

Leticia Blanca Galicia Morales (ella)  
Navegadora

Teresa Isabel Santos Ramirez (ella)  
Navegadora

Noemi Tungui (ella/elle)  
Gerente del Programa

Berenice Gonzalez (elle)  
Coordinadora de Evaluación

Dra. Alison Herrmann (ella)  
Evaluadora Local

## Propósito, Descripción, e Implementación

Viviendo Con Amor es un programa culturalmente definido de 8 talleres para la salud mental y violencia doméstica creado por y para las poblaciones indígenas, mexicanas, migrantes, y latinas.

### Metas:

- **REDUCIR** depresión, ansiedad, violencia doméstica, aislamiento sociocultural y lingüístico, y estigma
- **AUMENTAR** conocimiento y acceso a recursos de apoyo

## Estrategias de Conocimiento Cultural



**Promotoras:** trabajadoras comunitarias entrenadas de salud que son miembros comunitarias de confianza y comparten o tienen familiaridad profunda con la cultura, lenguaje, valores, y experiencias vividas de la comunidad.

- Lenguaje: Interpretación Español/Mixteco
- Confidencialidad
- Objetos culturales
- Talleres en grupo O virtuales y en persona 1 a 1 para adaptarse a las necesidades de los participantes
- Consejo Comunitario (CAB)
- In Lak'ech (Eres Mi Otro Yo): poema por Juan Valdez basado en el punto de vista colectivista de Mexicanos Indígenas.

### In Lak'ech

Tu eres mi otro yo  
si te hago daño a ti  
me hago daño a mi mismo  
si te amo y respeto  
me amo y respeto yo

## Métodos y Diseño de Evaluación

Métodos mixtos, diseño pre-post-experimental cuasixperimental con grupo de comparación.

Periodo de evaluación de 2 años: 8/2023-7/2025

- **Encuestas Pre/Post- y Formulario de Admisión**
  - Encuesta administrada en español y mixteco
  - El CAB fue consultado en aspectos lingüísticos y culturales
  - Administración post tras 4-6 semanas de clases (intervención) o periodo de espera (comparación)
- **Grupo de enfoque (solo grupo de intervención)**
  - Interpretación consecutiva en español/mixteco
  - Oficina MICOP - espacio de confianza
  - Dirigido por promotoras entrenadas y de confianza
  - Grabaciones de audio transcritas y traducidas
  - MICOP y UCLA realizaron codificación



## ¿Por qué Viviendo con Amor?

Aprender a gestionar sus emociones y comportamientos	46 (42.6%)
Ser escuchado y poder expresarse	43 (39.8%)
Fortalecer la relación y la comunicación de pareja y/o hijos	43 (39.8%)
Superación personal	31 (28.7%)
Sanar heridas del pasado o situaciones actuales	27 (25%)
Aprender a educar a los hijos	24 (22.2%)
Identificar y aprender de las herramientas de salud mental y bienestar	20 (18.5%)
Conocer qué es una relación sana y qué no lo es violencia domestica	16 (14.8%)
Información para familiar con problemas de salud mental o sustancias	11 (10.2%)
Referido por la corte	14 (13.0%)
Otro	7 (6.5%)

## Resultados

### Síntomas de Depresión y Ansiedad

(p=.0001, referido por el sistema judicial p=.0003)

"...la primera vez que vine, tenía dolor de cabeza y no me sentía bien... y ahora me siento más feliz..."

Mujer, traducción de mixteco

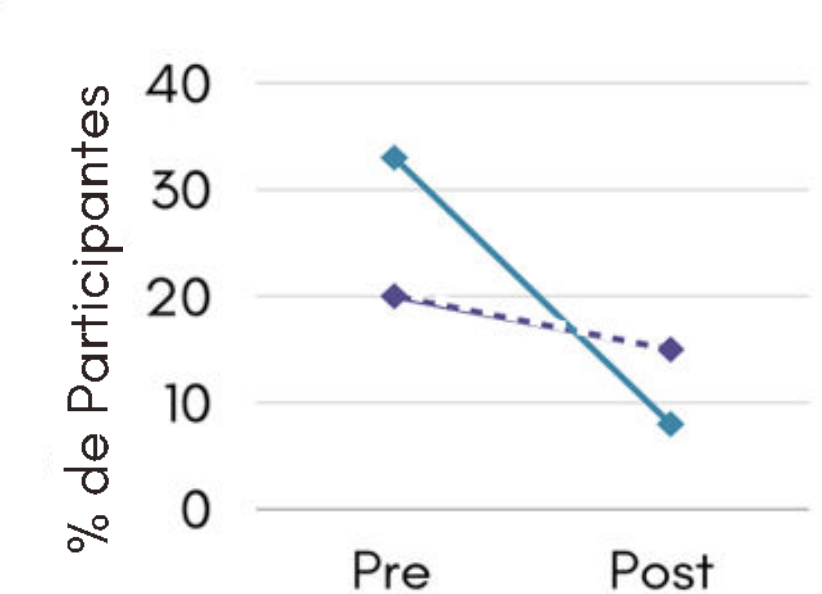
Experimentaron respiración acelerada/aumento de la frecuencia cardíaca, a veces y siempre (Intervención p=.0005) (Comparación p=0.919)



### Manejo del Estrés

(p<.0001)

Dificultad para relajarse, siempre (Intervención p=.0001) (Comparación p=0.855)



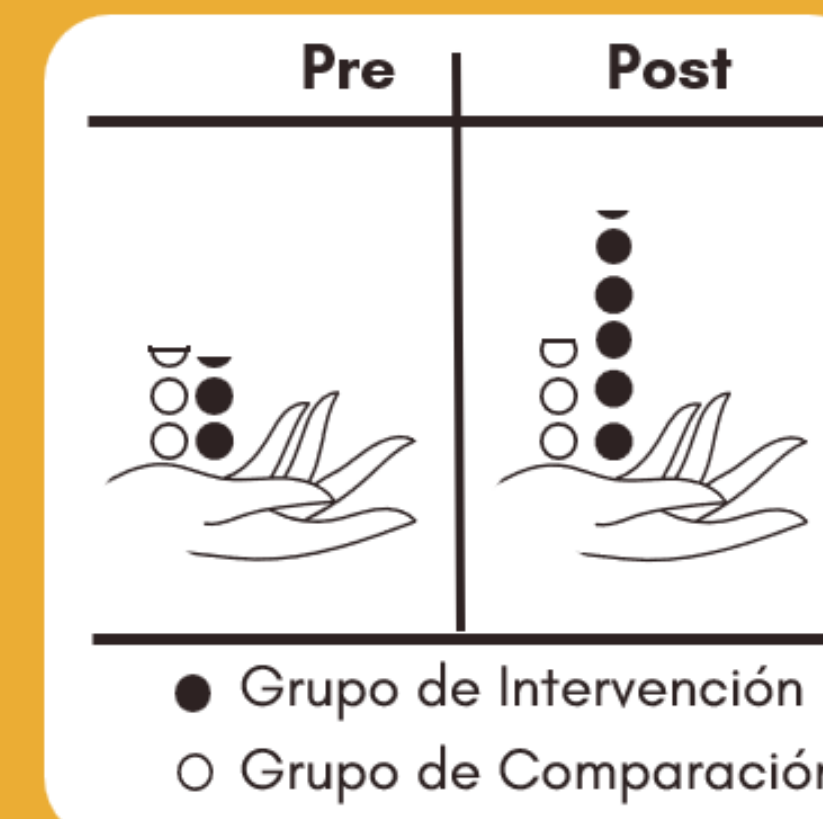
"Salgo a caminar cuando siento que me voy a estresar... escuchar música me relaja mucho, o me pongo a cantar... y respirar también me ayuda."

Mujer, traducción de mixteco

### Recursos de Salud Mental

(p<.0001)

Medio # de recursos conocidos por cada grupo (Intervención p<.0001) (Comparación p=0.3351)



Desviación Estándar

- Intervención (n=84) pre= 1.933, post= 2.19
- Comparación (n=41) pre= 1.1356, post= 1.526

### Subgrupo: Hombres

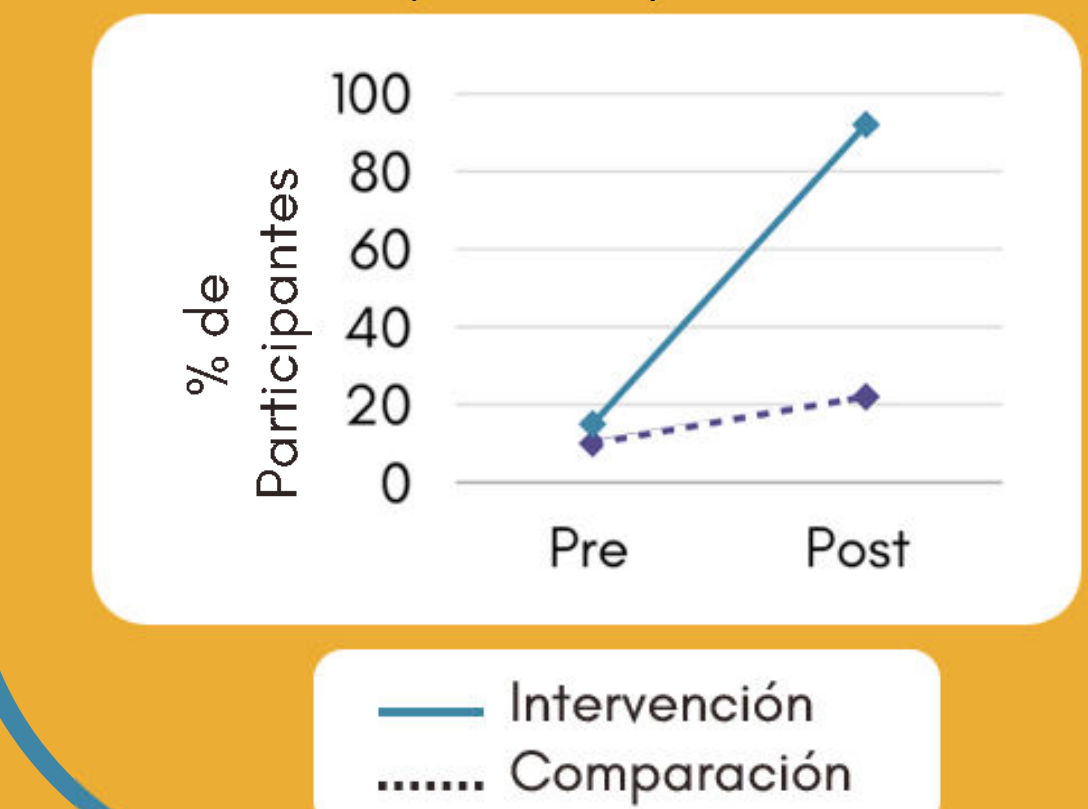
- 18 hombres participaron
- Las tendencias muestran mejoras en todas las áreas de evaluación.



### Conocimiento Sobre la Violencia Doméstica

(p<.0001)

Han oído hablar de un plan de seguridad para VD (Intervención p<.0001) (Comparación p=0.059)



"La mayoría... pensaban que, si no les golpeaban, no pasaba nada... porque en nuestra comunidad, el hombre manda y tiene derecho a gritar... [También se cree] que la forma [correcta] de educar es con golpes, pero después de participar... comparten: 'Aprendí que eso no es bueno y ahora mis relaciones con mis hijos y mi pareja han mejorado'"

Promotora, Leticia Blanca Galicia Morales



### Amor Propio

"... Una participante llevaba mascarilla al inicio de los talleres y al final compartió que se cubría por vergüenza, pero ahora se acepta tal y como es y muestra su cara."

Promotora, Teresa Isabel Santos Ramirez

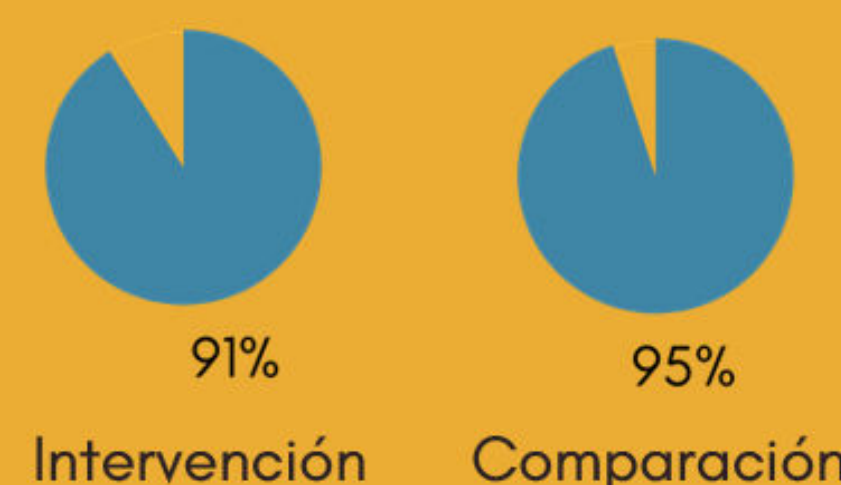
"No me quería, no me amaba, no me respetaba, no me valoraba... mi amor propio ha evolucionado porque he aprendido... a querarme más, valorarme más, respetarme más, cuidarme..."

Hombre, traducción del español



### Cultura

Tanto los grupos de intervención como los de comparación mantuvieron las tradiciones culturales a altas tasas en la preevaluación

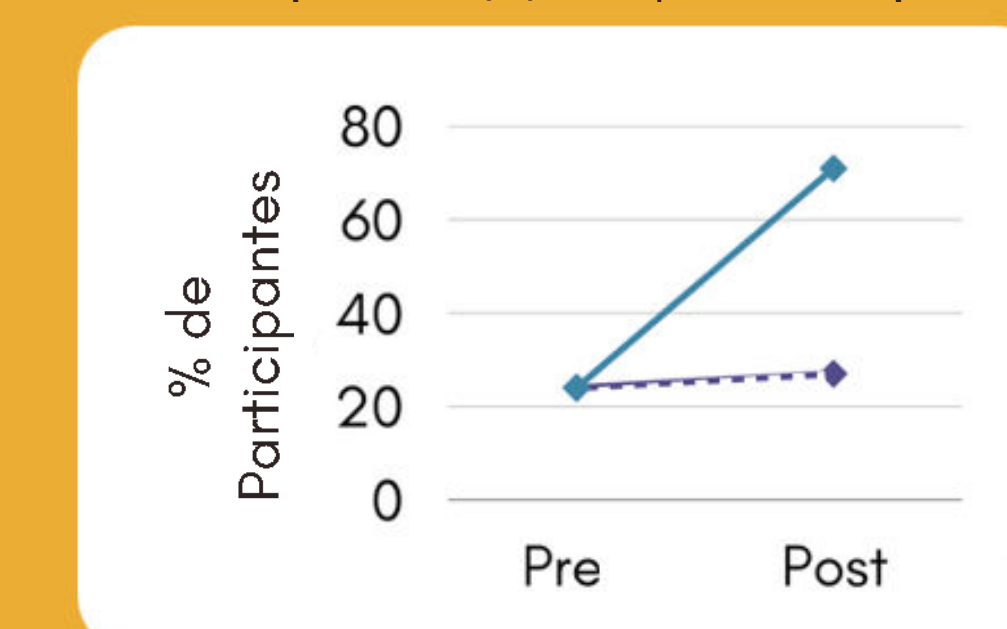


### Estigma \* y Conocimiento Sobre Salud Mental

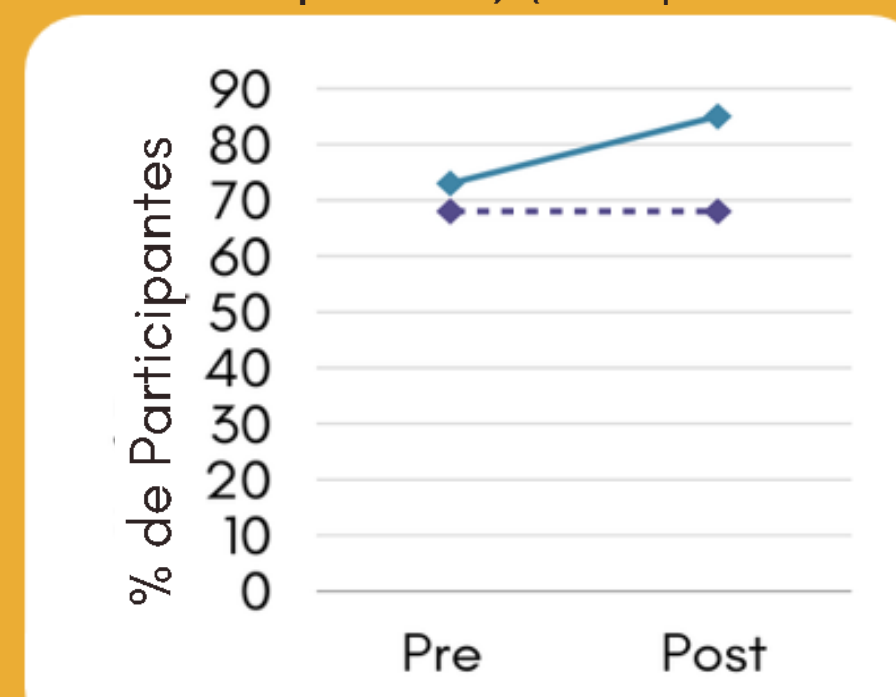
(p<.0001)

\*Cambios en el estigma fueron más pronunciados en aquellos referidos por la corte

Conocen bien la depresión: (Intervención p<.0001) (Comparación p=0.801)



Se sienten cómodos compartiendo con familiares y/o amigos el hecho de estar recibiendo apoyo en salud mental: (Intervención p<.0001) (Comparación p=1)



Intervención  
Comparación

## Puntos Clave y Próximos Pasos

Los datos muestran los efectos positivos transformadores que el programa ha tenido en las personas, familias y comunidad. Obtuvimos resultados estadísticamente significativos y deseables para el grupo de intervención en todas las áreas, sin importar edad, género, identidad indígena, estado civil, años en EE. UU., dominio del español y si fueron referidos por ley o vinieron voluntariamente.

- La cultura es fundamental para el éxito individual y colectivo
- No hay información similar en Mixteco en otros sitios
- Conexión con las promotoras permite un diálogo más profundo
- Varios encontraron fuerzas para salir de situaciones de violencia doméstica

### Consideraciones futuras

- Análisis más profundo entre hombres y parejas
- Seguimiento a largo plazo
- Evaluar el impacto de las modificaciones en el éxito en otras comunidades
- Presentaciones sobre procesos y resultados
- Guía para facilitadores para entrenar a otros
- Expansión a MICOP del Condado de Santa Bárbara
- Buscar financiación de los sistemas judiciales
- Conseguir derechos de autor para el currículo

## Agradecimientos

Extensión de la Fase II del Proyecto de Reducción de Disparidades de California 2022-2025. Este trabajo fue posible en parte gracias a fondos recibidos del Proyecto de Reducción de Disparidades de California del Departamento de Salud Pública de la Oficina de Equidad en Salud en California, Contrato #16-10525.

### Agradecimiento especial a nuestros colaboradores:

Leticia Blanca Galicia Morales, Teresa Isabel Santos Ramirez, Irisela Contreras, Berenice González, Dulce Vargas, Noemi Tungui, Consejo Comunitario de Viviendo Con Amor, Arcenio J. López, Genevieve Flores-Haro, Rio Lorenzo, Adriana Mandujano Angel, Bárbara Márquez-O'Neill, Centro Kaiser Permanente de UCLA, Dra. Alison Herrmann, Diana Balderas Trujillo, Centro de Reducción de Disparidades de Salud de UC Davis.

## Contactos

Arcenio J. Lopez  
Director Ejecutivo  
arcenio.lopez@mixteco.org

Genevieve Flores-Haro  
Directora Asociada  
genevieve.flores-haro@mixteco.org

Rio Lorenzo  
Directora, Departamento de Bienestar  
rio.lorenzo@mixteco.org

Dra. Alison Herrmann  
Evaluadora Local  
aherrmann@ucla.edu

