

Manual de Salud Mental para

Mujeres Indígenas Amazónicas



 **Oxfam Novib**

flora
tristán



centro de la mujer peruana



Centro de Investigación y Promoción Amazónica-CIPA



Elaboración

Rossana Campos Miranda

Coordinación

Oriele Ramos Pérez Albela

Diagramación

Juan Kanashiro

Índice

MANEJO DE CONFLICTOS	5
Tipos de conflictos.....	5
Interno.....	5
Conflicto entre dos o más personas.....	6
Técnicas para resolver conflictos entre padres e hijas/os.....	8
LA AUTOESTIMA	10
Como se forma la autoestima.....	11
Comportamientos de la mujer con baja autoestima.....	12
Mensajes positivos que contribuyen a mejorar la autoestima.....	14
Comportamientos de la mujer con autoestima.....	14
La relación de pareja.....	15
QUE ES RESILENCIA	17
Las fuentes de resiliencia.....	19
Como identificar a una mujer resiliente.....	20
Técnicas para mejorar la resiliencia en las mujeres.....	21
Atención de calidad y contención emocional en las mujeres que sufren violencia familiar.....	22
Reglas básicas para el apoyo emocional individual.....	24
Recomendaciones.....	27
Atención grupal- grupos de autoayuda.....	27







manejo de conflictos

es un problema o desacuerdo que surge entre una o más personas dentro del hogar, la comunidad, provincia y departamento.

Tipos de conflicto

1. Interno

Los conflictos algunas veces se presentan en forma personal, cuando tenemos que decidir entre dos situaciones.

a. Situación agradable: 	Situación desagradable: 
Violeta tiene la propuesta de trabajar en Lima como empleada doméstica y ganara S/.200.00 mensual.	Tendrá que dejar a sus tres hijos y a su familia en su comunidad.
b. Situación desagradable: 	Situación desagradable: 
Martha duerme porque esta muy cansada, llora uno de sus mellizos, tiene que levantarse y darle teta.	Despierta el otro hijo mellizo, también se pone a llorar.
c. Situación agradable: 	Situación agradable: 
María tiene un pretendiente que es trabajador bueno y quiere unirse con ella.	María tiene otro pretendiente hijo del jefe de la comunidad y quiere unirse con ella.

2. Conflictos entre dos o más personas

ACTORES DENTRO DE UN CONFLICTO

- **Primarios:** Los actores directos son Juan y María.
- **Secundarios:** Los actores secundarios son los hijos de la pareja
- **Asunto o conflicto:** El problema es la pensión de alimentos.
- **Objetivo:** Juan quiere pagar S/. 30.00 mensual por sus dos hijos y María quiere que le pague S/. 50.00 por los dos hijos.
- **Acuerdo:** Que Juan pague S/. 30.00 mensual por sus dos hijos, mas la venta de plátano S/. 20.00. Este acuerdo ha sido aceptado por ambos ante el APU/JEFE de la comunidad que queda registrado en el libro de actas).

Ejemplo:

Juan y María conviven hace 5 años, tienen 2 hijos Mariela de 5 años y Pepe de 3 años, la relación entre ellos no marcha bien debido a la irresponsabilidad de Juan, quien no quiere trabajar en la chacra, ella cansada de la mala vida que pasa con él decide separarse, le pide que le de S/. 30.00 mensual para alimentar a sus dos hijos mas la venta de plátano S/. 20.00, pero Juan solo le quiere dar S/. 30.00.

COMO MANEJAR CONFLICTOS DENTRO DE LA FAMILIA

- Usa la creatividad (ideas, pensamientos)
- Muestra respeto, comprensión y escucha a todos.
- Evita decir "Tu nunca me ayudas en la casa", "Tu siempre te emborrachas"
- Evita la violencia porque crea más violencia.
- No olvides que ambas partes necesitan salir "contentos" del acuerdo tomado.
- Evita hacer acusaciones.

Conflictos entre dos o más personas



TÉCNICAS PARA RESOLVER CONFLICTOS ENTRE LAS PAREJAS

- En vez de hablar mal de tu pareja (“tu eres mal padre”) habla de ti misma (“Yo me siento mal cuando tu no hablas con nuestro hijo”).
- Evita discusiones con una persona mareada esperar hasta el día siguiente para conversar con él.
- Evita discusiones violentas entre los padres. Los hijos/as van a repetir la conducta que aprenden de los padres.

- Propon como queremos que sea nuestra relación de hoy para adelante en vez de recordar los problemas pasados.
- Usa la empatía (ponte en el lugar de la otra persona).
- No olvides que ambas partes necesitan salir con un acuerdo satisfactorio del conflicto.
- Si la discusión se pone demasiado fuerte, propón un descanso o una salida para evitar que se ponga más agresiva.

Técnicas para resolver conflictos entre padres e hijos/os

- Evita ser autoritaria (“Soy tu madre y te prohíbo que salgas con ese amigo”) conversa con tus hijos y explícales el porque (“si sales con esa amiga tendrás problemas porque le gusta tomar mucho y eso te causara daño”).
- Es importante que como padre des buen ejemplo a tus hijos/as.
- No compares a tus hijos/as con otros hijos, (“Eres desordenada, la hija de Laura limpia bien su casa, ella es una buena hija”).

- Los hijos no todos tienen el mismo carácter, tienen necesidades diferentes y necesitan un trato distinto (“tu hermanita tiene dos años y no puede ordenar su ropa, pero tu ya eres una jovencita de trece años y puedes hacerlo.

- Da responsabilidades nuevas a los adolescentes en vez de prohibiciones.



la autoestima

es como una mujer se valora, tiene confianza para lograr objetivos. Esto se va construyendo con todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido aprendiendo durante nuestra vida. Las impresiones y experiencias construirán un sentimiento positivo hacia nosotras mismas o un sentimiento negativo.

FISIOLÓGICAMENTE



SOCIALMENTE



1. Como se forma la autoestima

Desde que el bebe está en la barriga de la madre se va formando su autoestima, comienza con los mensajes que recibe el niño, ejemplo si alguno de los padres, ve como un problema el nacimiento del niño, este mensaje es captado por él emocionalmente y su efecto formara parte de la formación de su autoestima.

2. Conductas que las madres deben evitar

- Decir que son malos o torpes a los hijos/hijas por cometer errores. Llegarán a convencerlos que no son capaces de realizar buenas acciones.
- Reprender siempre a las hijas cuando no se comportan bien y

nunca se les felicita cuando se porta bien.

- No darle responsabilidad a las hijas/os hace que no confiemos que puedan hacer correctamente las cosas. La hija/o actuará con miedo, temor y se mostrara tímida/o.
- Criticar cuando cometen errores en lugar de darles soluciones y conocer las causas del error, genera odios, resentimientos, en algunos casos agresividad.
- Hablar negativamente de los errores de las hijas/os cuando están presentes, crea resentimientos, odios y angustia.
- Evitar el trato afectuoso, el contacto físico, como: jugar, acariciar, besar, hace que las/os hijas/os piensen que no son queridas por sus padres.

Por qué es importante la autoestima

La autoestima es importante en la vida de las mujeres, porque se va-

loran y se aceptan como son, tienen capacidad de tomar decisiones, confianza en si misma y autonomía para enfrentar los problemas.

Comportamientos de la mujer con baja autoestima

- Desconfianza, no confía en si misma, ni en las demás personas, teme enfrentar los problemas y retos de la vida.
- Irresponsabilidad, niega, rechaza sus problemas, culpa a los demás por lo que le sucede y no escuchar consejos.
- Callada, reprime sus sentimientos (alegría, tristeza, enojo, dolor y satisfacción).
- Conflictiva, es agresiva ante la crítica, con frecuencia participa en los chismes.
- Dependencia, siempre consulta a otra persona para tomar decisiones porque no confía en si misma.
- Falta de un proyecto de vida, su vida no tiene rumbo, no planifica vive el día esperando lo que venga.
- Miente
- Falta de respeto a las personas.
- Actúa con indiferencia.
- Vive aburrida, resentida y asustada.
- Incapacidad para manejar los momentos de soledad
- Actúa agresivamente o tímidamente.

Comportamientos de la mujer con baja autoestima



MENSAJES POSITIVOS QUE CONTRIBUYEN A MEJORAR LA AUTOESTIMA

- Confió en mi misma.
- Soy una persona valiosa
- Merezco dar y recibir amor
- Me gusta mi vida.
- Soy inteligente.
- Puedo encontrar una pareja buena para mí.
- La gente me acepta como soy
- Las cosas van a salir bien.
- Perdonar es importante

¿Cómo podemos mejorar nuestra autoestima?

- Siendo nuestra mejor amiga, no fallarnos, contar siempre con nosotras, dejar de criticarnos, dejar de asustarnos, expresar nuestros sentimientos.
- Cambiar las actitudes negativas: egoísta, desconfiada, conflictiva, chismosa y conformista por actitudes positivas.

COMPORTAMIENTOS DE LA MUJER CON AUTOESTIMA

- Confianza, es la capacidad que tenemos en nosotras mismas, para solucionar los problemas y dificultades.
- Responsabilidad, asumir con responsabilidad nuestros actos y las consecuencias que puedan traer.
- Expresiva, mostrar afecto verbal y físico (besar, acariciar, abrazar) a las personas que queremos.
- No conflictiva, valora a las demás personas, evita el conflicto.
- Autonomía, ser independiente para pensar, decidir y actuar.
- Verdad, decir la verdad de nuestros actos y asumir las consecuencias.
- Sentirse bien cuando esta sola.
- Cumplir los acuerdos.
- Perdonarse y perdonar.
- Aceptarnos como somos.
- Aceptar los éxitos ajenos.
- Disfrutar del trabajo diario.
- Vivir con alegría y entusiasmo.
- Cuidar la imagen personal.

MENSAJES NEGATIVOS QUE NO DEBE HABLAR LA MUJER

- Las cosas van a salir mal.
- No creo que pueda lograrlo.
- No sirvo para nada.
- No le agrado a la gente.
- Soy una tonta, soy una torpe.
- Todo me sale mal.
- Tengo mala suerte.
- No soporto que me critiquen.
- No merezco que nadie me quiera.

La relación de pareja

Es compartir nuestra vida con la persona a quien queremos, tener hijos, vivir en familia, disfrutar del amor, afecto, respeto y comprensión.

La pareja con autoestima demuestra comportamientos positivos:

- Dialoga con frecuencia y enfrenta los conflictos.
- Expresa sus sentimientos abiertamente.
- Se apoyan mutuamente sin crear dependencia.
- Respetan la individualidad de la pareja.
- Se esfuerzan por conocerse.

- Viven con acuerdos y valores definidos.
- Se tienen respeto y confianza mutua.
- Enfrentan la separación con tranquilidad.

La pareja sin autoestima, demuestra comportamientos negativos:

- Poca comunicación y no enfrenta la realidad.
- No muestra cariño, alegría y se avergüenza de hacerlo ante los demás.
- Es conflictiva
- No tiene acuerdos y valores definidos.

- Crea dependencia psicológica y económica.
- El apoyo se brinda con interés.
- No respeta el espacio personal del otro.

- Ignora lo que desea y necesita su pareja.
- Desconfía del otro.
- Enfrenta la separación con violencia.



que es resiliencia

e s la capacidad que tiene una persona para sobreponerse ante los problemas, superarlos y salir fortalecida. Esto requiere de una capacidad de ser fuertes y positivas.



¿Qué podemos hacer para contar con una buena resiliencia?

- Tener una buena autoestima, valorarnos y aceptarnos como somos.
- Conocer nuestras fortalezas y debilidades.
- Expresar nuestros sentimientos y necesidades
- Tomar los errores como lecciones y no como fallas o fracasos.
- Tener iniciativa para hacer las cosas.
- Tener buenas relaciones familiares y personales.
- Enseñar a saber pedir ayuda cuando se necesita.
- Pensar antes de actuar, teniendo control en si misma
- Ver la vida con optimismo y esperanza.

Factores de Riesgo: son los hechos y situaciones negativas (violencia familiar, violencia política, desastres naturales y desapariciones, etc) que hemos vivido las mujeres

a nivel familiar y en la comunidad, esto, en algunos casos, disminuye la capacidad de enfrentar un problema.

Factores protectores: son hechos o situaciones positivas (amor, afecto, comprensión, paz, confianza, solidaridad, grupos de soporte y autoayuda familiar y social), que mejoran nuestras capacidades para hacer frente a los problemas. Entre los principales tenemos:

- Vínculos positivos de aceptación y redes de soporte social, es una o varias personas que confíen en nosotras, nos alientan, acompañan y nos quieren, pueden ser las madres, los hermanos, las defensoras comunitarias y el APU/JEFE.
- Clima emocional positivo, un ambiente familiar donde la mujer aprende a ser positiva, vive y crece en armonía, promueve el juego, la recreación y aprende a sentir placer y satisfacción por lo que se va logrando.

- Capacidades y habilidades, desarrollar capacidades y habilidades nos permite enfrentar retos (formar una familia, ser Jefa de la comunidad, presidente de la organización, etc. Además tenemos oportunidades de nuevos conocimientos y ser competentes.
- Autoestima, valorarnos, aceptarnos y querernos como somos nos ayuda a superar y enfrentar los problemas que se presentan.
- Sentido de la vida, vivir en armonía, en paz, tener hijos, alimentarlos y educarlos. Trabajar para el desarrollo de mi comunidad
- Sentido del humor, cuando superamos los problemas con tranquilidad somos más fuerte que estos. El sentido del humor alivia las tensiones nos hace tomar la vida con optimismo.

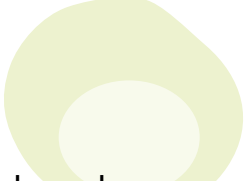
Las fuentes de resiliencia

- “ Yo tengo” en mi entorno social
- “Yo soy “ y “yo estoy”, habla de las fortalezas y condiciones personales
- “ Yo puedo”, se refiere a las habilidades en las relaciones con los demás.

Yo tengo: Personas alrededor en quienes confío, me quieren sin condiciones, me enseñan a evitar el peligro, aprender a desenvolverme sola, me ayudan cuando estoy enferma y cuando necesito aprender.

Yo soy: En quien las personas sienten aprecio, cariño y confianza feliz cuando hago cosas buenas para los demás y les demuestro mi afecto.

Yo estoy: Dispuesta a responsabilizarme de mis actos y segura de que todo saldrá bien.



Yo puedo: Hablar sobre cosas que me asustan o inquietan, puedo resolver mis problemas, controlarme cuando tengo ganas de hacer algo que no está bien.

Busco el momento apropiado para hablar cuando necesito su apoyo.

¿Cómo se desarrolla la resiliencia?

Se desarrolla a partir del amor y el reconocimiento del bebé por parte de su madre y padre, esta relación empieza a desarrollar un espacio positivo en la persona.

Esta parte de la resiliencia es la base del desarrollo: creatividad, autonomía, iniciativa y capacidad de relacionarse con las personas.

Propiedades de la resiliencia


- * La resiliencia puede ser fomentada, se forma con el nacimiento del niño pero puede ser modificada.
- * La resiliencia se inicia en la interacción entre la persona y su en-

torno, es importante evaluar el lugar donde vive la niña/o, debe ser un ambiente sano, donde hay amor, respeto y confianza entre los padres e hijas/os

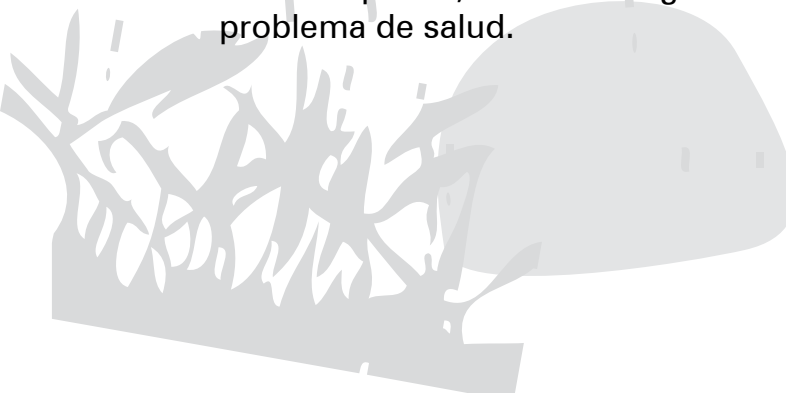
- * La resiliencia no es absoluta ni estable, quiere decir si las cosas mejoran la protección es mejor para la niña/o, pero si empeora habrá mas factores que pongan en peligro su fortaleza.
- * La resiliencia es universal, todas las personas cuentan con ciertos recursos que lo pueden ayudar a sobrellevar los problemas y adversidades

Como identificar a una mujer resiliente


- Se valora a si misma, confía en sus capacidades, muestra iniciativa para emprender acciones y relacionarse con otras personas.
- Tiene capacidad de disfrutar de sus experiencias, se le ve contenta, puede reír, jugar, gozar de emociones positivas y proyectar-



se con optimismo hacia el futuro y tiene sentido del humor.

- Se puede relacionar bien con las personas, tiene amigas, le gusta participar en actividades, se lleva bien con todas/os. A veces pelea, pero es capaz reconocer sus errores. Tiene buena relación con su familia y hermanas/os de la comunidad.
 - Es creativa, tiene capacidad de pensar, de cambiar los problemas. La creatividad se ve reflejada en sus actividades diarias.
 - Tiene curiosidad por aprender, se manifiesta en el interés por conocer diferentes temas.
 - Es una mujer que tiene una salud física aceptable, no tiene ningún problema de salud.
- 

Técnicas para mejorar la resiliencia en las mujeres

- Brindar afecto y apoyo proporcionando respaldo sin interés, como base y sostén del éxito.
 - Transmitir mensajes positivos que actúen como motivadores de que “todas las mujeres pueden tener éxito”.
 - Brindar oportunidades de participación a las mujeres en la resolución de problemas, metas, planificación y toma de decisiones.
 - Enseñar a las mujeres “habilidades para la vida”: cooperación, resolución de conflictos, capacidad de comunicarse, conocimiento, ejercicio de sus derechos, deberes y generar ingresos, etc.
- 

Atención de calidad y contención emocional en mujeres que sufren violencia familiar

Que es salud mental

La salud mental, se refiere a como una persona piensa, se siente y actúa frente a las demandas de la vida, como se percibe a si misma y hacia las demás personas, asimismo como enfrenta los retos y los problemas que se le presentan en su vida diaria

Problemas de salud mental

Conflictos en la pareja
Reconocimiento de hijos
Violencia familiar (física y psicológica)
Violencia sexual.

Pautas para mantener una salud mental

Tener y mantener un estado físico y psicológico saludable.
Tener espacios de descanso y recreación.

Participar en actividades socioculturales de la comunidad, distrito y provincia.

Prácticas saludables de alimentación.

Enfrentar situaciones negativas y positivas

Contención Emocional

Es el proceso de apoyo que se brinda a una mujer o grupo de mujeres para enfrentar problemas de violencia familiar: (física, psicológica y sexual), con la finalidad de disminuir el dolor, sufrimiento, angustia, desesperación y aumentar sus capacidades y habilidades para superarlos.

Quiénes brindan apoyo emocional

En la comunidad brindan apoyo emocional las promotoras de sa-

lud mental, lideresas de las federaciones de mujeres FREMANK y FEMAAM, las defensoras comunitarias de manera voluntaria, espontánea y generosa a nivel indivi-

dual, familiar y grupal. Se ayudan unas a otras cuando atraviesan por problemas o situaciones difíciles, y crean condiciones adecuadas para solucionarlos.



Reglas básicas para el apoyo emocional individual

- No juzgar

Nuestra labor no es juzgar a nadie y menos a las mujeres que buscan nuestra ayuda, es crear un ambiente de aceptación y cordialidad para que se decidan a buscar ayuda.

- Se empático.

Es el proceso de estar en la situación de la otra persona:

Escuchar activamente: Callarse y escuchar con atención, poniendo interés en lo que pasa, por un espacio de tiempo.

Utilizar una postura corporal de ayuda: Mirar a los ojos, hacer señales con la cabeza en señal de aliento. Adoptar una postura cordial, tranquila y abierta.

- No impongas consejos.

Las mujeres tienen la capacidad de resolver sus propios problemas, si le brindas las condiciones

necesarias donde ellas pueden tomar sus propias decisiones sin ser presionadas ni influenciadas por otras/os.

- No preguntes porqué

La mejor forma para solucionar conflictos y problemas es conocer sus emociones y sentimientos. Pregunta como sucedieron las cosas?

- Confidencialidad

Todo lo que te cuenta una mujer sobre sus problemas no cuentes a otras personas. Solo en caso que tenga que tomar su testimonio el APU/ JEFE de la comunidad.

- Concéntrate en los sentimientos

Que habla, como habla, su mirada y tono de voz.

EL PROCESO DEL APOYO EMOCIONAL INDIVIDUAL

- **Establecer una relación amigable y un espacio de apoyo**

Es importante la actitud que tomen las promotoras de salud mental, las lideresas y defensoras comunitarias en la aceptación desinteresada, basada en el respeto y la confianza.

Una sesión se inicia con la presentación de la promotora, se le pregunta su nombre y que nos quiere contar. Que es lo que mas le preocupa de su relación actual?.

- **Delimitación del problema**

Se debe establecer con claridad, precisión y detalle en que consiste la dificultad que tiene. Como se manifiesta, desde cuando, frente a quienes, que intentos de solución ha utilizado y que desea lograr.

- **Evaluar el problema y calcular su estado de riesgo actual.**
Evaluar el presente y las conse-

cuencias del pasado, hay que considerar la seguridad personal de ella y de sus hijas/os. Es importante preguntar lo siguiente:

¿Has sido amenazada?, ¿Que tipos de amenaza has recibido?.


¿Qué tipo de violencia ha utilizado tu pareja? ¿me puedes contar?, (no presionarla)?, ¿ha utilizado armas (machetes, cuchillos etc)?.

¿Estás en peligro si te quedas en tu casa?.

¿Tienes amigas/os, familiares donde te puedes quedar?, ¿Sería un riesgo para tu familia si te quedas en la casa de ellos?, ¿hay otro lugar seguro donde te podrías quedar?.

Conociendo como es el problema se procede a buscar soluciones con todos los recursos disponibles.

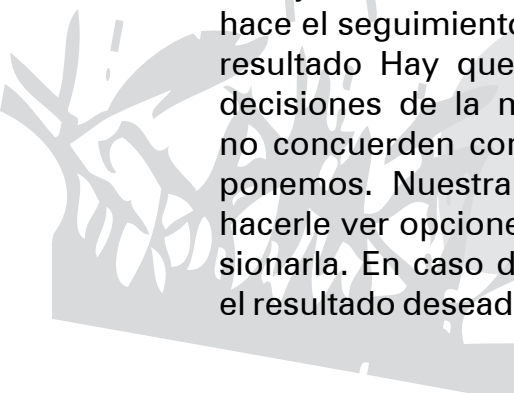
- **Empoderarla y plantear opciones con ella.**
Hay que hacerle ver su coraje, sus capacidades para enfrentar



el problema, sus técnicas creativas para proteger a sus hijos/as y a si misma. Queremos que la mujer salga de una sesión de apoyo empoderada y fortalecida. Luego escoger dos o tres alternativas que sean las más viables. Se diseñan planes de acción a realizar conjuntamente con la mujer víctima de violencia familiar.

Una forma muy eficaz de brindar apoyo moral es hacerle ver que no esta sola con este problema sino que lo comparte con mujeres de todo el mundo.

1. Ejecución



Se ejecutan estos planes y se hace el seguimiento para ver su resultado. Hay que respetar las decisiones de la mujer aunque no concuerden con lo que proponemos. Nuestra tarea es de hacerle ver opciones, no de presionarla. En caso de no obtener el resultado deseado se reemplaza

za las opciones dadas por otras, o se dan nuevas alternativas en coordinación con ella o el grupo de mujeres.

A preguntas como: Crees que debería separarme? se responde devolviendo la pregunta ¿Que es lo que tu piensas que debería hacer?. Se debe guiar a la búsqueda de opciones ¿Que pasaría si te separas? ¿Que pasaría si te quedas en la relación violenta?

2. La derivación

Cuando notes que la mujer no responde a las estrategias de contención emocional, a pesar de haber implementado adecuadamente las técnicas muy probablemente estaremos frente a un caso mas serio, que requiere tratamiento especializado para lo cual debes coordinar con un centro de atención: DEMUNA, Hospital (unidad salud mental) y el Centro de Emergencia Mujer.

Recomendaciones

- Es necesario disponer de un lugar tranquilo y cómodo donde no se produzcan interrupciones.
- Toda información debe ser confidencial (no cuentes a otras personas).
- Tienes que registrar en un cuaderno el caso que has atendido.
- Es posible que durante la sesión, algún participante se sienta “peor” que al inicio, lo cual es normal.


Atencion grupal – grupos de autoayuda

Se da en base a las mujeres que padecen un mismo problema o situación. El objetivo es dar apoyo emocional a las mujeres afectadas y a su familia.

Los grupos de autoayuda enseñan a las mujeres a ser más autónomas, participativas y solidarias.

CARACTERISTICAS

- Autonomía: son independientes, aparece cuando el grupo lo solicita.
- Son grupos pequeños: el grupo puede ser de 6 a 10 mujeres.
- Integrantes con características similares: mujeres con una o más características parecidas que afrontan un mismo problema.
- Integración voluntaria: las mujeres se agrupan voluntariamente.
- Acciones propias: es el propio grupo de autoayuda quien decide lo que se va hacer.
- Participación activa: todas las mujeres deben realizar las acciones que le encomiende el grupo, compartir la responsabilidad.
- Toma de decisiones: tomar decisiones en conjunto y en forma democrática.



UTILIDAD DE LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA

- Facilita el intercambio de ideas y problemas: este intercambio alivia y ayuda a las mujeres a disminuir su dolor.
- Favorece la creación de un espacio propio: asistir al grupo, implica que los participantes se interesen en un horario, aprendiendo a reservar momentos para compartir con el grupo acerca de sus problemas.
- Provee apoyo emocional: el grupo propicia un espacio de escuchar a las mujeres, donde pueden contar sus problemas.
- Organización de actividades: las mujeres generan interés por reunirse y realizar actividades en beneficio del grupo.

