

---

**MÓDULO PRÁCTICO DE HABILIDADES PARA LA VIDA APLICADAS AL TEMA  
DE VIOLENCIA, EN UN GRUPO DE MUJERES DEL PROGRAMA  
SOCIOEDUCATIVO DE LA FUNDACIÓN RAHAB**

**PRACTICAL MODULE OF SKILLS FOR LIFE APPLIED TO VIOLENCE IN A GROUP  
OF WOMEN FROM THE REHAB'S SOCIO-EDUCATIONAL FOUNDATION**

---

Recibido: 31/10/13

Aceptado: 07/03/2014

PRISCILLA PIEDRA CHACÓN  
*Universidad Católica de Costa Rica*  
*Anselmo Llorente y Lafuente*  
San José, Costa Rica

**Resumen**

El artículo se sustenta en una investigación sobre el tema de violencia con el objetivo de crear un Módulo de Habilidades para la Vida dirigido a las participantes del grupo socioeducativo de la Fundación Rahab. Se basa en 12 sesiones de actividades de entrenamiento en Habilidades para la Vida apoyadas en la metodología de alfabetización de Freire con 16 mujeres del grupo socioeducativo con el fin de favorecer la salud psicosocial de una población en riesgo psicosocial, obteniendo resultados sobre violencia, Habilidades para la Vida y recursos personales y sociales. En los resultados se manifiesta un empoderamiento por medio del uso real de las Habilidades para la Vida, respecto a las experiencias de violencia vividas. Se concluye que las Habilidades para la Vida son funcionales en una población mayor de edad en riesgo psicosocial contribuyendo a la mejora de la salud psicosocial, incitándolas a una integración responsable de sí mismas.

**Palabras claves:** Salud Psicosocial, Habilidades para la Vida, Violencia, Recursos personales y sociales, Alfabetización.

**Abstract**

This article relies on an Action Research about violence with the objective of creating a Life Skills Module applied to the women who participate in the social-educative group at Rahab Foundation. It consists of 12 sessions of training activities in Life Skills based on Freire's alphabetization methodology using a sample of 16 from the socio-educational group. The purpose of the study is to favor the psychosocial health of a psychosocial risk population obtaining results in the three categories: violence, Life Skills and personal and social resources. The results demonstrated a social empowerment using the Life Skills in a real life scenario regarding the violence experiences lived. Conclusions are that Life Skills are functional in an adult population in psychosocial risk, improving their psychosocial health, encouraging them to do a responsible integration of themselves.

**Key words:** Psychosocial health, Life skills, Violence, personal and social resources, alphabetization.

## Introducción

La violencia de género contra las mujeres es un tema cotidiano, se manifiesta a nivel nacional e internacional. Según Claramunt (s.f.) este tipo de violencia a nivel de Latinoamérica puede verse reflejada en:

La forma de abuso físico, sexual, patrimonial y psicológico perpetrado por el esposo o compañero; el hostigamiento sexual en el trabajo y en la calle; la violación sexual tanto por hombres conocidos como por desconocidos; la prostitución forzada y el tráfico con carácter sexual (p. 1).

Tomando en cuenta el reconocimiento de la violencia a nivel nacional y el esfuerzo que se ha realizado por abordarla, es necesario indicar que este tema requiere de un enfoque preventivo como el de Habilidades para la Vida y no únicamente de abordaje; más adelante se comentará sobre las bases y funcionalidad de este enfoque incluso en ámbitos que ya están etiquetados como riesgo psicosocial, con la ventaja de que funcione bidireccionalmente: en prevención y promoción de la salud integral.

Desde el Enfoque de Poder, la cosificación de la mujer como objeto sexual proviene de un abuso de Poder generalizado a nivel sociocultural derivado de un Estado Patriarcal, Estado que se ha venido cuestionando gracias al aporte del Enfoque de Derechos Humanos, con la perspectiva de que "La violencia y todas las formas de acoso y explotación sexuales, inclusive las derivadas de prejuicios culturales y del comercio internacional de personas son incompatibles con la dignidad y la valía de la persona humana y deben ser eliminadas" (Declaración de

Viena y su Programa de Acción después de la Conferencia Mundial de Derechos Humanos, 1993, citado en Claramunt, s.f., p.2).

De acuerdo a la propuesta de los Derechos Humanos, a nivel nacional se ha implementado legislación en contra de la violencia sugiriendo la erradicación de todos los tipos de violencia y las formas en que se puede ver representada, demandando propuestas que promuevan la dignidad humana y protejan la integridad de las personas, como por ejemplo la Ley No. 8590, Fortalecimiento de la lucha contra la Explotación Sexual de las Personas Menores de Edad decretada el 18 de julio del 2007; la Ley No. 8589, Ley de **Penalización de la Violencia** Contra las Mujeres decretada el 12 de junio del 2007 y la Ley No. 7586, Ley Contra la Violencia Doméstica, decretada el 2 de mayo del 1996 y modificada por medio de la Ley No. 8925 Reforma de los Artículos 1, 3, 4, 5, 6, 12, 17 Y 20 de la Ley Contra la Violencia Doméstica, N.º 7586, de 10 de Abril de 1996, el 3 de Febrero del 2011.

A nivel de políticas, se cuenta con la Política Nacional para la Igualdad y Equidad de Género 2007 – 2017, Política Nacional de Sexualidad 2010-2021 y Política de Igualdad de Género del INA 2013; y convenciones internacionales de las que Costa Rica ha sido partícipe están la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW) y la Convención Interamericana para Prevenir Sancionar y Erradicar la Violencia Contra La Mujer "Convención De Belén Do Pará".

La necesidad de proteger a las mujeres junto al respaldo brindado por el desarrollo de la legislación y políticas correspondientes al tema, incentivó el nacimiento del Instituto

Nacional de las Mujeres (INAMU) en 1998, ofreciendo atención integral y asesoramiento a las mujeres. Asimismo, el Estado cuenta con la red de oficinas de la mujer en las distintas municipalidades y existen también distintas Organizaciones No Gubernamentales (ONG) que brindan servicios de este tipo, una de estas ONG es la Fundación Rahab, fundada en 1997 por la Sra. Mariliana Morales Berrios cuya misión es: "Facilitar cambios dignificantes en la calidad de vida de las familias vinculadas en la Explotación Sexual Comercial y trata en costa Rica promoviendo la capacitación técnico vocacional y la reinserción al mercado laboral". (Fundación Rahab, Misión y Visión, párr. 2)

Tanto el INAMU como la Fundación Rahab, entre otras organizaciones, brindan servicios de atención psicológica, asesoría en trabajo social, programas en pro del desarrollo de la mujer dentro de la sociedad a nivel laboral, económico y educativo, entre otras actividades, las cuales se basan en diversos enfoques como: el Enfoque de Género, de Poder, de Derechos Humanos, de Diversidad, de Exclusión Social, los cuales resultan indispensables para laborar con esta población debido a la sensibilidad que requiere tener el profesional que atiende.

En medio de la atención primaria, llámese atención en crisis y/o abordaje psicoterapéutico y el asesoramiento y protección que ofrece la legislación nacional, existe un vacío psicosocial relacionado con el poder de actuación de las personas en riesgo, para lograr una mejor comprensión grafica de este vacío, se realizó la figura 1, de aquí que el presente artículo enfoque su problema en este vacío que se genera por la etiqueta

de riesgo psicosocial que posee la población de mujeres sobrevivientes de violencia y del comercio sexual<sup>3</sup>, en cuanto a la necesidad de empoderamiento psicosocial para alcanzar una mejor calidad de vida y hacer uso de los recursos personales y sociales a favor de su bienestar personal.

### Figura 1. Representación del vacío de empoderamiento psicosocial



Nota: Elaboración propia (2013)

De aquí nace la idea de trabajar desde el Enfoque de Psicología de la Salud y el Enfoque Psicosocial Comunitario en la Fundación Rahab, por medio de la implementación de estrategias psicosociales que logran promover la salud psicosocial en el tema de Violencia promoviendo el desarrollo de las Habilidades para la Vida (HpV) en una población de mujeres sobrevivientes de violencia, que han ejercido en el comercio sexual, el cual envuelve una problemática que requiere un enfoque integral para ser comprendida.

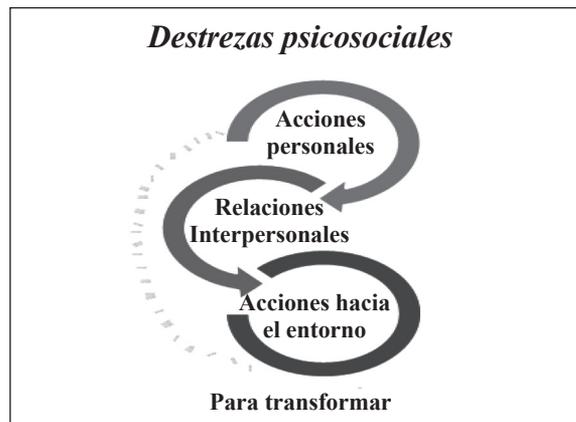
<sup>3</sup> La Fundación Rahab generaliza en su Programa Socioeducativo todas las formas de actividad sexual remunerada dentro del comercio sexual, incluyendo aquí la prostitución, la trata de personas y las mujeres mayores de edad que fueron víctimas de la Explotación Sexual Comercial siendo menores de edad, por tanto el artículo utiliza los términos Prostitución y Comercio Sexual, términos utilizados también por las participantes.

Las Habilidades para la Vida, son una iniciativa propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1993, dirigida a la población infantil - adolescente con el objetivo de promover la salud integral y prevenir riesgos psicosociales (Organización Panamericana de la Salud, OPS, 2001). Derivadas de varios estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud, se obtuvieron diez destrezas principales para afrontar los retos cotidianos: toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, comunicación asertiva/ efectiva, establecimiento, mantenimiento y terminación de relaciones interpersonales, autoconocimiento, empatía, manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensión y estrés.

Las HpV están siendo y/o han sido aplicadas en programas educativos en más de 15 países obteniendo resultados positivos en cuanto a la promoción de salud y prevención de riesgos psicosociales, esta perspectiva incentivó la búsqueda de herramientas para producir un Módulo Práctico basado en las diez Habilidades para la Vida que promoviera la salud psicosocial de una población adulta estigmatizada por experiencias de violencia y prostitución.

Estas diez destrezas son aplicables en tres dimensiones: en las acciones personales, en las relaciones interpersonales y en el medio ambiente. En la figura 2 se puede visualizar su función en cuanto a las tres dimensiones.

**Figura 2. La naturaleza y función de las diez destrezas psicosociales**



Nota: Adaptado de EDEX (2007-2013)

Al plantear las HpV como genéricas, se representa en ellas el reto de adquirirlas, aplicarlas y compartirlas en diversos contextos socioculturales y generacionales para hacerlas accesibles a toda la población, ya que en tanto sean elementos de empoderamiento y facilitadoras de una mejor salud psicosocial, se tornan necesarias e indispensables para mejorar la calidad de vida por medio del uso constructivo del Poder.

Existen varias investigaciones que sostienen la importancia de brindar un espacio de interaprendizaje para el empoderamiento psicosocial. Fearday y Cape (American Psychological Association, 2004), estudiaron las fortalezas que surgen de un programa de recuperación y apoyo de grupo llamado "The Triad Women's Project", el cual en español se traduce como "El Proyecto de Triada para Mujeres." (Traducción personal), cuyo objetivo era brindar atención integral a mujeres respecto a los temas de trauma por violencia, salud mental y recuperación del abuso de drogas.

Los autores concluyen que el valor personal aumenta conforme las participantes del grupo descubren sus propias fortalezas y talentos, por lo cual tener una voz propia involucra un significado más allá de convertirse en una sobreviviente que ha sido silenciada, sino que se llega a ver como una persona que busca prosperar en el presente.

En esta misma línea de empoderamiento, Umaña y Chaves (2012), de la Universidad de Costa Rica (UCR), realizaron un programa educativo en salud sexual y reproductiva con uno de los grupos de mujeres que asistían al programa socioeducativo de la Fundación, concluyendo que la implementación de estos programas educativos sobre salud sexual contribuyen con el empoderamiento y accesibilidad social de las mujeres, al mismo tiempo que potencian sus funciones y mejoran su calidad de vida y la de sus familias.

En la Universidad de Iberoamérica (UNIBE) se localiza la práctica supervisada de Bonilla (2007), la cual consiste en el empoderamiento por medio de la aplicación de un *Plan para el Desarrollo de Habilidades para la Vida en Mujeres Víctimas de Violencia Doméstica*, la autora concluye que hubo un aprendizaje óptimo por parte del grupo de mujeres específicamente en el tema de resolución de conflictos, no obstante, indica que el tema de autoestima faltó de profundizarse, y hace énfasis en la importancia de que cada una de ellas lleve un proceso individual de psicoterapia.

Por otro lado, Valverde y Rodríguez (2011) identificaron el desarrollo de las Habilidades para la Vida en una población de tres mujeres adolescentes sobrevivientes

de violencia, concluyendo que es necesario fortalecer la comunicación asertiva así como la toma de decisiones y resolución de conflictos, rescatan que las jóvenes son empáticas y sensibles ante las necesidades de los demás, por lo que tienen buenas relaciones interpersonales. En la misma línea, Villalobos (2008) logra identificar las estrategias de afrontamiento de cuatro mujeres que superaron la violencia intrafamiliar, concluyendo que la legislación y el apoyo formal de organizaciones fueron estrategias importantes que utilizaron, no obstante, la más importante la constituyen los hijos e hijas, fungiendo como promotores de cambio en sus vidas.

Cambiando la población de riesgo hacia una población masculina de privados de libertad, Córdoba, Flores, Rodríguez, Salazar y Sandoval (2009), establecen un marco de referencia para adaptar las Habilidades para la Vida a la Población Penitenciaria Costarricense, concluyendo que las Habilidades para la Vida más importantes para desarrollar en esta población son el autoconocimiento, la empatía, la asertividad y el manejo de emociones y sentimientos.

A nivel regional, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) lanzó en el 2006 una iniciativa denominada "Rostros, Voces y Lugares", con el objetivo de alcanzar los Objetivos de Desarrollo del Milenio, pactados durante la Cumbre del Milenio de las Naciones Unidas. En Costa Rica se inició el trabajo de Rostro, Voces y Lugares (OPS/OMS, 2010) en comunidades de la Zona Sur con la colaboración de Edex, una organización sin fines de lucro de acción social, creada en el país Vasco, España en 1973, dedicada a promover el desarrollo de la

infancia y adolescencia. Edex ha trabajado con la promoción de las Habilidades para la Vida desde el 2007, obteniendo resultados óptimos en varios lugares del mundo.

Si bien erradicar la violencia en una sociedad como la nuestra es una utopía, no lo es opacarla por medio del empoderamiento de grupos en desventaja psicosocial, de aquí la relevancia social de realizar el Módulo Práctico de Habilidades para la Vida, el cual resulta conveniente tomando en cuenta los buenos resultados alcanzados en otras poblaciones en donde únicamente se requiere de un espacio de interaprendizaje enfocado en actividades experienciales que promuevan el cuestionamiento de los recursos personales y sociales, lo cual contribuye a la implicación práctica, es decir, pasar de la atención primaria a la promoción de salud, es pasar del "qué hago" y recibir órdenes, a "cómo lo hago" por medio de un entrenamiento en HpV.

Este entrenamiento pretende realizar un aporte teórico derivado del interaprendizaje de las Habilidades para la Vida en un grupo de mujeres mayores de edad que han experimentado varios tipos de violencia y han ejercido en la actividad sexual remunerada y comercio sexual.

El objetivo general es:

Contribuir con la promoción de la salud psicosocial de un grupo de mujeres del programa "Restauración Integral y Reinserción en la Sociedad de Personas Involucradas en la Prostitución y Explotación Sexual Comercial" por medio de la construcción y aplicación de un Módulo Práctico basado en el enfoque de Habilidades para la Vida en el tema de violencia.

Los objetivos específicos son:

- Explorar el conocimiento previo al desarrollo del Módulo Práctico que posee el grupo de mujeres del Programa "Restauración Integral y Reinserción en la Sociedad de Personas Involucradas en la Prostitución y Explotación Sexual Comercial" en relación al tema de Violencia y Habilidades para la Vida.
- Desarrollar un Módulo Práctico de Habilidades para la Vida
- Módulo Teórico de Violencia del Programa "Restauración Integral y Reinserción en la Sociedad de Personas Involucradas en la Prostitución y Explotación Sexual Comercial".
- Promover el desarrollo de las Habilidades para la Vida en el tema de Violencia por medio de la aplicación del Módulo Práctico dentro del grupo de mujeres del Programa "Restauración Integral y Reinserción en la Sociedad de Personas Involucradas en la Prostitución y Explotación Sexual Comercial".
- Evaluar el aprendizaje desarrollado durante el Módulo Práctico de Habilidades para la Vida en el tema de Violencia, en el grupo de mujeres del Programa "Restauración Integral y Reinserción en la Sociedad de Personas Involucradas en la Prostitución y Explotación Sexual Comercial".
- Crear por medio de una diagramación profesional, un Módulo Teórico-Práctico de Habilidades para la Vida aplicadas en el tema de Violencia del Programa "Restauración Integral y Reinserción en la Sociedad de Personas Involucradas en la Prostitución y Explotación Sexual Comercial."

## Metodología

Se hizo uso de un enfoque cualitativo utilizando el diseño de investigación-acción, basándose en los enfoques de psicología de la salud y el psicosocial comunitario.

La muestra se conformó por un grupo aproximado de dieciséis mujeres que oscilan los 18 y 45 años de edad, que han ejercido dentro del comercio sexual, todas han experimentado algún tipo de violencia y son actualmente ayudadas por la Fundación Rahab. Actualmente son parte del Programa Socioeducativo "Restauración Integral y Reinserción en la Sociedad de Personas Involucradas en la Prostitución y Explotación Sexual Comercial".

Dicho grupo tiene como facilitadora a la Trabajadora Social Arleth Bejarano Leitón, quien, se encargó de la parte teórica del curso.

El Programa Socioeducativo consta de seis módulos (I. Autoestima, II. Violencia, III. Sanidad interior, IV. Salud, V. Familia y VI. Proyecto de vida), y con una duración total estimada de dieciséis meses. La presente investigación-acción se realizó dentro del módulo de Violencia únicamente, cuyos temas abarcan la violencia intrafamiliar, abuso sexual, prostitución, desesperanza aprendida, marco legal y temas relacionados con amor, sexo y dependencia.

Dentro del módulo de violencia, el cual tuvo una duración de tres meses, se realizaron 12 sesiones de actividades de entrenamiento en Habilidades para la Vida aplicadas a los temas de violencia previamente citados, una vez por semana, por medio del método de alfabetización de Freire, haciendo uso de fichas con cada una de las palabras y una ilustración

respectiva a la habilidad, siguiendo de cerca el proceso de concientización e identificación de estas.

Se trabajó en cinco fases que reflejan el proceso natural de la investigación-acción, en la primera fase se realizó un acercamiento a la población paralelo a la exploración sobre los temas de violencia, habilidades para la vida y recursos personales y sociales; en la segunda fase se desarrolló el Módulo Práctico de HpV de acuerdo a las necesidades de las participantes por medio de la aplicación de las actividades de entrenamiento en HpV; en la tercera fase fue la evaluación del Módulo Práctico de HpV en cuanto al aprendizaje y las actividades realizadas, la cual se realizó por medio de un Grupo Focal de cierre; la cuarta fase fue la creación del libro, producto final que va a servir como guía a la Fundación Rahab, el cual contiene una descripción de las HpV así como preguntas de ejercicio para el desarrollo de estas, también contiene un apartado con las actividades realizadas en las 12 sesiones, apoyándose en el juicio de expertas de las participantes sobre la efectividad de las actividades.

Entre los instrumentos utilizados, están las actividades de entrenamiento en HpV, las cuales fueron totalmente experienciales y finalizaban siempre en debates para promover el crecimiento por medio del cuestionamiento. Se realizó una entrevista semiestructurada a un profesional en Comunicación Social y a un profesional en Psicología, ambos miembros de EDEX, promotores de las Habilidades para la Vida a nivel internacional, esto con el objetivo de obtener datos significativos sobre las HpV aplicadas a la población de este estudio. También se aplicó un diario de grupo y se

llevó una bitácora de observación participativa por sesión.

### Resultados

La primera categoría: violencia, se dividió en tres partes, primero la violencia que conocían inicialmente, en segundo la violencia experimentada, y en tercero la perspectiva final sobre violencia luego del entrenamiento en HpV.

Sobre la violencia que indicaron conocer en las primeras sesiones de exploración, mencionaron violencia intrafamiliar (específicamente la física y emocional), conflictos bélicos, bullying en el trabajo (Mobbing – discriminación), abuso de drogas y alcohol asociado a conductas agresivas, mencionaron la transmisión de violencia a través de medios de comunicación (películas, canciones) y comentaron sobre la cosificación de la mujer, haciendo énfasis en la venta del cuerpo femenino por medio de revistas y televisión.

En cuanto a la violencia experimentada, la violencia intrafamiliar sobresale ya que varias de las participantes han sido violentadas física y emocionalmente por parejas, algunas han tenido casos de abuso sexual, han abusado de sustancias psicoactivas, dos de ellas tienen familiares privados de libertad por situaciones de drogas o hurto, mostraban desesperanza aprendida en la fase inicial de la investigación, algunas tienen un estilo de crianza violento hacia sus hijos/as (Casos PANI), y acerca del ambiente de prostitución, fueron amenazadas, humilladas e incluso agredidas. Estos indicadores de violencia experimentada las colocan en una situación de riesgo psicosocial.

El hallazgo final de esta categoría, es la perspectiva final sobre la violencia, una vez finalizado el Módulo Práctico de HpV, en donde demuestran un empoderamiento psicosocial al incitar la búsqueda de apoyo a mujeres que pasen por la misma situación, romper el silencio, no permitir que las lastimen ni tomen decisiones por ellas, también se impulsaron a creer en sí mismas, contrario a la reacción inicial que tuvieron en la fase exploratoria, donde tenían hablar sobre cómo combatir la violencia.

De la categoría de Habilidades para la Vida, se derivan tres etapas, la primera es la de concientización sobre las Habilidades para la Vida. En la fase exploratoria, las participantes no tenían conocimiento de qué eran las habilidades para la vida, no obstante, sí lograron diferenciar varios recursos personales y sociales indispensables para sobrevivir. Una vez introducidas las HpV por medio de las fichas respectivas, se empezó a hacer el reconocimiento de la funcionalidad de cada habilidad en la vida cotidiana, por medio del reflejo por parte del grupo y facilitadora ejemplificando con situaciones reales y cuestionando sobre estas.

Esta primera etapa se logró por medio de un espacio de interaprendizaje, en donde todas las sesiones se basaban en dos habilidades esenciales: el autoconocimiento y el pensamiento crítico.

La siguiente etapa de interiorización de HpV se logró debido al reconocimiento exitoso de cuales HpV han utilizado y desarrollado en sus vidas y cuales aún están pendientes de fortalecer. En esta etapa se dio un empoderamiento psicosocial por medio de la integración responsable de sí mismas,

este proceso de autoaceptación contribuyó al manejo del poder personal de forma constructiva, la siguiente frase representa este empoderamiento por parte de una participante ««Gracias al apoyo de la Fundación y a lo que he aprendido de las Habilidades, pude irme de la casa» Participante (sesión #9), esta participante tenía una pareja agresora.

Finalmente, en el grupo focal se evaluó el aprendizaje de las HpV, la figura 3 se realizó para efectos de comparar las habilidades que habían desarrollado y utilizado mayormente durante las 12 sesiones (cuadro izquierdo) y las que aun deseaban desarrollar más, o les son más difícil de utilizar (cuadro derecho).

**Figura 3. Habilidades más desarrolladas y pendientes por desarrollar.**



<b>Autoconocimiento</b>	<b>Comunicación asertiva</b>
<b>Manejo de estrés y tensiones</b>	<b>Empatía</b>
<b>Manejo de emociones y sentimientos</b>	<b>Toma de decisiones</b>
<b>Relaciones interpersonales</b>	<b>Solución de problemas</b>
<b>Toma de decisiones</b>	<b>Relaciones interpersonales</b>
<b>Pensamiento crítico</b>	
<b>Pensamiento creativo</b>	

Nota: Elaboración propia (2013)

Respecto a la categoría de Recursos Sociales, los hijos/as se llevan el primer lugar, ya que constituyen el recurso más importante para las participantes, incluso para la mayoría, son su razón de existencia. Un lugar paralelo lo obtiene Dios, ya que las participantes son cristianas y se pudo observar que su fe les brinda un soporte para seguir adelante. Valoran el apoyo de la Fundación Rahab como un medio para salir adelante y

dejar la prostitución. Otro recurso, que no fue mencionado por ellas pero sí observado, es el apoyo del grupo, el cual viene a ser una fuente de realimentación positiva por medio de la sinergia.

En cuanto a los recursos personales, se consideran mujeres fuertes, con la capacidad de salir adelante a pesar de situaciones difíciles (resiliencia), consideran que son buenas personas con buenos sentimientos aun cuando han sido estigmatizadas por su historia de vida. De forma implícita, se pudo observar también que la mayoría de las participantes son automotivadas, y han desarrollado una visión optimista de su presente y futuro.

Los recursos más desarrollados durante las 12 sesiones se resumen en la oportunidad de superarse continuando con sus proyectos de vida, asimismo la facilidad de palabra y por tanto, mejora en sus relaciones interpersonales.

En la cuarta categoría, de la espiral de aspectos emergentes al finalizar la investigación-acción, surgieron seis elementos que se citarán de forma concisa a continuación:

- Es indispensable la identificación por parte de las personas facilitadoras, con los enfoques de trabajo (Género, Igualdad, Diversidad, Poder, Sexualidad, Derechos Humanos) debido a la necesidad de atención de la población.
- Los aspectos predisponentes no son aspectos precipitantes: no se puede generalizar un patrón de violencia de crianza ya que algunas participantes indicaron no tener una historia violenta en la forma de crianza brindada por sus padres, mientras que ellas sí han utilizado métodos agresivos con sus hijos/as.

- En esta población, el motor para el aprendizaje y desarrollo de las HpV se basa en un sentido de existencia y sobrevivencia.
- El modelo de alfabetización de Freire funcionó con éxito como mediador entre la temática y las participantes.
- Surge la necesidad inmediata de trabajar el tema de manejo de límites para mejorar las relaciones interpersonales y comunicación asertiva entre madre e hijos/as.
- Las actividades de integración entre lo que las participantes perciben como bueno y malo de sí mismas, promueven la autoaceptación responsable empoderando a las participantes respecto a su valor real en la vida.

Los resultados obtenidos de la triangulación múltiple indicaron que las HpV son herramientas aplicables en una población adulta en riesgo psicosocial y cumplen con el objetivo de promover la salud integral, resaltando mayormente importantes para esta población: el autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva y el manejo de emociones y sentimientos. Todas las habilidades se entrelazan directa o indirectamente una con la otra lo cual estimula el desarrollo continuo.

En cuanto a la violencia, se obtiene que esta se mantiene por medio de creencias socioculturales sobre los roles, derechos y habilidades de las participantes por lo cual es necesario continuar el cuestionamiento constructivista desde el Enfoque de Poder.

El manejo de límites interpersonales surge en la triangulación como una de las necesidades más importantes para la población, el cual va directamente relacionado con la

importancia de que este tipo de población aprenda a gestionar su mundo afectivo.

### **Discusión**

Un aspecto indispensable de realizar en la investigación-acción es la exploración previa de las necesidades de la población y conocimiento sobre el tema, en este caso se realiza un acercamiento inicial a la muestra para evaluar el conocimiento y experiencia sobre la violencia, las Habilidades para la Vida y recursos personales y sociales. En este punto lo importante del desarrollo práctico no era cumplirlo tal y como se planeó antes de entrar al campo, si no por el contrario, la verdadera efectividad se consigue por medio de la adecuación al grupo, siendo este quien defina el ritmo de aprendizaje y el nivel de profundidad de las actividades, de aquí la importancia del uso del enfoque psicosocial comunitario.

Se alcanza el objetivo general de contribuir con la promoción de la salud psicosocial de las participantes por medio del enfoque de Habilidades para la Vida dentro del Módulo de Violencia de forma exitosa, por medio del Modelo de Alfabetización de las Habilidades para la Vida, el cual no solamente colaboró con el empoderamiento de las participantes respecto a su historia de vida y perspectiva sobre los temas de violencia, sino que también se lograron evidenciar cambios beneficiosos en sus vidas por el uso de las Habilidades para la Vida, incentivando el uso continuo de estas.

Se logra brindar el espacio de aprendizaje donde surgiera un diálogo transformador basado en el autonocimiento

y pensamiento crítico, que promueva el resto de habilidades tanto a nivel individual sobre las situaciones que cada una en particular querían mejorar, como a nivel colectivo sobre los temas que compartían entre ellas, desarrollando empatía hacia el grupo.

Este diálogo transformador se basa en el cuestionamiento de todos los temas que conllevan al camino del autodescubrimiento y así encontrar respuestas alternativas y constructivas a las situaciones conflictivas.

La limitación más grande dentro de la investigación fue la falta de constancia en la asistencia, ya que por diversas razones (por enfermedad, por maternidad, por lejanía, o razones personales) algunas participantes no asistían siempre, no obstante, el entrenamiento no consistía en sesiones aisladas, debido a que cada sesión llevaba un hilo conductor con el resto por medio de las habilidades, logrando una integración con los temas pasados y haciendo el proceso de reintegración más fácil para las participantes.

La evaluación del aprendizaje de las HpV se registró en las bitácoras de observación, tomando en cuenta el cambio gradual de las participantes desde el inicio hasta el final del módulo. La evaluación final se realizó por medio del grupo focal de cierre, en donde las actividades son valoradas de forma positiva por medio del juicio de expertas de las participantes ante su experiencia de vida y funcionalidad del módulo. Esta confiabilidad acerca del tema de HpV y actividades brindadas, dio nacimiento a un libro, producto final en donde se describen las Habilidades para la Vida, su funcionalidad, ejercicios de cuestionamiento, y la explicación de cada actividad realizada con la muestra de

esta investigación para personas facilitadoras de grupos socio o psicoeducativos a favor de la promoción de la salud psicosocial.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se puede confirmar la conveniencia de poner en práctica dicho módulo en distintos grupos sociales para promover la salud psicosocial, ya que se obtuvieron resultados respecto al empoderamiento de las participantes en un plazo relativamente breve de doce sesiones, con una inversión mínima de materiales básicos, en donde lo que verdaderamente se requiere es una persona facilitadora que propicie el interaprendizaje, por tanto la implicación práctica del módulo resulta cómoda, útil y beneficiosa. Asimismo, la relevancia social se desprende de la oportunidad de promover personas empoderadas de sus derechos humanos, constructivas, propositivas, que produzcan cambios en la convivencia comunitaria, de aquí la importancia de abarcar el tema desde el enfoque psicosocial comunitario primario, priorizando el bienestar colectivo

El valor teórico alcanzado mediante la presente investigación constituye una base de conocimiento a nivel interdisciplinario para quienes se enfocan en la promoción de salud integral de las personas y los efectos de esta en todos sus ámbitos. La teoría derivada no solo evidencia la efectividad de adaptar las Habilidades para la Vida como herramientas accesibles para la población mayor de edad que ha vivido situaciones riesgosas, sino principalmente en la funcionalidad de la aplicación de una metodología constructivista, que ha sido aplicada en distintas poblaciones alrededor del mundo, formando parte de una red de investigaciones internacionales sobre

los beneficios de trabajar las Habilidades para la Vida en función del empoderamiento humano.

Se recomienda a la Fundación Rahab priorizar un programa enfocado en el manejo de límites y conductas de bienestar familiar por medio de una comunicación asertiva, de igual forma se recomienda a las facilitadoras continuar los módulos pendientes del Programa Socioeducativo haciendo uso de estas habilidades con su población, siendo estas personas facilitadoras primeramente quienes adquieran, desarrollen y apliquen estas habilidades.

Una vez obtenidos los resultados sobre la aplicación efectiva de las Habilidades para la Vida, surge la iniciativa de continuar investigaciones relacionadas con poblaciones en riesgo psicosocial como el caso de grupos de género masculino mayores de edad agresores y grupos mixtos que comparten un tema en común como lo es la rehabilitación de sustancias psicoactivas.

Debido a que las Habilidades para la Vida se desarrollan de acuerdo a la automotivación de las personas, es importante indagar el sentido de existencia de las y los participantes y tejer, desde allí, las habilidades

con el objetivo de vida de las personas que participan. De modo que una investigación interesante a nivel psicoterapéutico entrelazada con el aprendizaje de Habilidades para la Vida, se podría trabajar desde un enfoque logoterapéutico, asimismo, el reconocimiento de los recursos personales y sociales y fortalecimiento de estos se puede trabajar desde un enfoque de Psicología Positiva, resaltando este empoderamiento conseguido.

Martin-Baró (1998) contribuye en gran parte a la ideología que compone la investigación-acción al indicar que "Para la teología de la liberación, más importante que las afirmaciones son las acciones, y más expresivo de la fe es el hacer que el decir." (p. 295), pues ¿de qué sirve tener el poder del conocimiento si no se tiene el poder de la acción? La respuesta la puede brindar el psicólogo que se interesa por accionar de acuerdo a las herramientas y habilidades que ha desarrollado en el transcurso de su experiencia como agente de cambio, el cual puede estar inmerso en varios ambientes para recabar información, no obstante, aquel que logra tomar esta información y utilizarla para la movilización hacia el cambio positivo, es a quien se le debe de llamar agente liberador.

## Referencias

- Adquisición de habilidades para una vida saludable. (s.f.) [PDF] Recuperado de: [http://www.deciencias.net/convivir/1.documentacion/D.habilidades/Habilidades\\_vida\\_\(OMS\)13p.pdf](http://www.deciencias.net/convivir/1.documentacion/D.habilidades/Habilidades_vida_(OMS)13p.pdf)
- Arango, C. (2006) *Psicología Comunitaria de la Convivencia*. Colombia: Universidad del Valle
- Batres, G. (1997) *Del ultraje a la esperanza. Tratamiento de las secuelas del incesto*. (2ª ed). San José: ILANUD
- Bolaños, A. (2006) La prostitucion desde una perspectiva de derechos humanos. Ponencia para la comision mixta congreso-senado. [PDF] Recuperado de [http://www.observatorioviolencia.org/upload\\_images/File/DOC1166017160\\_Prostitucion\\_perspectivaddhh.pdf](http://www.observatorioviolencia.org/upload_images/File/DOC1166017160_Prostitucion_perspectivaddhh.pdf)
- Bravo, A. (2003) *Habilidades para la Vida. Una experiencia de Fe y Alegría en Colombia*. [PDF] Recuperado de [www.documentacion.edex.es/docs/0310BRAhab.pdf](http://www.documentacion.edex.es/docs/0310BRAhab.pdf)
- Centro de Información de las Naciones Unidas para México, Cuba y República Dominicana (s.f.) Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. [HTML] Recuperado de [http://www.cinu.org.mx/biblioteca/documentos/dh/c\\_elim\\_disc\\_mutxt.htm](http://www.cinu.org.mx/biblioteca/documentos/dh/c_elim_disc_mutxt.htm)
- Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia. (1997) *Plan Nacional para la atención y la prevención de la Violencia Intrafamiliar: plan operativo 1996-1998*. (1ª ed.) San José, Costa Rica.
- Claramunt, C. (1998) *Explotación sexual comercial en Costa Rica: Análisis de la ruta crítica de niños, niñas y adolescentes hacia la prostitución*. (1ª ed.) San José: UNICEF.
- Claramunt, C. (s.f.) Violencia basada en género y derechos humanos: Aproximaciones para trascender el enfoque psicologista de los programas de atención a las víctimas. [Archivo PDF]. Recuperado de [www.poder-judicial.go.cr/violenciaintrafamiliar/](http://www.poder-judicial.go.cr/violenciaintrafamiliar/)
- Claramunt, C. (2006) *Casitas Quebradas: El Problema de la Violencia Doméstica en Costa Rica*. (10ª reimp. de la 1ª ed.). San José: EUNED
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (s.f.) A-61: Convención Interamericana Para Prevenir Sancionar Y Erradicar La Violencia Contra La Mujer "Convención De Belém Do Pará". [HTML]. Recuperado de <http://www.cidh.org/Basicos/Basicos8.htm>
- Córdoba, M.; Flores, L.; Rodríguez, I.; Salazar, A. y Sandoval, V. (2009) *Manual Cognitivo-Conductual-Emocional Dirigido a Profesionales en Psicología de Centros Penitenciarios Costarricenses para Fomentar las Habilidades para la Vida en los Privados de Libertad*. (Tesis de Licenciatura). San José: Universidad Católica de Costa Rica.
- Cruz, F. (2007) El desarrollo de las habilidades para la vida como prácticas de protección en la salud. *Revista Perú Pediatría*, 60, (1). [PDF] Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rpp/v60n1/a06v60n1.pdf>
- De Rosa, G. (2008) Prostitución globalizada. [HTML]. Recuperado el 31/3/13 de [http://www.miradaglobal.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=867:prostitucionglobalizada&catid=30:sociedad&Itemid=34&lang=es](http://www.miradaglobal.com/index.php?option=com_content&view=article&id=867:prostitucionglobalizada&catid=30:sociedad&Itemid=34&lang=es)

- Dutton, M. (1992) *Empowering and healing the battered woman: a model for assessment and intervention*. U.S.A.: Springer Publishing Company, Inc.
- Edex. (2007-2013) *Habilidades para la Vida*. [HTLM]. Recuperado de <http://habilidadespara.lavida.net/es/menu.html>
- Fearday, F. y Cape, A. (2004) A voice for traumatized women: Inclusion and Mutual support. *Psychiatric Rehabilitian Journal*. 27, 3. Recuperado del APA.
- Freire, P. (2005) *Pedagogía del oprimido*. (2ª ed.) México: Siglos XXI Editores S.A. de C.V.
- Fundación Rahab. (2010) *Fundación Rahab*. [HTLM]. Recuperado de <http://www.fundacionrahabr.org/>
- Fundación Rahab-OIM. (s.f.) *Trata de personas. Algunos apuntes para la comprensión de este crimen*. [PDF] Recuperado de [www.fundacionrahabr.org/Folleto\\_informativo.pdf](http://www.fundacionrahabr.org/Folleto_informativo.pdf)
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista P. (2006). *Metodología de la Investigación*. (4ª 2d.) México: McGraw-Hill
- IIDH. (2004). *Instituto Interamericano de Derechos Humanos Convención CEDAW y Protocolo Facultativo. Convención sobre la Eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer*. San José: Instituto Interamericano de Derechos Humanos
- IIDH. (2008) *Guía de capacitación en derechos humanos de las mujeres. Instituto Interamericano de Derechos Humanos*. San José: Instituto Interamericano de Derechos Humanos
- INA. (2013) *Política de Igualdad de Género 2013*. [PDF] Recuperado de [www.ina.ac.cr/asesoria\\_genero/politica\\_igualdad\\_genero\\_ina.pdf](http://www.ina.ac.cr/asesoria_genero/politica_igualdad_genero_ina.pdf)
- INAMU. (2007a) *Ley de penalización de la violencia contra las mujeres*. (1ª ed.) San José: INAMU
- INAMU. (2007b) *Política Nacional para la Igualdad y Equidad de Género 2007-2017*. San José: INAMU
- INAMU. (2007c) *Metodologías participativas para el inter aprendizaje con enfoque de género y derechos humanos: reflexiones desde las OFIM / Instituto Nacional de las Mujeres*. (1ª Ed.) San José: Instituto Nacional de las Mujeres.
- INAMU (2011) *Ley contra la violencia doméstica*. (3ª ed.) San José: Instituto Nacional de las Mujeres
- Mantilla, L. (2001) *Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. [PDF] Recuperado de <http://www.feyalegria.org>
- Martin-Baro, I. (1998). *Psicología de la Liberación*. Madrid: Trotta.
- McKernan, J. (2001) *Investigación-acción y curriculum*. (1ª reimp. de la 2ª ed.) Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Ministerio de Salud. (2011a) *Marco conceptual y normativo de la política de sexualidad*. (1ª ed.) San José: Ministerio de Salud
- Ministerio de Salud (2011b) *Análisis de situación: propósito, enfoques, asuntos críticos y áreas de intervención de la política de sexualidad*. (1ª ed.) San José: Ministerio de Salud.

- Ministerio de Educación, Política Social y Deporte (2007) *Modelo de Centro de Rehabilitación Psicosocial*. (1ª ed.). España: IMSERSO
- Oblitas, L.; Labiano, M.; Fusté, A.; Florentino, M.; Becoña, E.; Mussi, C. et al. (2006) *Psicología de la Salud y Calidad de Vida*. (2ª ed.) México: Cengage. Learning Editores, S.A. de C.V.
- Organización Panamericana de la Salud, (OPS, 2001) Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. [Archivo PDF] Recuperado de <http://www1.paho.org/spanish/hpp/hpf/adol/habilidades.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010) Diez países de las Américas desarrollan proyectos para alcanzar los ODM en comunidades postergadas. [HTML] Recuperado de [http://www.paho.org/arg/index.php?option=com\\_content&view=article&id=528&catid=333:arg.03-salud-familiar-y-comunitaria&Itemid=227](http://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=528&catid=333:arg.03-salud-familiar-y-comunitaria&Itemid=227)
- San Juan, C. (1996) *Autores, textos y temas. Intervención psicosocial. Elementos de programación y evaluación socialmente eficaces*. Bogotá: Ediciones Uniandes
- Umaña, K. y Chaves, K. (2012). *Programa educativo en salud sexual y salud reproductiva dirigido a la población femenina víctima del comercio sexual*. (Tesis de magister). Universidad de Costa Rica
- Valverde, M. y Rodríguez, M. (2011) *Habilidades para la Vida en tres mujeres adolescentes de 15 a 17 años sobrevivientes de violencia intrafamiliar: un estudio desde la perspectiva de género y el desarrollo psicosocial*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Costa Rica.