▶ Confrontarás tus propias actitudes, valores, pensamientos y creencias relacionadas a la violencia de género contra las mujeres.
- ▶ Reconocerás tu vulnerabilidad ante la violencia y puedes sentir temor a que algo similar te ocurra.
- ▶ Removerás tus propias historias de violencia.
- ▶ Podrías reconocerte como una víctima más de la violencia de género.

En los párrafos siguientes te ofrecemos algunas prácticas concretas para evitar estrés, angustia o culpa en esta etapa del trabajo, pero antes conoce los diferentes roles que podrías asumir durante la encuesta; y las diferencias entre empatía y simpatía para lograr una comunicación efectiva con las mujeres encuestadas.

Triángulo salvadora-víctima-perseguidora

Salvadora

Tratas de salvar a la víctima; quieres resolverle todo te sobre involucras y tratas de protegerla ofreciéndole soluciones para ayudarla.

Con esta actitud, creas falsas expectativas. Es importante saber que NO PUEDES cambiar la situación de las mujeres que encuestas.

Víctima

Te culpas de que la mujer entrevistada no pueda salir de la violencia; te parece inútil la Encuesta porque no podrás ayudarla. Te sientes frustrada y desanimada.

Si te encuentras en este rol, recuerda que con la Encuesta estás aportando con información relevante para generar datos oficiales estadísticos que permitirán implementar políticas públicas en favor de las mujeres que viven violencia. VALORA TU TRABAJO.

Perseguidora

Te enojas porque la mujer permite la violencia hacia ella; te impacientas porque no ha tomado las decisiones “correctas”; experimentas sentimientos de desprecio por permitir la violencia; le presionas para que haga lo que “debería” hacer.

NO JUZGUES, sé empática y comprende las dificultades de las mujeres para salir de los ciclos violentos. (Pereira Rodríguez & Jiménez Anaya, 2012)

Empatía vs. simpatía

Piensa y reconoce que a nadie le gusta hablar o contar que ha sido o es víctima de violencia. Esta es la premisa con la que debes acudir a tus encuestas. No es nada fácil aceptar frente a otra persona que está siendo violentada por su pareja, o que ha sido víctima de violencia sexual, o que fue víctima de abuso en la niñez, o que la acosaron en el parque o en otro lugar. Por lo tanto, hay un valor inmenso en que una mujer te muestre

confianza y te cuente su historia. No desperdicies el momento. Recuerda que solamente si logras mantener una conexión y empatía con las mujeres encuestadas, estarás recopilando una información de calidad y verdadera.

Pero ¿qué significa **empatía**? Es la capacidad de colocarse en los “pies de la otra persona” es la habilidad de comprender y revivir lo que te están contando. Es

“... la experiencia de entender la condición de otra persona desde su perspectiva. Esto significa ponerse en su piel y sentir lo que esa persona está experimentando. Es una participación afectiva en la realidad de alguien, haciendo su mundo emocional nuestro”.(Psicología, 2018)

La empatía no es lo mismo que la simpatía, en el primer caso comprendes a cabalidad la situación que te están contando; y, en el segundo caso, solamente muestras afinidad. La simpatía reconoce las dificultades emocionales de las otras personas y ofrece confort y seguridad; la empatía en cambio, es más profunda porque entiende lo que sienten las otras personas.



RECUERDA

La única manera de establecer empatía es poniéndose en el lugar de la persona y, para eso, es necesario hacer un ejercicio de reconocimiento de las propias experiencias.

Solamente así, lograrás que la mujer entrevistada se sienta bien contigo y te cuente su experiencia de vida. El autocuidado comienza por reconocer las heridas de la propia experiencia personal.

Luego de tu primer día como encuestadora, reflexiona en qué rol te ubicaste mientras entrevistabas a las mujeres. Si estuviste en uno de los roles mencionados, te ofrecemos la siguiente alternativa para que no seas ni salvadora ni víctima ni perseguidora:

- ▶ Escucha activamente
- ▶ Acompaña el relato de las mujeres con empatía
- ▶ Olvídate de tus prejuicios, opiniones y emociones
- ▶ No juzgues

A continuación te ofrecemos algunas prácticas que debes realizar durante el trabajo de campo:

6. RECOMENDACIONES PARA PREPARAR EL SITIO DE LA ENCUESTA

Aun cuando, algunas veces, estarás invitada a la casa de la mujer informante o a algún espacio que ella prefiera para ser entrevistada, hay algunas sugerencias que podrías hacer para preparar el espacio:

- ▶ Asegúrate que la mujer esté sola y que nadie esté escuchando la entrevista
- ▶ Asegúrate que la mujer esté cómoda, ya sea sentada o parada.
- ▶ Si hay niños o niñas alrededor, puedes llevar contigo hojas de papel para ofrecerles que pinten con sus colores mientras tú realizas la entrevista.
- ▶ Lleva una botella de agua para ofrecerle a la mujer si es necesario.

7. PROTOCOLO ÉTICO⁴



La realización de una encuesta sobre violencia de género contra las mujeres, que incluye la ejercida por su pareja o en el entorno familiar, exige contar con una serie de estándares y procedimientos éticos que aseguren un abordaje adecuado del problema con las mujeres entrevistadas, como también la obtención de resultados confiables.

La recopilación y la utilización de datos sobre la violencia que se ejerce en contra de las mujeres deben regirse por estrictas pautas éticas, las cuales deben tomar en cuenta las relaciones de género y poder que caracteriza a esta práctica. Hay cuatro consideraciones éticas fundamentales que se deben considerar durante el trabajo de campo, las mismas que se encuentran interrelacionadas entre sí:

- ▶ Seguridad de las informantes y del equipo de encuestadoras y supervisoras
- ▶ Confidencialidad y privacidad de la información
- ▶ Rigurosidad en la aplicación y uso de la encuesta
- ▶ Creación de beneficios a partir de la encuesta

⁴ Protocolo ético: producto elaborado para la Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres 2011 por Gloria Camacho - consultora contratada por el CNIG.

a) Seguridad de las mujeres informantes y del equipo de campo

Una primera consideración ética es garantizar la seguridad, tanto de las mujeres entrevistadas como de las encuestadoras y supervisoras que participan en la aplicación de la encuesta. Hay que partir del reconocimiento que las mujeres que sufren violencia ya enfrentan riesgos en su vida diaria y se encuentran en situación de vulnerabilidad, por consiguiente, la realización de esta encuesta tiene que limitar o eliminar cualquier riesgo potencial de desencadenar un episodio de maltrato. Para ello se recomienda a las encuestadoras lo siguiente:

- ▶ Antes de iniciar, infórmate sobre el carácter de la Encuesta que se va a realizar e indica a la mujer seleccionada que su participación es muy importante pero que si por alguna razón durante la entrevista ella no desea seguir puede terminar la entrevista y pueden acordar otra hora o sitio para continuar.
- ▶ Asegúrate de contar con el consentimiento informado que está al inicio del formulario.
- ▶ Establece, desde el comienzo, una conversación amable y respetuosa. Trata de crear un ambiente de confianza, mostrando una actitud de empatía, apoyo y comprensión.
- ▶ Informa a la mujer el tiempo aproximado de la encuesta y pregúntale si dispone de él para que responda sin ser interrumpida, o si prefiere hacerlo en otro lugar.
- ▶ Comprueba que la mujer esté sola y en condiciones de responder a la encuesta con tranquilidad y sin exponerse a nuevas situaciones de violencia (que no esté inquieta por la llegada de alguna persona, que no esté incómoda porque hay alguien entrando y saliendo) Si no existen estas condiciones acuerda otra hora o día para visitarla.
- ▶ Lee las frases que constan en el cuestionario e insiste en que si alguien llega, cambiarás el tema de conversación, o que si alguien pregunta sobre

la encuesta que se está aplicando, dirás que están hablando de otro tema, por ejemplo, sobre la educación de los hijos, hijas o sobre la familia.

- ▶ Durante la entrevista demuestra que los temas abordados son importantes, tanto para ti como para la entrevistada. Ten una actitud permanente de escucha, atiende y no interrumpas a la mujer cuando esté hablando.
- ▶ Tú, como encuestadora, también podrías estar en una situación de riesgo durante el trabajo de campo; por lo que hay que tomar medidas preventivas, tales como contar con un celular y con un número de teléfono al cual comunicarse en caso de necesidad, o estar en contacto con otras encuestadoras que se encuentren en la zona.

b) Confidencialidad y privacidad de la información

Una consideración fundamental es la necesidad de garantizar la confidencialidad y la privacidad de la información durante todo el proceso investigativo, lo que a su vez contribuye a proteger la seguridad de las informantes. Para ello sigue las siguientes instrucciones:

- ▶ Desde el primer momento, explica a la mujer seleccionada que la información que ella proporcione no sabrá nadie más, que el INEC y las leyes ecuatorianas garantizan la privacidad y la confidencialidad de sus respuestas.
- ▶ De forma constante mientras realizas la encuesta, debes estar pendiente de que nadie escuche la entrevista.
- ▶ Lee y reafirma las frases que sobre este tema constan en el formulario, como “Quiero reiterarle que todas sus respuestas se mantendrán en secreto”.
- ▶ No pidas información que no conste en los cuestionarios, menos aún tomes fotos o anotes datos como teléfono, nombre u otros que puedan generar inseguridad en la entrevistada; incluso si ella te pide que lo hagas.

c) Rigurosidad en la aplicación y uso de la encuesta

Es indispensable asegurar la rigurosidad científica de la información durante todo el proceso investigativo. Esto se logra a través del diseño y la aplicación del cuestionario de una manera adecuada, como también al realizar el procesamiento, análisis e interpretación y divulgación de los datos, y al utilizar la información para definir, ejecutar y evaluar programas o políticas orientadas a erradicar la violencia de género contra las mujeres. Respecto a esto, te recomendamos:

- ▶ Durante la aplicación de la encuesta, sigue rigurosamente las instrucciones dadas en el cuestionario y en el manual. Realiza todas las preguntas previstas.
- ▶ Si no hay nadie en el hogar que te corresponde o si la mujer seleccionada no se encuentra, sigue las indicaciones que constan en el manual. Sé flexible y adáptate al horario y a los requerimientos de la mujer para que puedas concretar la entrevista.
- ▶ Nunca guíes a la entrevistada preguntándole acerca de temas que no haya mencionado voluntariamente. No sugieras las respuestas, recuerda que debes ser neutral al momento de aplicar la encuesta.
- ▶ Ten presente que si creas un ambiente de confianza y aseguras el carácter privado de la información, contribuirás a recabar información efectiva y de calidad, a la vez evitarás el subregistro de la violencia.
- ▶ Recuerda que las consecuencias de un estudio mal hecho pueden ser peores que las de no realizar ninguno.

d) Creación de beneficios a partir de la encuesta

La creación de beneficios significa, por un lado, apoyar a las mujeres informantes mientras se realiza el trabajo de campo y, por otro, se refiere a contribuir hacia transformaciones concretas a partir de la realización de la encuesta y de sus resultados. Para lograrlo es necesario:

► **Apoyar a las mujeres mientras se realiza la Encuesta:**

- No la juzgues ni comentes los hechos reportados
- Trata de forma respetuosa a la entrevistada
- Escucha con atención sus relatos y dale confianza
- Comprende y sé paciente con sus silencios, sus dudas, sus emociones

► **Contribuir hacia transformaciones concretas, mediante:**

- Si la mujer pregunta o dice que no sabe qué hacer o a dónde ir, entrégale la hoja informativa con sumo cuidado.
- La utilización de los resultados servirá para sensibilizar a la sociedad, emprender programas y mejorar las políticas públicas.
- El desarrollo de acciones, programas y políticas para la prevención, atención, sanción y erradicación de la violencia de género contra las mujeres.



RECUERDA

El primer paso es la capacidad de escucha, dado que las personas afectadas necesitan de alguna persona que esté abierta (dispuesta) a oír sus emociones, que crea en su relato, que escuche sin interrupciones ni juicios de valor. En esa medida, como entrevistadora no debes: juzgar o cuestionar a la víctima; valorar o desestimar los hechos relatados; utilizar expresiones de asombro o desprecio, ya sean verbales o gestuales; como tampoco exponer a riesgos a las entrevistadas; ni realizar ofrecimientos o generar falsas expectativas a las mujeres.

8. LA ACCIÓN CORRECTA

Al momento de entablar una conversación con una mujer encuestada pueden surgirte pensamientos de diversa índole que te impulsen a opinar, juzgar o dar consejos. No lo hagas. Tomando como referencia el protocolo ético, recuerda qué hacer y qué no hacer:

¿Qué hacer durante la encuesta?

Reconocer la veracidad. La palabra de la mujer será reconocida como verdad desde el inicio.

Respetar el silencio o las formas de expresión de las emociones que tenga la persona. Si la mujer no quiere hablar sobre los sucesos ocurridos es necesario darle tiempo hasta que pueda relatar lo que ocurrió.

Observar su lenguaje corporal y cómo dice las cosas para ver si se encuentra bien.

¿Qué NO hacer durante la encuesta?

Mostrar apuro o impaciencia. Espera. Ten paciencia.

Emitir juicios de valor. No des consejos o impongas tu punto de vista.

Minimizar las agresiones sufridas o la percepción o sentimientos que tiene la víctima al respecto. Respeta y valida los sentimientos.

Responsabilizar a la víctima. Evita palabras, gestos corporales o faciales que indiquen desacuerdo con su actuación durante la experiencia vivida. Evita comentarios como: “por qué permitió que le trate así”, “cómo dejó que sus hijos/as presencien la pelea”, etc.

Revictimizar. Evita la revictimización al minimizar, tergiversar, negar o reiterar la explicación del relato original de la situación de violencia.

Prometer ayuda. Evita ofrecer ayuda futura o prometer que “todo va a cambiar”.

Entregar la hoja informativa frente a alguna persona que represente riesgo para la mujer informante y/o para ti misma. Cuando entregues la información, asegúrate de estar a solas con la mujer entrevistada.

9. RECOMENDACIONES PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación es la forma en la que se transmite un mensaje entre un emisor y un receptor, cuando hablamos de comunicación asertiva, se incluye la actitud, que es la forma en la que una persona expresa sus opiniones desde el respeto hacia la otra persona. (Divulgación dinámica, 2018) La comunicación es fundamental; si no hay conexión, no se puede establecer una relación empática con las mujeres entrevistadas. Sigue los siguientes consejos:

¿Qué hacer?	¿Por qué?
Establece contacto visual.	Denota interés y aumenta la confianza y cercanía. Favorece la empatía.
Mantén una postura corporal abierta: brazos abiertos, espalda recta y hombros hacia atrás.	Muestra una comunicación no verbal que significa interés y sinceridad.
Mantén las manos con movimientos moderados. No exageres con la gesticulación.	Denota tranquilidad y confianza para entablar una conversación.
Cuida tus expresiones faciales. Evita subida de cejas, ceño fruncido, muecas con la boca, movimiento de ojos excesivo.	Un rostro tranquilo facilita la confianza y la comunicación empática. No estés tan seria ni tan jovial. Busca el equilibrio para transmitir confianza y empatía.
Siéntate cómoda en el lugar que te faciliten.	La comodidad de tu cuerpo se reflejará en la forma que haces las preguntas.
Utiliza un lenguaje claro y sencillo con frases cortas: sujeto, verbo y predicado.	La comunicación será más fácil si no utilizas frases difíciles; sigue las instrucciones de los formularios.
Usa la entonación de voz para dar mayor énfasis a una idea, pero regula tu tono de voz para que puedas sintonizar con la otra persona en un ambiente de calidez. No grites, ni susurres.	Hablar pausadamente facilitará una mejor comprensión.

10. RECOMENDACIONES PARA CONTENCIÓN EMOCIONAL

Durante la encuesta, considera que para algunas mujeres, la entrevista puede ser la primera oportunidad que tienen de hablar sobre lo que les pasa o ha pasado en sus hogares, la calle, la escuela o el trabajo. Para otras mujeres, en cambio, será la primera vez que reconocen conductas violentas de su pareja o ex pareja y que se reconocen como posibles víctimas. De ahí que las reacciones, tanto tuyas como de la persona encuestada, pueden ser diversas de acuerdo a cada caso, mantente atenta.

Por eso te mostramos algunos ejemplos de lo que podrías hacer:

¿Qué hacer si la mujer entrevistada tiene una crisis emocional durante la Encuesta?

Habla pausadamente y dile que puede tomarse el tiempo que necesite para recomponerse. Si no quiere hablar, espera en silencio. Ten paciencia. Ofrece agua para beber.

Si sientes que puedes hacer algo más, intenta el siguiente ejercicio de respiración para contenerla:

- ▶ En silencio, mantén un contacto visual. Esto es para ubicarla en el presente, ya que la ansiedad o angustia puede ser originada por rememoraciones al pasado o anticipación de catástrofes hacia el futuro.
- ▶ Tanto con el tono de voz como con la vista propicia la sensación de compañía, para que perciba un ambiente seguro, en donde se encuentra a salvo.
- ▶ Evita que cierre los ojos para que no se sumerja en sus pensamientos.
- ▶ Pídele que respire con los ojos abiertos, para evitar que hiperventile y aumente la ansiedad.
- ▶ Propicia, poco a poco, que haga respiraciones profundas, inhalando y exhalando por la nariz.
- ▶ Respira junto con ella.

Si no quiere hacer la respiración, no la obligues. Solamente espera con paciencia. No la apures para continuar la encuesta.

¿Qué hacer, si en el medio de la encuesta, tú empiezas a llorar o te sientes demasiado identificada con la historia que te cuentan?



- ▶ Lávate o mójate las manos
- ▶ Bebe agua
- ▶ Inhala y exhala profundamente
- ▶ Tómate unos cinco minutos de silencio
- ▶ Trata de recomponerte y pide disculpas a la persona que está siendo entrevistada. Recuérdale que hablar sobre la violencia nos afecta a todas las mujeres.
- ▶ Cuando te sientas mejor, continúa con la encuesta.

Apenas termines la entrevista, llama a tu supervisora o a alguna compañera de trabajo. También puedes escribir en el grupo de Whatsapp lo que te sucedió. Comprobarás que a muchas de las encuestadoras les ha pasado lo mismo.

¿Qué hacer si la mujer entrevistada te pide ayuda para salir de la situación de violencia que está viviendo?

- ▶ Antes de dar información, asegúrate que no hay nadie alrededor.
- ▶ Ofrécele la hoja informativa con direcciones de los servicios especializados de atención en todo el país, y ayúdale a ubicar el más cercano.
- ▶ Recuérdale que el Ministerio de Justicia Derechos Humanos y Cultos tiene una red de centros de atención externa y de casas de acogida para mujeres víctimas de violencia en todo el país; y una red de Servicios Especializados de Protección Especial (SEPES), que ofrecen atención psicosocial y asesoría jurídica gratuita.
- ▶ En caso de que quiera poner una denuncia, dile que puede acercarse a: las unidades judiciales o fiscalías más cercanas; si está en una zona rural, debe acercarse a la Tenencia Política o al Consejo Cantonal de Protección de Derechos que se encuentra en el GAD (Municipio) de su cabecera cantonal.
- ▶ Cuéntale que también puede acudir a la Policía Nacional y pedir ayuda.



RECUERDA

- *La escucha frecuente de historias de violencia genera una sensación de vulnerabilidad que te puede afectar tanto emocional como físicamente porque estás, de alguna manera, vinculada a la víctima (aunque sea sólo por el tiempo que te tome la encuesta).*

- 
- *La comunicación entre dos personas incluye un vínculo de empatía que produce diversos resultados. Esto dependerá de la circunstancia, el contexto y el caso que te toque. Procura generar vínculos empáticos para que las mujeres entrevistadas sientan confianza y libertad de contarte toda su historia.*
 - *El autocuidado incluye estrategias de autoconocimiento y aceptación sobre tus ideas, estereotipos y formas de ver el mundo. Ese es el punto de partida para practicar el respeto absoluto a lo que escucharás, pues no todas las personas piensan, viven o sienten como tú.*

DESPUÉS DEL TRABAJO DE CAMPO

“Después del trabajo de campo” se considera al tiempo siguiente cuando terminas una encuesta, una jornada diaria de trabajo o al finalizar todo el proceso de levantamiento de información. Es decir, es todo aquello que puedes hacer luego de una entrevista.

Vale la pena explicar que, durante el proceso de la Encuesta, podrías tener la sensación de haber generado vínculos afectivos con las mujeres que entrevistaste. ESTO NO ES CIERTO. Recuerda que tu relación con las mujeres encuestadas es pasajera y tiene un objetivo específico para recabar información. El vínculo que generas es de comunicación y empatía para conocer su historia.

El tiempo que compartes con esa persona es demasiado corto para considerarlo afectivo o emocional, aunque la intensidad de las historias provoquen que sientas lo contrario. No olvides que se trata de una persona que te cuenta toda su vida, sus dolores, sus miedos, angustias o frustraciones, es como la develación de esa persona. Tu objetivo es conocer esa historia para levantar información oficial sobre la violencia de género contra las mujeres y, solamente en ese sentido, esa historia tiene un peso mayor.

II. LO INMEDIATO

Apenas terminas una encuesta tómate un tiempo para procesar lo escuchado. Haz lo siguiente:

- ▶ Lávate las manos con abundante agua y jabón.
- ▶ Siéntate en cualquier sitio que encuentres, fuera del

Pon atención a tu estado emocional. Detecta los síntomas físicos de estrés si los tuvieres: tensión muscular, sudoración excesiva, dolores de cabeza seguidos e intensos, angustia o ansiedad.

Habla con tu supervisora sobre lo que te ocurre. Seguramente necesitas conversar o compartir tu experiencia con alguien.

espacio en donde realizaste la encuesta. Debe ser un lugar que te ofrezca seguridad.

- ▶ Bebe agua.
- ▶ Respira 3 veces profundamente, inhalando y exhalando por la nariz.

Usa una esencia de olor que prefieras y colócala en tu nariz o detrás de las orejas.

12. DIARIO DE CAMPO



En las páginas finales de esta Guía, encontrarás tu diario de campo. Será útil para que anotes cada día lo que te sucede, qué sientes y qué necesitas. No se trata de registrar todo lo que haces, sino de contar con una herramienta de descarga emocional.

Describe de manera general la situación que experimentaste en cada jornada de la encuesta estas pueden ser sobre situaciones emocionales o sobre el uso de alguna herramienta de la encuesta. Escribe tus sentimientos: enojo, rabia, impotencia, alegría, tristeza, frustración, incomodidad o cualquier sensación que tengas desde el inicio del proceso de la Encuesta, esto incluye lo que sentiste en la capacitación previo al trabajo de campo. No escribas tu nombre en el diario de campo.

Escribe todos los pensamientos que tengas con respecto al día y al trabajo realizado. No tienes que atender a normas o aspectos gramaticales o formales, no hay filtro, nadie evaluará tu creatividad, tu manera de expresarte o tu ortografía. El diario es para ti, para utilizarlo como una herramienta de descarga emocional, pues la escritura es considerada un medio para llegar a las emociones que pueden ser inaccesibles. Exprésate con total libertad. Te recomendamos que utilices tu diario de campo todos los días después de la jornada de encuesta. Si no puedes, hazlo por lo menos tres veces por semana.



RECUERDA

La escritura permitirá que vacíes tu mente. Para facilitarte la escritura, te sugerimos seguir las siguientes preguntas:

- *¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?*
- *Describe todos los sentimientos que hayas tenido durante la jornada de entrevistas. Escribe todo lo que sentiste.*
- *Puedes iniciar tus frases con las palabras: “me preocupa que, o... me angustia que...”.*
- *Puedes describir cómo sientes tu cuerpo: ¿pesado, liviano, cansado o relajado?; ¿en qué lugar está tenso o dolorido mi cuerpo?*

Cuando termines de escribir, cierra el diario de campo y deja ahí todas las emociones, pensamientos o razonamientos sobre la jornada de trabajo. Comparte con tu familia o contigo misma, pensando en otra cosa, deja el trabajo de lado encerrado en el diario de campo.

El diario de campo lo utilizaremos durante las jornadas de capacitación y contención con el CNIG, no olvides escribirlo. Es parte de tu trabajo.

13. REDES

Utiliza el grupo de chat por Whatsapp. Asegúrate de que por lo menos cada dos días pongas algún comentario de cómo te está yendo en las jornadas de encuesta.

La idea es que compartas y leas lo que escriben las otras encuestadoras para que puedas intercambiar experiencias.

Si sientes que necesitas ayuda profesional desde psicología, pregunta a tu supervisora por los servicios gratuitos de los centros de atención externa a mujeres víctimas de violencia que estén aliados con el proceso de la Encuesta. Revisa la hoja informativa que está al final de esta Guía.

14. CONSEJOS PARA DESBLOQUEAR EL CUERPO

Las emociones son energía, y la energía se acumula en nuestro cuerpo. Así como el agua cuando no se mueve y se estanca genera daños, las emociones se estancan en tu cuerpo, generando bloqueos energéticos y con eso, síntomas físicos desagradables. Después de las encuestas, ya sea de un día de trabajo o de los treinta días, es probable que sientas muchas emociones, por eso practica las siguientes recomendaciones:

Antes de dormir, prepara tu música instrumental preferida. Ponte ropa cómoda, quítate los zapatos y suéltate el cabello. Apaga las luces y cierra los ojos. Baila, libremente, como tu cuerpo quiera moverse, siguiendo los ritmos y la música que escuchas. Es un baile espontáneo. Tu cuerpo se mueve porque quiere y no porque tu mente le dice hacia dónde ir, hasta que puedas sentir que tus emociones las vas liberando en cada movimiento.

- ▶ Si tienes espacio verde donde te estés alojando, camina por el césped o por la tierra sin zapatos ni medias. Quédate unos 10 minutos sintiendo la tierra. Si no tienes jardín, planifica por lo menos un día a la semana ir a algún parque para que puedas caminar descalza durante 10 minutos.

- ▶ Una vez a la semana, date un baño caliente y especial. Prende una vela, aromatiza con un aroma que te guste. Pon música relajante y date un baño con el único propósito de disfrutar el agua por el tiempo que lo desees. Finalmente puedes ponerte crema y aceites en el cuerpo y aprovechar de darte unos masajes en los pies, luego puedes comer un par de chocolates, y disfrutar de tu actividad favorita como leer un libro o ver una buena serie o película.

15. EJERCICIOS DE CONTENCIÓN EMOCIONAL PARA TI MISMA

TÚ Y EL ESPEJO

Recuerda que el autocuidado es un proceso personal. Por eso te proponemos un diálogo contigo misma frente a un espejo. Lo puedes hacer al terminar cada jornada de levantamiento de información. Sigue las siguientes instrucciones:



- ▶ Ubícate frente a un espejo (puede ser el del baño, por ejemplo), cuando estés sola.
- ▶ Habla contigo misma y conversa sobre cómo te sientes en ese momento y cómo te ha ido con las encuestas.
- ▶ Cuéntate qué es lo que más te ha impresionado, lo que menos te gusta, lo más fácil y lo más difícil de ser encuestadora.
- ▶ Señala la historia de vida que más te ha impresionado y la que menos te ha impresionado. Recuerda el nombre y las particularidades de cada historia.
- ▶ Finalmente, pregúntate “¿por qué crees que te estás sintiendo así?” y “¿qué podrías hacer para sentirte mejor?”.
- ▶ Cuando sientas que la conversación terminó, despídete con cariño de ti misma, sonríe. Quédate un minuto mirándote en silencio frente al espejo.

AFIRMACIONES POSITIVAS

Elabora algunas afirmaciones positivas en torno a los sentimientos de rabia, culpa, vergüenza, miedo o impotencia. Completa los casilleros vacíos con tus sentimientos. Lee lo que escribiste.

- Tener temor a es una cosa, otra es dejar que este miedo me convierta en su marioneta.
- Soy lo suficientemente fuerte como para afrontar mi
.....
- Hoy me esforzaré en no dejarme abatir por
.....
- Hoy no me culparé por

- Hoy amaré mi para no sentir vergüenza.
- Hoy manifestaré libremente lo que siento ante
.....
- Soy encuestadora y eso me hace sentir

(Claramunt, 1999)

REFLEXIONES INDIVIDUALES

Lee con atención la siguiente cita y escribe tu opinión sobre lo que leíste.

“El cuidar de una misma es una de las formas primitivas de demostrar amor por sí misma y por los demás. Es un comportamiento aprendido; aprendemos a cuidarnos por medio de nuestros primeros cuidadores. Si usted no fue amada, animada o confortada cuando niña, el concepto de cuidado puede ser extraño. Si a usted nunca le demostraron gentileza o ternura, o fue abusada en nombre del amor, puede sentirse confundida respecto a lo que significa el cuidar de sí misma... Los sentimientos de culpabilidad o vergüenza pueden impedirle sentir que usted merece ser cuidada por usted o por cualquier otra persona.”

Ellen Bass y Laura Davis

Comentario personal sobre la cita:

(Claramunt, 1999)

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

La respiración permite purificar y revitalizar nuestro cuerpo, mente y espíritu. Es la fuente de la vida. Por eso te recomendamos:

Por la mañana

- Todas las mañanas después del primer día de trabajo de campo, dedica 5 minutos para realizar una rutina de respiraciones largas y profundas (puedes hacerlo también cuando te sientas tensa o cansada).
- Inhala por la nariz y exhala por la nariz. Siente que tu vientre se mueve.
- Mientras respiras visualiza un color azul como una energía que entra y sale de tu cuerpo
- Dirige tu respiración e imaginación hacia la exhalación como una herramienta para liberarte del dolor y de los sentimientos que te agobian, puedes imaginar también que exhalas el sufrimiento y el dolor que sintieron aquellas mujeres cuando te contaron su experiencia el día anterior.
- Si te sientes cansada o con poca energía para iniciar el día, tapa tu fosa nasal izquierda para respirar únicamente por tu fosa nasal derecha. Hazlo por 3 minutos.

Por la noche

- Si al contrario, te sientes tensa o no te puedes relajar, tapa tu fosa nasal derecha para respirar únicamente por tu fosa nasal izquierda. Hazlo por 3 minutos. Esta respiración también se aconseja realizarla antes de dormir.

16. EJERCICIO FÍSICO



Practica ejercicio de manera sistemática, aun cuando seas una persona sedentaria, intenta que durante todo el período que dure tu trabajo como encuestadora, hagas algún tipo de ejercicio físico. Recuerda que las emociones, muchas veces, se quedan en el cuerpo y nos producen dolores o malestares.

¿Cómo hacerlo?

- Busca alternativas cerca de donde estés alojada: gimnasia, natación, danza, caminata, yoga.

- ▶ Propón a tu grupo de encuestadoras que troten o caminen sin agotarse, unas dos veces por semana.
- ▶ Si no hay posibilidades o prefieres establecer una rutina personal, elige la caminata (pueden ser unas vueltas a la manzana).
- ▶ Elige lo que sea más acorde a tu rutina diaria.

17. CHECK IN PROPIO

- ▶ Pon un visto si te ocurre lo que está descrito abajo:

	<p>Sobre identificación Identificación excedida con las situaciones o experiencias de otra persona.</p> <p>“Me identifico tanto con la historia de las mujeres que estoy sufriendo por sus vidas. Estoy muy triste, las pienso todo el tiempo”.</p>
	<p>Sobre involucramiento Se muestra un exagerado interés por la situación de la mujer e implica sobreprotección e intrusión.</p> <p>“Siento el problema como mío, me afecta tanto que quiero hacer algo por cambiar la situación. Estoy pensando y re pensando cómo ayudarla. Voy a ir a invitarla a algún sitio”.</p>
<p>Si pusiste un visto en cualquiera de las dos afirmaciones, o en las dos, llama inmediatamente a tu supervisora y pídele ayuda.</p>	

18. RECOMENDACIONES PARA PARTICIPAR EN UNA CONTENCIÓN GRUPAL

Anima a las otras encuestadoras y a tu supervisora a reunirse luego de una jornada de encuestas. Entre todas pueden generar una sesión de descarga grupal. Es mejor si es un grupo de máximo 8 personas.

¿Qué necesitas?

Un lugar amplio y ventilado.

Sigue las siguientes instrucciones:

- Ubíquense en círculo ya sea en sillas o en el piso
- Prendan una vela en el medio
- Tómense las manos (tu mano derecha sobre la mano izquierda de tu compañera; y tu palma izquierda debajo de la mano de la otra compañera)
- Respiren tres veces con los ojos cerrados
- Cada una se presenta diciendo: “Yo soy _____ y estoy aquí para agradecer a todas las mujeres que hoy compartieron su historia de vida conmigo.
- Luego, cada una responde la siguiente pregunta: “... la historia de vida que más me impresionó esta semana es el de (características generales de la mujer entrevistada) porque _____”; y con esta historia me sentí _____.
- Solamente escúchense todas. Si tienen ganas de llorar, háganlo.
- Cuando todas hayan hablado, pregunten si alguien más tiene algo que decir...
- Si nadie quiere hablar, entonces se miran a los ojos entre todas, y con la voz fuerte/gritando dicen la palabra GRACIAS.
- Cierren el círculo.

Cierre

Para finalizar, queremos recordarte unas prácticas sencillas que también te ayudarán a protegerte en caso de que tus jornadas como encuestadoras sean muy intensas.

- Pasa tiempo con las personas importantes en tu vida, ya sea tu familia o amigos.
- Tómate algunos minutos para estar sola cada día.
- Asegúrate de reflexionar sobre tus actividades del día, las interacciones que tuviste, cómo te sentiste, y cualquier cosa que pudiste haber aprendido.
- Haz las actividades que disfrutas: ir al cine, oír música, bailar, comer, etc.
- Descansa. Si tomas pequeños descansos durante el día pueden resultar muy efectivos para inyectarte energía y seguir trabajando. Pero sobre todo, duerme por lo menos 8 horas seguidas por la noche.
- Trata de caminar por lo menos 15 minutos cada día.
- No permitas que tu trabajo se filtre en todos los aspectos de tu vida personal.



RECUERDA

Con tu trabajo como encuestadora contribuyes a cambiar la vida de las mujeres

En las siguientes páginas encontrarás teléfonos y direcciones de centros de atención y casas de acogida para mujeres víctimas de violencia a nivel nacional; y unas hojas dedicadas para tu diario de campo. Úsalo.

Te deseamos que tu experiencia como encuestadora sea satisfactoria. El Consejo Nacional de Igualdad de Género te acompañará durante todo el proceso de la Encuesta. ¡Cuenta con nosotras!

Juntas por una vida libre de violencia

BIBLIOGRAFÍA

- Americanos, O. d. (1994).** *Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer (Belem do Pará).* Belem do Pará: OEA.
- Camacho, G. (2014).** *La violencia de género contra las mujeres en el Ecuador: análisis de los resultados de la Encuesta Nacional de Relaciones Familiares y violencia de género contra las mujeres.* Quito: Consejo Nacional de Igualdad de Género.
- Carcedo, A. (2010).** *Femicidio en Ecuador.* Quito: Comisión de Transición Hacia el Consejo de las Mujeres y la Igualdad de Género.
- Claramunt, M. C. (1999).** *Ayudándonos para ayudar a otros: guía para el autocuidado de quienes trabajan en el campo de la violencia intrafamiliar.* San José: Serie género y salud pública 7.
- Defenred, I.-D. y. (2017).** *Diálogo virtual de autocuidado: una estrategia política en la defensa de los derechos humanos.* Oaxaca: IM-Defensoras.
- Divulgación dinámica. (20 de Junio de 2018).** Obtenido de Técnicas de comunicación asertiva: www.divulgaciondinamica.es
- ILANUD. (1999).** *Manual Metodológico de capacitación en el abordaje de violencia doméstica.* s/d: s/d.
- Mullender, A. (2000).** *La violencia doméstica, una nueva visión de un viejo problema.* Barcelona: Paidós.
- Ravazzola, C. (2010).** *Género y violencia familiar.* Buenos Aires: PAIDOS.
- Sanz, F. (2016).** *El buen trato como proyecto de vida.* Barcelona: Kairós.

Unidas, N. (25 de Noviembre de 2016). *News Un.* Obtenido de La violencia de género es una pandemia mundial: www.news.un.org

Uribe, T. (1999). *El autocuidado y su papel en la promoción de la salud.* Revista Investigación Educación Enferm.

Walker, L. (1979). *The Battered Women (Las mujeres maltratadas).* Nueva York: Harper and Row Publishers Inc.

LISTADO DE CENTROS DE ATENCIÓN Y CASAS DE ACOGIDA PARA MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA

En estos centros podrás encontrar atención psicológica y asesoría jurídica gratuita, en caso de que necesites apoyo.

Centro de Apoyo a la mujer y la familia Las Marías

Dirección: Calle sin nombre y Antonio Vera, diagonal a la Policía.

Ciudad/Provincia: Gualaceo / Azuay

Teléfono: 593-7 225-8333

Correo electrónico: lasmariasg@yahoo.com

Corporación Mujer A Mujer

Dirección: General Torres 745 entre Presidente Córdova y Sucre

Ciudad/Provincia: Cuenca / Azuay

Teléfono: 593-7 284-3988 / 282-2399

Correo electrónico: tecnico@corporacionmujeramujer.org.ec

Fundación María Amor

Dirección: Baltazara de Calderón 2-26 y Miguel Vélez

Ciudad/Provincia: Cuenca / Azuay

Teléfono: 593-7 283-4139 / 418-9975 • *Emergencia:* 0958934486

Correo electrónico: casamariaamor@gmail.com

Foro Provincial de la Mujer de Bolívar

Dirección: Sucre y García Moreno, Edificio Gobernación, Piso 3

Ciudad/Provincia: Guaranda / Bolívar

Teléfono: 593-3 255-1116

Correo electrónico: forodelamujerbolivar@hotmail.com

Fundación Solidaridad y Familia Sofami

Dirección 1: Calle Bolívar 2-05 entre Azuay y Veintimilla

Ciudad/Provincia: Azogues / Cañar

Dirección 2: Calle 3 de noviembre y Colón, antigua escuela Santa Rosa de Lima

Ciudad/Provincia: Cañar / Cañar

Teléfono: 593-7 224-6943

Correo electrónico: sofamifundacion@gmail.com

Fundación Nosotras con Equidad

Dirección: Benalcázar 20-37, entre Olmedo y Guayaquil

Ciudad/Provincia: Riobamba / Chimborazo

Teléfono: 593-3 296-1663

Correo electrónico: fundacion_nosotras2013@hotmail.com

Movimiento de Mujeres de El Oro

Dirección: Puerto Bolívar, Av. Madero Vargas 1703,
diagonal a gasolinera Mobil

Ciudad/Provincia: Machala / El Oro

Teléfono: (593) 0989764169

Correo electrónico: movimientodemujeresdeeloro@gmail.com

Fundación Creando Futuro

Dirección 1: Nuevo Muisne Avenida principal Vía a Esmeraldas detrás de la tienda la Economía y la Unidad Educativa San Gregorio segundo piso casa rosada

Ciudad/Provincia: Muisne / Esmeraldas

Dirección 2: Calle Plaza Acosta y Cuarta Transversal vía a Chamanga,
diagonal a distribuidora Majo, segunda casa lado izquierdo

Ciudad/Provincia: Pedernales / Manabí

Teléfono: (593) 0992811445

Correo electrónico: creandofuturomuisme@yahoo.com

Fundación Foro de Desarrollo Integral de La Mujer y La Familia "Fodimuf"

Dirección: Barrio La Propicia N° 2 Sector La Chamera

Ciudad/Provincia: Esmeraldas/Esmeraldas

Teléfono: 593-6 270-0757

Correo electrónico: fodimuf_esmeraldas@yahoo.es

Corporación Viviendas del Hogar de Cristo

Dirección: Km. 26½ Vía Perimetral – Comunidad Hogar de Nazareth,
Manzana E 6to. Callejón 20 N-O y 2do. Pasaje 44 N-O

Ciudad/Provincia: Guayaquil / Guayas

Teléfono: 593-4 211-3109 / 211-3096 • *Emergencia:* 0995306609

Correo electrónico: cahncordinacion@hogardecristo.org.ec

tavara@hogardecristo.org.ec

Fundación Cepam

Dirección 1: Francisco Robles y Tercer Callejón 44, Mercado Caraguay

Teléfono: 593-4 244-7347 / 244-6945

Correo electrónico: aarevalo@cepamgye.org

Dirección 2: Fiscalía Provincial del Guayas, Edificio La Merced,
calles Córdova y Víctor Manuel Rendón

Teléfono: 593-4 259-6700 Ext. 395086

Correo electrónico: cepam@cepamgye.org

Ciudad/Provincia: Guayaquil/Guayas

Dirección 3: Av. Rafael Balseca y El Universo, frente al Museo
"Los Amantes de Sumpa"

Teléfono: 593-4 294-3881

Correo electrónico: mlopez@cepamgye.org

Ciudad/Provincia: Santa Elena/Santa Elena

Fundación de estudios y apoyo para la mujer y la familia ecuatoriana María Guare

Dirección: Clemente Ballén 2514 y Babahoyo (esquina),
tras el Colegio Vicente Rocafuerte

Ciudad/Provincia: Guayaquil / Guayas

Teléfono: 593-4 237-2007 / 236-4705

Correo electrónico: fmaguare@yahoo.com

Asociación de Mujeres Consumidoras y Usuarías Urbanas de Cotacachi

Dirección: Cda. Imbaya calles Luis Chávez y Pedro de la Reyna

Ciudad/Provincia: Otavalo / Imbabura

Teléfono: 593-6 292-0596

Correo electrónico: caimifi10@yahoo.com

Fundación Espacios

Dirección 1: Av. Cuxibamba 02-20 y Ancón

Ciudad/Provincia: Loja / Loja

Teléfono: 593-7 258-9109

Correo electrónico: fespacios@gmail.com

Dirección 2: Sucre y González Suárez 05-08, parroquia Cariamanga

Ciudad/Provincia: Calvas / Loja

Teléfono: 593-7 268-9086

Correo electrónico: fundacionespacioscalvas@gmail.com

Fundación Mujeres En Acción Por El Cambio

Dirección: Barrio Astillero, Av. Velasco Ibarra S/N, Sede Social

de la Asociación de Modistas del Cantón Sucre, bajando el puente lado derecho

Ciudad/Provincia: Bahía de Caráquez / Manabí

Teléfono: 593-5 269-2539 / 0989357065

Correo electrónico: mujeresenaccion2005@gmail.com

mujeresenaccionadm@gmail.com

Fundación Nuevos Horizontes

MANABÍ

Dirección 1: Mejía entre Bolívar y Quiroga Edif. Vega Cevallos, Planta Baja

Ciudad: Portoviejo

Teléfono: 593-5 263-2762

Dirección 2: UVC Chone, Sitio Las Banderas

Ciudad: Chone

Teléfono: 593-5 370-0400 Ext. 214

SANTO DOMINGO

Dirección: Av. Quito y Río Toachi (ex escuela 9 de Octubre) frente al Palacio de Justicia

Teléfono: 0996531110

Correo electrónico: funhor@hotmail.com

Movimiento De Mujeres Del Canton Jipijapa (Momucanji)

Dirección: Bolívar y Cotopaxi esquina frente a la "Cevichería Lucas"

Ciudad/Provincia: Jipijapa / Manabí

Teléfono: 593-5 260-3357 / 0969795994

Correo electrónico: momucanji@gmail.com

Fundación Ayllu Huarmicuna – Mujeres Y Familia

Dirección: Calle Miguel de Hugarte S/N y Gregorio de Almundia

(A dos cuadras de la gasolinera Amazonas) Barrio Con Hogar

Ciudad/Provincia: Francisco de Orellana / Orellana

Teléfono: 593-6 288-1917 / 2882313 • *Emergencia:* 0996747519

Correo electrónico: mujer_familia@yahoo.com

Centro Ecuatoriano para la Promoción y Acción de la Mujer – CEPAM Quito

Dirección: Calle Luis Cordero E6-11 y Reina Victoria,

Edificio Gabriela Mistral piso 1 Oficina 102

Ciudad/Provincia: Quito / Pichincha

Teléfono: 593-2 222-4994

Correo electrónico: info@cepam.org.ec

Corporación para la Investigación, Capacitación y Desarrollo de la Provincia de Pichincha – COINCAD

Dirección: Calle Argentina OE-592 y Quiroga esquina

Ciudad/Provincia: Cayambe / Pichincha

Teléfono: 593-2 211-0220 / 2361675

Correo electrónico: coincad@hotmail.com

Fundación Casa de Refugio Matilde

Dirección: Calle Matilde Hidalgo S31-02 y Av. Matilde Alvarez sector Chillogallo sur de Quito

Ciudad/Provincia: Quito / Pichincha

Teléfono: 539-2 262-5316 / 2627591 • *Emergencia:* 0996696723

Correo electrónico: casamatilde.coordinacion@gmail.com
casaderefugio_matilde@yahoo.com

Fundación Nuestros Jóvenes

Dirección: Oyacachi Oe252 entre Av. de la Prensa y Av. Amazonas

Ciudad/Provincia: Quito / Pichincha

Teléfono: 593-2 244-7309 / 2449650

Correo electrónico: info@fnj.org.ec

Federación de Mujeres de Sucumbios

Dirección: Km. 2 y medio Av. Monseñor Gonzalo López Marañón diagonal al Colegio Pacífico Cembranos (antigua Vía Aguarico)

Ciudad/Provincia: Lago Agrio / Sucumbios

Teléfono: 593-6 236-6544 • *Emergencia:* 0986005724

Correo electrónico: casaamigasucumbios@yahoo.es
federaciondemujeresdesucumbios@yahoo.es

DIARIO DE CAMPO

Escribe aquí tu experiencia diaria como encuestadora. Te ayudará a descargar emociones, sentimientos y pensamientos.



NO OLVIDES

Cada semana deberás entregar a las supervisoras al menos una de las páginas escritas. No es necesario que pongas tu nombre.

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 1

A series of horizontal dashed lines for writing, contained within a purple-bordered box.

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 4

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 5

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 8

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 9

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 12

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 13

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 14

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 15

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 16

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 17

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 18

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 19

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 20

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 21

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 22

Formulario con líneas horizontales para escribir.

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 23

Formulario con líneas horizontales para escribir.

¿Qué pasó hoy?, ¿Cómo me siento? y ¿Qué necesito para estar bien?

Día 24

Con el apoyo de:



 /CNIgualdadGenero

 @CIgualdadGenero

 Consejo Nacional para la Igualdad de Género



Dirección: Pasaje Donoso N32-33 y Whymper

Teléfono: 593-2-290-1821 • **Código Postal:** 170517 / Quito - Ecuador

www.igualdadgenero.gob.ec