

El círculo de las flores

*Guía de grupo de apoyo
para mujeres sobrevivientes
de violencia de género*

Carolina Espinosa Uquillas
Soledad Carrera Aguiño
Graciela Ramírez Iglesias



El círculo de las flores

*Guía de grupo de apoyo
para mujeres sobrevivientes
de violencia de género*

Carolina Espinosa Uquillas
Soledad Carrera Aguiño
Graciela Ramírez Iglesias

EL CIRCULO DE LAS FLORES

Guía de grupo de apoyo para mujeres
sobrevivientes de violencia de género

Autoras:

Carolina Espinosa Uquillas
Soledad Carrera Aguiño
Graciela Ramírez Iglesias

Primera edición:

2023 Carolina Espinosa Uquillas, Soledad Carrera Aguiño,
Graciela Ramírez Iglesias
2023 Pontificia Universidad Católica del Ecuador

edi

PUCE

www.edipuce.edu.ec

Quito, Av. 12 de Octubre 1076 y Roca

Apartado n.º 17-01-2184

Tel.: (5932) 2991 700 ext. 2060

e-mail: publicaciones@puce.edu.ec

Ilustración portada: Carlos Andrés Espinosa Uquillas

Adaptación del texto: Orietta María Vidal Ayala

Diagramación y portada: Rosa Calahorrano

Impresión:

Tiraje:

ISBN: 978-9978-77-699-5

Quito, noviembre 2023

Impreso en Ecuador

Queda prohibida la reproducción de este libro, por cualquier medio, sin previa autorización por escrito de los propietarios del Copyright.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en modo o en parte, ni registrada en, o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo de los propietarios del Copyright.



INDICE

Antecedentes	7
Panorama Local	13
Presentación	15
Enfoques.....	18
Alcance	20
Destinatarias/os.....	20
Beneficiarias/os	20

RECORRIDO TEÓRICO

Violencia de Género	23
1.1. Conceptos preliminares	23
1.2. Factores de riesgo.....	25
1.3. Tipos de violencia contra las mujeres.....	27
1.4. Efectos de la violencia de género	28
Grupo de Apoyo	31
2.1. Conceptos preliminares.....	31
Diferencia entre los grupos de autoayuda y los grupos de apoyo.....	33
2.2. Funciones.....	34
2.3. Papel y rol de los/las facilitadores/as	36

METODOLOGÍA	39
A. Normas básicas	41
B. Fases de un grupo de apoyo.....	43
C. Problemas prácticos y potenciales	47
 Guía de Experiencias	 50
 Guía de Trabajo	 55
Sesión 1.....	57
Sesión 2.....	59
Sesión 3	61
Sesión 4	63
Sesión 5	66
Sesión 6	68
Sesión 7	70
Sesión 8	72
Sesión 9	74
Sesión 10.....	77
 ANEXOS	 83
 BIBLIOGRAFÍA	 112

ANTECEDENTES

La violencia de género implica toda acción que busca controlar a través del daño físico sexual y/o psíquico; sea por hecho, amenaza, coerción u omisión tanto en el ámbito público como en el privado (Cases, 2016; Expósito, 2011). Esta clase de violencia afecta primordialmente a las mujeres, pero también a aquellas personas que no obedecen los mandatos del modelo hegemónico de heterosexualidad (Guajardo & Rivera, 2015).

La violencia basada en género es producto de un sistema patriarcal y capitalista que clasifica a las personas en una suerte de dos polos, hombres y mujeres (Maqueda, 2006). Esta concepción binaria de la realidad fue respaldada por una corriente biológica, la cual intentó argüir sobre la inmanencia de la superioridad masculina y, por consiguiente, justificar la violencia hacia el sexo femenino (Maqueda, 2006). Cabe enfatizar que la implantación de este orden biológico también para comprender la realidad responde a un interés social, político y económico que efectivamente dio origen a la histórica desigualdad entre los llamados géneros. Esto se debe a que el sistema produce y reproduce preceptos, que moldean la subjetividad, el cuerpo y el tejido social (Bourdieu, 2000; Guajardo & Rivera, 2015; Jaramillo-Bolívar & Carnaval-Eraza, 2020).

Los mecanismos de control ejercidos hacia las mujeres se traducen en prácticas culturales cotidianas de tipo jerárquico que muchas veces pasan desapercibidas, porque son fruto de un sistema cuya lógica de opresión las naturaliza e invisibiliza (Jaramillo-Bolívar & Canaval-Erazo, 2020; Martínez-Pérez & Cabezas-Fernández, 2022; Rico, 1996). Así se conforma un mundo que coloca a las mujeres en situación de mayor vulnerabilidad respecto a los hombres, más aún cuando se incluyen otros factores como clase social baja, pertenecer a minorías étnicas, tener discapacidad, no tener acceso a la educación, estar en condición de movilidad, entre otros.

De ahí que, la violencia de género hacia las mujeres es un problema global, transversal, de salud pública y de derechos humanos. Su existencia revela la desigualdad que prevalece en las sociedades y sus efectos conllevan daños de proporciones pandémicas (Essayag, 2017). A nivel macro, la violencia de género restringe el crecimiento económico de los países, obstaculiza el desarrollo sostenible mundial, empobrece la calidad de las relaciones entre los seres humanos y refuerza otras formas de violencia en las sociedades (Secretario de las Naciones Unidas, 2006).

En un plano más individual, las agresiones de las que son objeto las mujeres por el hecho de ser mujeres, suscitan una amenaza a la integridad y a la vida, un rompimiento del vínculo con los otros y de sus expectativas en la construcción de nuevas relaciones. Además, provocan estrés manifestado como miedo, frustración, tristeza profunda, sentimientos de desamparo, confusión, vergüenza, culpa y dificultades en la adquisición de habilidades adaptativas de regulación emocional (López-Angulo et al, 2019). A la par de esta realidad, la construcción de la presente guía

nació a partir de lo que nosotras, las autoras del presente trabajo, observamos durante las prácticas pre-profesionales de Psicología Clínica que realizamos en la segunda mitad de 2021, en una institución ubicada al norte de la ciudad de Quito (Carrera-Aguiño & Espinosa-Uquillas, 2023). Este Centro es una Obra de Promoción Social de la orden Jesuita, la cual tiene como finalidad brindar servicios médicos, educacionales y psicológicos a familias en situación de vulnerabilidad y riesgo psicosocial (Carrera-Aguiño & Espinosa-Uquillas, 2023).

Ahora bien, nuestro afán coincidió con la intención de la Coordinadora de Trabajo Social de dicha Institución, de establecer un grupo de mujeres en donde estas puedan sentirse escuchadas y tengan la oportunidad de tratar aspectos que ellas consideren importantes (autoestima, resiliencia y estrategias de resolución de conflictos, por mencionar algunos ejemplos) (Carrera-Aguiño & Espinosa-Uquillas, 2023).

Entre las labores que teníamos en ese Centro se encontraba la creación y ejecución de talleres psicoeducativos y el otorgar acompañamiento psicológico a niños, adolescentes, personas adultas y de la tercera edad (Carrera-Aguiño & Espinosa-Uquillas, 2023). En primera instancia, evidenciamos diversos casos de mujeres, cuyos problemas estaban cruzados por la violencia de género aun cuando esta no era directamente el motivo de consulta (Carrera-Aguiño & Espinosa-Uquillas, 2023).

En lo que concierne a los talleres, la Coordinadora del área de Psicología nos entregaba los temas que la Organización consideraba debían ser trabajados con la comunidad. Uno de estos hacía referencia a la enseñanza de estrategias de crianza respetuosa. Cuando se impartió el primero de estos talleres, una

de las participantes expresó al grupo una interrogante, la cual hacía alusión a ¿cómo pueden ser buenas madres si no se sienten bien como mujeres? El comentario abrió paso a la socialización de los malestares asociados a la maternidad y las agresiones que han sobrellevado en el marco de sus relaciones de pareja. Las asistentes también puntualizaron la tensión fruto de los imperativos y obligaciones que recaen sobre ellas por el hecho de ser mujeres (Carrera-Aguíño & Espinosa-Uquillas, 2023).

Los sucesos previamente expresados nos hicieron preguntarnos:

¿Cómo se puede abordar la situación de las mujeres que han sufrido y/o sufren violencia más allá del consultorio?

Es así que, por motivo del interés por investigar sobre el problema observado en esta comunidad, la petición de las mujeres que asistieron al taller anteriormente mencionado, la recepción de numerosos casos de violencia en el servicio de acompañamiento psicológico y la disposición por parte de la Institución, se abrió un espacio grupal con el objetivo de atender a las mujeres víctimas de violencia de género.

En tal sentido, a finales de abril del 2022 se presentó un plan de trabajo al director de la Institución y a la Facultad de Psicología de la PUCE para efectuar este proyecto. Tras recibir las aprobaciones pertinentes, se procedió a realizar una Investigación-Acción-Participativa (IAP) con metodología mixta y desde un enfoque interseccional.

Para lograrlo, se combinaron diferentes enfoques de estudio como la perspectiva de género, intercultural y de derechos humanos,

así como la corriente de la Psicología Comunitaria. Asimismo, se aplicó una encuesta sociodemográfica y de violencia de género a 101 personas afiliadas a la institución. Adicionalmente, se efectuaron 4 entrevistas a expertos en materia de trabajo comunitario, salud mental y atención a mujeres sobrevivientes de violencia de género. Se construyeron diarios de campo a partir de los encuentros con el grupo, se elaboraron los relatos de vida de 3 mujeres que participaron en el mismo espacio y, finalmente, se llevó a cabo una entrevista de grupo para evaluar el nivel de satisfacción de quienes estuvieron involucradas a lo largo del proceso.

En definitiva, la situación de las mujeres a nivel mundial, regional y local, junto al entrecruzamiento de los resultados obtenidos en 2022 a través de la IAP, revelan la existencia de violencia de género perpetrada hacia las mujeres en la ciudad de Quito y, con ello, la imperiosa necesidad de hacerla frente.



PANORAMA LOCAL

A continuación se presentarán los datos obtenidos en la Institución donde se monitoreó esta guía. Los resultados ponen de relieve una estimación de las magnitudes del fenómeno de la violencia contra las mujeres en esta población (Carrera-Aguiño & Espinosa-Uquillas, 2023).

- El 67% de las mujeres encuestadas, reportaron haber percibido violencia en algún momento a lo largo de su vida.
- El 91% de las mujeres encuestadas han experimentado algún tipo de violencia a lo largo de su vida.
- De las mujeres encuestadas, el 86% reconoció haber experimentado violencia psicológica, el 78% violencia física, el 66% violencia sexual, el 57% violencia patrimonial y el 43% violencia obstétrica.
- Las mujeres encuestadas señalaron que las agresiones vividas fueron perpetradas en contextos de relación de pareja; en donde la ex-pareja fue el principal agresor.
- Solo un 28% de mujeres afectadas por esta problemática han buscado ayuda en personas cercanas a ellas.
- El 66% de mujeres afectadas por la violencia de género ha buscado ayuda profesional tras los eventos.

- Apenas un 10% de mujeres afectadas denunció a la persona que le agredió.
- El 21% de mujeres afectadas no denunció porque le daba vergüenza admitir que ha sido maltratada; un 17%, señaló no denunciar por temor a las posibles consecuencias; y un 14%, no lo hizo porque pensó que esa persona iba a cambiar.

PRESENTACIÓN

El estudio de la violencia de género, como un problema de magnitud sistémica que perjudica a más de la mitad de la población mundial, revela el daño que produce en el tejido social (Guajardo & Rivera, 2015). Por ello, se apuesta a que su abordaje debe efectuarse en el colectivo; específicamente, en espacios comunitarios. Estos son lugares ideales para la puesta en marcha de nuevos modos de interacción y de generación de un tejido social distinto (Agudelo-Velez, 2018). Por esa razón, se ejecutó una IAP cuyo propósito central fue generar y monitorear una guía de trabajo para un grupo de apoyo orientado a mujeres que han sufrido y/o sufren violencia de género.

La presente guía, a la que se denominó “El círculo de las flores, comprende una herramienta de asistencia psicosocial para mujeres sobrevivientes de violencia de género. El nombre surge de la premisa de que es posible tejer redes de apoyo entre mujeres; susceptibles de generar bienestar, calidad de vida y salud mental. En el grupo de apoyo cada una parte de su subjetividad para sostener emocionalmente a la otra, así como para intercambiar recursos, compartir experiencias, emociones, ideas y consejos. Bajo ese panorama, nosotras apostamos que estos espacios son ideales para el encuentro, la construcción de conocimiento colectivo y horizontal que ubique a las mujeres

como protagonistas en su proceso para lograr cambios sociales y personales.

En cuanto al esquema de contenidos de la guía, se inicia el recorrido con la descripción de las perspectivas que se emplearon para llevar a cabo el proyecto: interseccionalidad, enfoque de género, de derechos humanos e intercultural. Posterior a esto, se puntualiza el alcance de este instrumento y se define las personas a quienes va dirigido y quienes se beneficiarán de él. Inmediatamente después, se ilustran conceptos bases para tener un panorama más amplio sobre la noción de violencia de género hacia las mujeres y los grupos de apoyo. Luego, se plasma la metodología y las 10 sesiones de trabajo. En estas últimas consta una descripción detallada de cada sesión; el objetivo de cada encuentro, las actividades y sus propósitos, los recursos necesarios y, tiempos aproximados de las actividades y de la sesión en su totalidad. Después se encuentran los anexos que ofrecen mayor soporte de los contenidos abordados a lo largo del proceso y, por último, las fuentes bibliográficas.

Es preciso destacar que este trabajo se encuadra en el eje de reparación para casos de mujeres que sobrellevan o han sobrellevado violencia de género según el Marco de Abordaje Integral para la Prevención, Atención y Reparación de la Violencia contra las Mujeres y las Niñas (2021), un documento desarrollado a partir de la alianza entre el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) mediante su Centro Regional para América Latina y el Caribe, el Banco de Desarrollo de América Latina (CAF) y los Gobiernos de Argentina, Ecuador y Perú (Soto-Badaui, 2020).

De modo análogo, este documento promueve el Objetivo N°5 del Plan de Desarrollo Sostenible de la ONU, en el cual se establece

la imperiosa necesidad de construir un mundo organizado bajo el principio de “igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas” (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2018, p. 31). Esto debido a que una herramienta de atención en salud mental como la que se propone aquí, reivindica los derechos de las mujeres y, por lo mismo, fomenta el bienestar y la calidad de vida de este colectivo.

ENFOQUES

Perspectiva interseccional: La Interseccionalidad es un instrumento de carácter analítico y metodológico (Symington, 2004). Esta postura admite la presencia de distintos factores en la existencia y prevalencia de las problemáticas sociales, Entre estas se encuentran la edad, el nivel socioeconómico, el género, la etnia, la orientación sexual, el lugar de origen, la presencia de discapacidad, estar en condición de movilidad y más (Symington, 2004).

Enfoque de derechos humanos: Este enfoque tiene como finalidad el reconocimiento y cumplimiento pleno de los derechos humanos y libertades fundamentales de todas las personas (González & Weinstein, 2017). Asimismo, pone de relieve la responsabilidad de los Estados, así como de las entidades internacionales, regionales y locales de respetar, proteger, satisfacer e impulsar el empoderamiento de los individuos y grupos para que estos también los exijan (González & Weinstein, 2017).

Enfoque de género: Este enfoque reconoce que el “género” es una construcción social y cultural implicada en la histórica inequidad, desvalorización, restricción de autonomía, discriminación, violencia y vulneración de derechos de las mujeres y de los grupos que transgreden los mandatos de este sistema (Rodríguez & Iturmendi-Vicente, 2013). En ese sentido, la

perspectiva de género promete observar, analizar y fomentar cambios, respecto a las desigualdades que viven las sociedades, a través del diseño de acciones, proyectos, planes, políticas públicas y legislaciones (González & Weinstein, 2017).

Enfoque de interculturalidad: Este enfoque identifica y comprende la presencia de diferentes culturas, comunidades, pueblos y nacionalidades con sus propias costumbres, tradiciones, creencias y prácticas que coexisten en un mismo espacio (Tirira-Rubio, 2021; Rodríguez & Iturmendi-Vicente, 2013). De ahí que sea posible reconocer las dinámicas de poder existentes que orientan el devenir de las personas que habitan en aquel contexto y, por ende, la búsqueda de que las diferencias culturales sean motivo de riqueza y desarrollo, mas no de exclusión y discriminación. (García-Cobián et al, 2013; Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social [MIDIS], 2013).

Psicología Comunitaria: La Psicología Comunitaria es una rama de la psicología enfocada en el estudio del impacto de los procesos sociales en el comportamiento humano y el diseño intervenciones individuales y grupales (Montero, 1984; Sánchez-Vidal, 1991). Las intervenciones se caracterizan por desarrollarse con la comunidad antes que hacia ella o sobre ella. Esto pone de manifiesto el rol no es asistencialista de esta disciplina, en el sentido de que busca incentivar el control y el empoderamiento por parte de los individuos miembros de las comunidades, en miras de que estos sean quienes resuelvan los problemas que los aquejan en su ámbito personal y social (Montero, 1984; Montero, 2004).

ALCANCE

Esta guía podrá ser utilizada para la apertura de nuevos grupos de apoyo en la misma institución. También es posible emplearla para otras comunidades, cuyas características sociodemográficas sean similares.

DESTINATARIAS/OS

Esta herramienta va dirigida a profesionales de áreas como la Psicología, la Psicología Clínica, la Psicología Comunitaria, la Antropología, el Trabajo social, la Sociología y afines a la salud mental, al trabajo comunitario y al abordaje de la violencia de género hacia las mujeres.

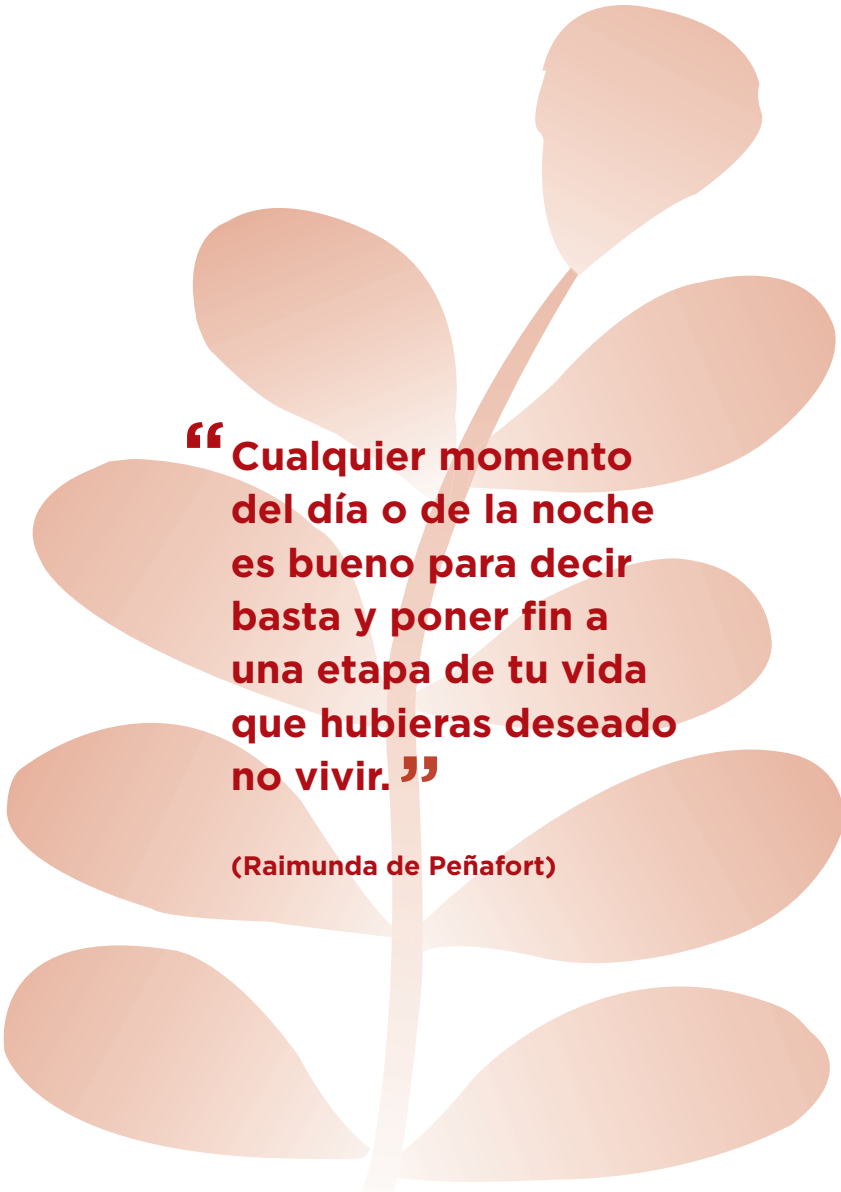
BENEFICIARIAS/OS

Las beneficiarias directas son las mujeres que han sufrido o sufren violencia de género y participan en el proceso que se desarrolla en el grupo de apoyo. De manera indirecta también se benefician las familias y personas del entorno cercano de aquellas mujeres sobrevivientes de esta problemática (amistades, compañeros/as de trabajo, compañeros/as en ámbitos educativos, entre otros).

“La Psicología Latinoamericana debe descentrar su atención de sí misma, despreocuparse de su estatus científico y social y proponer un servicio eficaz a las necesidades de las mayorías populares” (Martín-Baró, 1998, p. 296).

RECORRIDO TEÓRICO





**“Cualquier momento
del día o de la noche
es bueno para decir
basta y poner fin a
una etapa de tu vida
que hubieras deseado
no vivir.”**

(Raimunda de Peñafort)

VIOLENCIA DE GÉNERO

1.1. Conceptos preliminares

Sexo: Esta noción hace referencia a las características de tipo fisiológico y anatómico, es decir, que se observan (Kogan, 1993; Álvarez et al, 2016). Dichos rasgos físicos han sido utilizados para organizar a las personas en dos grupos: machos-hombres y hembras-mujeres (González, 2008). Aquellos que se encuentran inmersos en ambas categorías en menor o mayor medida, se los han calificado como “hermafroditas” (González, 2008). Cabe resaltar que las características físicas forman parte de un cuerpo, el cual se construye bajo prácticas sociales instauradas por la cultura y la coyuntura.

Género: Es el conjunto de representaciones culturales y mandatos sociales de carácter histórico asociadas a las personas en base de una simbolización de la diferencia anatómica entre los sexos (Lamas, 2020; Poggi, 2018; Vera, 2020).

Rol de género: Es el conjunto de normas socialmente aceptadas que modulan las prácticas, actitudes, comportamientos y conductas de las personas en base a su sexo (ONU Mujeres, 2016). Los roles de género se inscriben en las personas desde su nacimiento, e incluso antes (con las expectativas de los propios cuidadores), y se refuerzan por distintos actores (p.j. padres,

abuelos, profesores, compañeros y vecinos) instituciones (p.j. familia, iglesia y centros educativos) con el paso del tiempo (González, 2008).

Estereotipos de género: Creencias generalizadas y de índole dicotómica sobre el modo en que los hombres y las mujeres deben ser y actuar, por el hecho de pertenecer a dichos géneros (Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES], 2007; González, 2008).

Relaciones de poder: Bajo el modelo de sociedad patriarcal, las relaciones de poder constituyen formas de interacción social basadas en una dinámica de dominio-sumisión. Esta forma desigual de funcionamiento coloca a las mujeres en posición de inferioridad respecto a los hombres, lo cual las hace propensas a sufrir múltiples tipos de violencia (Arellano et al, 2017; Piedra, 2004).

Violencia: El concepto incluye cualquier acción que pretenda dañar y dominar. Genera efectos nocivos a nivel físico (p.j. lesiones), psicológico (p.j. baja autoestima) y económico (p.j. dificultades para satisfacer necesidades básicas) (Poggi, 2018).

Violencia simbólica: Esta forma de violencia implica el sometimiento de unos sujetos frente a otros mediante la imposición de significantes. Las personas interiorizan los mandatos del género y la heterosexualidad obligatoria (Lamas, 2020). Así, los grupos dominados aceptan y se adhieren a los principios de su dominación por medio de la aceptación del orden social establecido y legitimado bajo el poder simbólico (López, 2015; Gutiérrez, 2004).

Violencia de género hacia las mujeres: En base al artículo 1 de la Convención Belem do Pará, la violencia de género hacia

las mujeres implica “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” (Mecanismo de Seguimiento de la Convención de Belém do Pará [MESECVI], 2017).

1.2. Factores de riesgo

En base al modelo ecológico de Heise, recuperado en Olivares & Incháustegui (2011) y el “Marco de abordaje integral para la prevención, atención y reparación de la violencia contra las mujeres y las niñas” (Soto-Badaui, 2020), a continuación se expondrán los factores de riesgo de la violencia de género contra las mujeres.

MODELO ECOLÓGICO: IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RIESGO PARA LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y LAS NIÑAS			
Nivel	Foco	¿Qué se analiza?	Factores de riesgo
Microsocial	La persona individual	<ul style="list-style-type: none"> - Edad - Sexo - Nivel educativo - Empleo - Ingresos 	<ul style="list-style-type: none"> • Antecedentes de conductas agresivas. • Auto desvalorización. • Trastornos psíquicos de la personalidad. • Adicciones. • Crisis individual debido a la pérdida de empleo. • Frustraciones profesionales. • Fracaso escolar
	El medio ambiente inmediato	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones familiares próximas - Relaciones de pareja - Relaciones de amistades y familiares cercanas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ambientes familiares violentos. • Sufrir agresiones de cualquier tipo o gravedad en la familia. • Atestiguar la comisión de actos de violencia. • Tener amistades que cometan o inciten actos violentos.

Nivel	Foco	¿Qué se analiza?	Factores de riesgo
Meso-social	La comunidad	<ul style="list-style-type: none"> - Contextos comunitarios - Relaciones sociales que se establecen en los vecindarios, el barrio - Ambientes escolares y laborales más próximos 	<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos comunitarios derivados del deterioro urbano tales como el hacinamiento. • Penuria económica. • Desempleo. • Falta de oportunidades de desarrollo educativo y deportivo. • Carencia de espacios lúdicos.
Macro-social	La sociedad	<ul style="list-style-type: none"> - Factores de carácter más general, relativos a la estructura de la sociedad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Clima que incite o inhíba la violencia, tales como la impunidad. • Posibilidad de adquirir armas fácilmente. • Cultura de la ilegalidad. • Relaciones o tratos corruptos con agentes de seguridad y de justicia. • Falta de respeto por las instituciones.
Cronosistema	La coyuntura	Momento histórico en el que se ejecuta el acto de violencia.	<ul style="list-style-type: none"> • Posibles motivaciones de la época tales como los grupos o colectivos sociales organizados para llevar a cabo actos de violencia. • Sentido social y simbólico del uso de la violencia en sus diversas modalidades. • Fuerza que ideologías intrínsecamente violentas como el racismo, el fascismo, el darwinismo social, la homofobia o los fundamentalismos religiosos pueden ejercer para justificar guerras comunitarias, interétnicas, limpiezas raciales, crímenes de odio, limpiezas contra la delincuencia basadas en razias o ejecuciones en caliente.

Nota. De “Marco de abordaje integral para la prevención, atención y reparación de la violencia contra las mujeres y las niñas”, por PNUD, 2020, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo y Corporación Andina de Fomento (CAF), 17, (<https://oig.cepal.org/es/documentos/marco-abordaje-integral-la-prevencion-atencion-reparacion-la-violencia-mujeres-ninas>)

1.3. Tipos de violencia contra las mujeres

Violencia física: Actos que están orientados a dañar a través del uso deliberado de la fuerza física (Álvarez-García et al, 2016). Entre estos se encuentra golpear, empujar, patear, quemar, jalar, lanzar objetos, cortar, entre otros.

Violencia sexual: Son los actos de carácter sexual que una persona agresora realiza en miras de ejercer poder y control sobre otra, al tiempo que obtiene un beneficio y/o satisfacción sexual (Álvarez-García et al, 2016). Estas actividades sexuales se ejecutan sin consentimiento de la víctima y/o bajo amenaza, intimidación, coacción, manipulación o chantaje. Por ejemplo, abuso sexual, violación, exhibicionismo, acoso sexual, entre otros.

Violencia psicológica: Este tipo de violencia comprende acciones caracterizadas por provocar daños y/o riesgos psicológicos que trastocan la integridad y la dignidad de la víctima (Álvarez-García et al, 2016). Entre estas agresiones se hallan los insultos, las humillaciones, vejaciones, amenazas, chantajes, críticas, manipulación y más.

Violencia patrimonial: Comprende aquel tipo de violencia en donde se busca controlar a las mujeres a través de la restricción sobre su dinero y bienes materiales (Álvarez-García et al, 2016). Estas acciones pueden observarse cuando se niega a las mujeres el realizar una actividad económica remunerada, se les quita el dinero, se limita el consumo para sus propias necesidades, se adjudican deudas, entre otras.

Violencia Obstétrica: Se define como aquella en que un profesional o varios ejercen violencia hacia el cuerpo y los procesos reproductivos de las mujeres (Belli, 2013). Esto se puede visibilizar cuando el personal de salud otorga un trato

inhumano a las mujeres embarazadas o mujeres que acuden a consulta por temas ginecológicos (Barbosa y Modena, 2018). También se observa cuando se realizan procedimientos médicos innecesariamente y/o sin autorización de las mujeres.

Violencia digital: Supone actos de agresión basada en género que son realizados por medio del uso de tecnologías de la información y la comunicación (TIC) (Asociación para el Progreso de las Comunicaciones [APC], 2015 recuperado de Vera-Morales, 2018). Entre estas se encuentran los dispositivos digitales (teléfonos inteligentes, tablets y computadoras), internet y plataformas digitales (redes sociales).

Femicidio: Este término hace referencia a la muerte de las mujeres por el hecho de serlo. Se asume como una manifestación de la violencia extrema y de carácter sistémico que afecta a este grupo y las hace vulnerables a sufrir estos delitos (Arguello, 2017).

1.4. Efectos de la violencia de género

EFECTOS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	
Nivel	Foco
Salud física	<ul style="list-style-type: none"> - Dolor crónico - Fracturas - Fibromialgia - Discapacidades - Problemas gastrointestinales - Obesidad - Dolores de cabeza - Alteraciones neurológicas - Laceraciones y abrasiones - Síndrome de colon irritable - Daños oculares - Pérdida de memoria - Deterioro cognitivo

Nivel	Foco
Salud sexual y reproductiva	<ul style="list-style-type: none"> - Infecciones de transmisión sexual - Dolor pélvico - Conductas sexuales de riesgo - Problemas genitourinarios - Disfunción sexual - Infecciones vaginales - Abortos clandestinos e inseguros - Embarazos no deseados - Embarazos de riesgo - Hijos con bajo peso al nacer - Muerte fetal - Parto y nacimiento prematuros - Lesión fetal - Hemorragia anteparto - Preeclampsia
Salud mental	<ul style="list-style-type: none"> - Depresión - Ansiedad - Desordenes alimenticios - Dificultades para dormir - Abuso de sustancias psicoactivas - Consumo de tabaco - Baja autoestima - Estrés Postraumático - Conductas autolesivas - Perpetración de la violencia hacia niños y/o adolescentes - Victimización - Sentimiento de culpa - Problemas de memoria - Dificultades de regulación emocional - Fobias - Dificultades para tomar decisiones - Trauma intergeneracional - Estrés - Autodescuido - Tendencias suicidas - Aislamiento - Problemas para poner límites

Nivel	Foco
Dimensión Económica y laboral	<ul style="list-style-type: none"> - Dependencia económica - Dificultades para acceder a un empleo digno - Trabajar en situaciones precarias - Barreras para el acceso a servicios básicos

Nota. Basado en "Consequences of Violence against Women on Their Health and Well-being: An Overview", por F. Islahi & N. Ahmad, 2015, *Inclusive*, 1(6), (https://www.researchgate.net/publication/328353648_Consequences_of_Violence_against_Women_on_Their_Health_and_Well-being_An_Overview); "Consecuencias psicológicas en mujeres víctimas de violencia de pareja", por J. Colque, 2020, *Educa UMCH. Revista sobre Educación y Sociedad*, 15(1), 5-22, (<https://doi.org/10.35756/educaumch.v1i15.129>); "Mujeres e inclusión social: Investigación y estrategias de innovación y transformación social", por N. Fernández, Y. Fontanil, & A. Alcedo, 2020, Asturias: Red Europea de Lucha Contra la Pobreza y la Exclusión Social en Asturias (EAPN-AS),(<https://www.eapnasturias.org/wp-content/uploads/2020/07/25-Violencia-de-genero...pdf>); "Manual de atención psicológica a víctimas de maltrato machista", por M. Álvarez, A.M. Sánchez, K. Zelaiaran, A. Aseguinolaza, T. Azanza y S. Caballero, 2016, Colegio Oficial de la Psicología de Gipuzkoa, (<https://www.cop.es/GT/Manual.pdf>); "Preventing and responding to gender-based violence in middle and low- income countries: a global review and analysis", por S. Bott, A.Morrison y M.Ellsberg, 2005, World Bank, (<http://hdl.handle.net/10986/8210>)

GRUPO DE APOYO

2.1. Conceptos preliminares

Bienestar: Valoración subjetiva elaborada por una persona sobre su estado de salud (lo cual concierne estado físico, mental y social). En este se realiza un balance global acerca de las satisfacciones e insatisfacciones de su vida; por ello, está relacionado a los sentimientos de autoestima y la pertenencia a una comunidad (Blanco & Rodríguez, 2007; Nutbeam, 1996).

Apoyo social: Se trata de un meta constructo conformado por tres elementos conceptuales que se encuentran relacionados en un proceso dinámico de interacciones entre el sujeto y su entorno (Barrón, 1996). Dichos elementos son: recursos de la red de apoyo (personas del entorno del sujeto con posibilidad de brindarle apoyo), conductas de apoyo (actividades, materiales y conductas que buscan ayudar a alguien) y evaluaciones de apoyo (el valor otorgado a las intervenciones de ayuda) (Barrón, 1996).

Redes de apoyo social: Los vínculos o relaciones establecidos con otras personas; estos a causa de su naturaleza o dinámicas pueden servir como fuentes de factores protección en situaciones de riesgo (Nutbeam, 1996).

Empoderamiento: Proceso colectivo e individual referido al alcance de la autonomía por medio de la adquisición de habilidades, fortalecimiento de la confianza, toma de decisiones, resolución de problemas y establecimiento de su propia agenda (Consejo Nacional para la Igualdad de Género [CNIG], 2017; Nutbeam, 1996).

Promoción de la salud: Proceso que permite a las comunidades y personas poseer un mayor control sobre los determinantes de su propia salud y, como resultado, ser agentes en la transformación y mejora de salud. Esta noción comprende que para alcanzar el bienestar es necesario trabajar en las condiciones y estilos de vida (Nutbeam, 1996).

Programa de intervención: Sistema de actuación planificado orientado a la atención a poblaciones en situación de riesgo ya sea por problemas sociales, desastres climáticos o enfermedades. Este tipo de intervención busca reducir los niveles de riesgo mediante la modificación de factores del entorno o conductas de las personas (Nutbeam, 1996).

Grupo de apoyo y grupo de ayuda mutua: Los grupos de apoyo y los de autoayuda son sistemas conformados por pocas personas que se reúnen para otorgarse apoyo mutuo a través de la acción de compartir experiencias personales e información, manifestar pensamientos, emociones y sentimientos, potenciar capacidades, intercambiar recursos personales y comunitarios, ofrecerse recíprocamente contención emocional, así como escuchar y ser escuchados (Barrón, 1996; Domenech- López, 1998; Martín et al., 2000).

Las personas que pertenecen a estos grupos tienen como factor en común alguna clase de dificultad que les produce

malestar significativo y afecta su funcionamiento cotidiano. Es posible que hayan sobrellevado o se encuentren enfrentando enfermedades mentales y/o orgánicas crónicas, adicciones, situaciones traumáticas, crisis vitales o pertenecen a grupos que social e históricamente han sido discriminados y desplazados (Domenech-López, 1998; Martín et al, 2000).

Diferencia entre los grupos de autoayuda y los grupos de apoyo

Según Gottlieb (1988), la principal diferencia entre los grupos de apoyo y los de autoayuda es que los primeros están guiados por un o una profesional, con profundo bagaje teórico y experiencia relativa a la temática que concierne al grupo. Además, los grupos de apoyo tienen un límite de tiempo y el número de asistentes es fijo (recuperado de Barrón, 1996). Por otro lado, los grupos de autoayuda se caracterizan por ser autónomos, en el sentido en que se desarrollan al margen de la intervención de cualquier tipo de especialista y no tienen un periodo fijo de duración (Gottlieb, 1988 obtenido de Barrón, 1996). A pesar de que existen límites claros entre ambos tipos de grupo, es preciso pensar a estos como dos etapas de un solo proceso. Esto se debe a que el grupo de apoyo puede desarrollarse como un paso introductorio, en donde un/a profesional guíe el espacio y se cumplan objetivos puntuales, para ulteriormente otorgar un rol secundario o nulo a este personaje y que los/las participantes asuman un papel activo y se desenvuelven con autonomía (Barrón, 1996).

Intervención social: Consiste en el conjunto de acciones orientadas al abordaje de problemas o necesidades sociales presentes en contextos determinados. Este tipo de intervención

crea políticas, planes, programas y servicios que buscan alcanzar la integración, bienestar y autonomía de las personas.

Estos objetivos pueden conseguirse ya que la intervención social utiliza los recursos del entorno y de los individuos para favorecer el desarrollo de la sociabilidad del sujeto, promoviendo su autonomía y participación crítica en la sociedad (Saavedra, 2015 recuperado de Carrera-Aguiño & Espinosa-Uquillas, 2023; Fantova, 2018). Con ello responde a las necesidades de una comunidad inclinándose a la prevención, protección o corrección de procesos de exclusión social y, como resultado, alcanzar la autonomía funcional para el cotidiano (habilidades de autocuidado o herramientas para el desarrollo de actividades básicas) y fomentar la integración relacional (ya sea comunitaria o familiar) (Saavedra, 2015; Fantova, 2018).

2.2. Funciones

Sentimiento psicológico de comunidad: Los grupos de apoyo se conforman tras la selección de participantes bajo criterios de inclusión; una de estas pautas resulta ser experimentar o haber vivido la problemática a ser tratada durante los encuentros. Con ello, los y las asistentes comparten un problema común (Barrón, 1996). Además, Los espacios grupales crean redes de apoyo y, con ello, una comunidad entre personas que comparten vivencias similares. A consecuencia reduce la sensación de soledad y aislamiento porque la situación conflictiva ya no es percibida como algo personal sino como una experiencia social (Barrón, 1996).

Apoyo emocional: El intercambio de experiencias dentro de las sesiones permite que los y las miembros se acompañen

mutuamente durante el padecimiento del problema. De este modo en los encuentros, las personas pueden afrontar su problema mientras obtienen un soporte emocional de terceros (Domenech-López, 1998).

Comparación social: Los grupos de apoyo permiten que los y las involucrados/as re-evalúen su situación conflictiva porque en el compartir la propia experiencia es posible comparar estas vivencias con las historias de otras personas (Barrón, 1996). “Con ello, se consigue reducir los sentimientos de desviación, las autoevaluaciones negativas y las percepciones de fracaso” (Barrón, 1996, p. 79).

Aprendizaje social: A partir del intercambio de saberes es posible construir información relevante para los participantes. Se generan nuevas vías de afrontamiento para la resolución de problemas porque no solo se brinda información psicoeducativa sino, también, es posible aprender mediante la experiencia de los demás asistentes (Barrón, 1996; Domenech-López, 1998).

Reestructuración cognitiva: Conocer otras vivencias acerca de un problema individual permite comprender el fenómeno desde perspectivas diferentes; con ello, la persona puede ampliar su rango de entendimiento de la situación y desarrollar nuevas formas de afrontamiento (Domenech-López, 1998).

Modelo de conducta: Las vías de resolución y posicionamiento ante el problema adoptadas por miembros del grupo pueden servir como modelo de conductas para otros asistentes del espacio (Barrón, 1996).

2.3. Papel y rol de los/las facilitadores/as

Las personas que facilitan o guían grupos de apoyo deben estar capacitadas en el tema específico que reúne al grupo ya que media el proceso de aprendizaje a través de su bagaje teórico, herramientas metodológicas, habilidades y recursos psíquicos. En los grupos, estas personas son quienes adquieren el rol de planeadores, mediadores y coordinadores (Federación Andaluza de Asociaciones de Usuarios/as de Salud Mental [En Primera Persona], 2020; Calivá, 2009).

Planeadores: Organización de actividades bajo ejes temáticos, selección de temas a tratar y elaboración de procesos evaluativos..


Mediadores: Orientación para el alcance de metas mediante procesos adecuados de comunicación y organización. Conocimientos sobre conductas grupales, escucha activa, manejo de crisis y situaciones conflictivas.

Coordinadores: Planificación de actividades, selección de estas, preparación del material, ejecución y evaluación tras la realización. De igual forma ejecutan un seguimiento de los y las participantes.

Nota importante: En espacios pensados para la atención a mujeres se recomienda que quien lo facilite sea una mujer porque permite tener empatía de género y facilita la comprensión y la construcción de un espacio de confianza. De igual manera, las facilitadoras deben poseer el conocimiento teórico necesario para el abordaje de la problemática. Sin embargo, esto no es suficiente porque para el trabajo de violencias las orientadoras deben haber realizado un profundo autoanálisis, sobre todo si este evento formó parte de su historia personal y familiar (Falconí- Abad, 2015; Rivera, 2003).

METODOLOGÍA





**“ Amurallar el propio
sufrimiento es
arriesgarte a que
te devore desde
el interior. ”**

(Frida Kahlo)

METODOLOGÍA

A lo largo de este apartado se presentarán aspectos metodológicos necesarios para la planificación y ejecución de un grupo de apoyo.

Toda planificación de grupos de apoyo debe iniciar con la elección de los ejes temáticos, los mismos que responden a: en primer lugar, a los intereses y necesidades de las miembros del espacio y, en un segundo instante, al plan de trabajo propuesto por las facilitadoras (Falconí-Abad, 2015). Ahora bien en función de estas decisiones es posible determinar la cantidad de sesiones a ejecutarse; no obstante también, se considera las demandas institucionales y asimismo, la posibilidad de extender aún más el espacio o reducir el número de sesiones debido a rasgos propios de cada grupo (Rivera, 2003).

La elección de los ejes temáticos y el número de sesiones da paso al diseño y elaboración de las actividades, ya que para que sean efectivas o permitan alcanzar los objetivos establecidos, estas deben cumplir ciertos parámetros. Entre ellos se encuentran responder a las necesidades y características del grupo (En Primera Persona, 2020).

Al iniciar el espacio grupal, el primer encuentro debe comenzar con una bienvenida por parte de las facilitadoras para generar

un ambiente de comodidad (Ministerio de Salud de El Salvador, 2023). Seguido las facilitadoras deberán presentarse, así como de las participantes (Falconí-Abad, 2015). Para este punto puede preguntarse los datos generales de las asistentes (nombre, edad, ocupación, actividades que realizan en su tiempo libre, entre otros), lo que les motiva a acudir al grupo y las expectativas que tienen sobre los encuentros (Ministerio de Salud de El Salvador, 2023).

En función de la información obtenida es posible aclarar dudas sobre la metodología de trabajo propuesto. De esta manera, es necesario exponer lo que es un grupo de apoyo (definición, operatividad, normas y objetivos que orientan el proceso) (Falconí-Abad, 2015). En este momento debe buscarse plantear las pautas básicas para la ejecución de las sesiones por ello, se habla de entablar el “encuadre”.

Tras el establecimiento del encuadre, el inicio de cada sesión debe darse por medio de una dinámica que permita generar confianza e integración grupal. Estas actividades pueden centrarse en el movimiento corporal o ejercicios de respiración; sin embargo, al tratarse del primer encuentro puede centrarse en conocer datos relevantes sobre las personas, y generar el intercambio entre ellas (Falconí-Abad, 2015). Las actividades deben cerrarse con un intercambio de los sentires experimentados sobre lo ocurrido hasta ese instante (Falconí-Abad, 2015).

El cierre de la primera sesión se compone de una retroalimentación sobre la información compartida durante el día e incentivar a las asistentes a que también compartan su pensamientos sobre lo ocurrido. Se recomienda compartir alimentos a manera de despedida (Falconí-Abad, 2015), puesto que el compartir durante

la comida facilita el diálogo y el afloramiento de sentimientos (Ministerio de Salud de El Salvador, 2023).

La estructura de las siguientes sesiones debe mantener una organización básica; es decir, bienvenida, dinámica inicial, actividad propuesta en función de ejes temáticos, compartir de sentires y aprendizajes, generar compromisos/tareas y despedida (Falconí-Abad, 2015).

A. Normas Básicas

Parte esencial en el primer encuentro es el establecimiento de normas básicas enfocadas en generar y mantener interacciones adecuadas para el trabajo. Las pautas son respondidas a acuerdos mediados con todas las asistentes al espacio; sin embargo, hay ciertas normativas necesarias para el trabajo que deben ser tomadas en cuenta, tales como (En Primera Persona, 2020; Falconí-Abad, 2015; Sherman, 2016):

- **Confidencialidad:** Saber que la información compartida en el espacio no debe ser difundida fuera de las sesiones y/o con personas ajenas al grupo.
- **Respeto:** En el espacio se compartirán opiniones, por lo tanto, las participantes deben comprender que cada persona tiene su propia historia de vida y perspectiva. De allí, la necesidad de escuchar a los demás desde el respeto.
- **Interrupciones:** Para mantener un espacio tranquilo y adecuado para el intercambio debe solicitarse a las

miembros que no utilicen sus celulares porque su uso puede desconcentrar a otras personas del espacio y generar incomodidad.

- **Inasistencias:** Las ausencias deben avisar con anticipación y, de ser posible, compartir el motivo de ésta.
- **Aconsejar:** Comprender que solo la persona entiende a profundidad el problema que le aqueja y, por ello, ella es quien debe decidir sobre las acciones necesarias para afrontar aquella situación. Así, el consejo no es una herramienta útil de trabajo.
- **Participación:** Las participaciones dentro de los encuentros deben ser voluntarias. No se debe obligar a las personas a hablar, ya que cada quien tiene sus tiempos para procesar los cambios psíquicos.

B. Fases de un grupo de apoyo

FASE N°1:

Evaluación de necesidades y planificación de programas

Los espacios grupales deben iniciar con una evaluación diagnóstica en la comunidad o Institución con la que se trabajará (Sherman, 2016). Esto se realiza con la finalidad de conocer las herramientas y servicios disponibles en cada grupo humano y, con ello, las necesidades presentes en la población. Así es posible analizar la posibilidad e importancia para abordar las situaciones conflictivas.

Tras el proceso diagnóstico, es posible determinar el fenómeno a tratar y, también, el principal grupo objetivo dentro de toda la población. A partir de estos datos debe terminarse la estructura de trabajo, la cual puede ser (Sherman, 2016):

- **Grupo Abierto:** no existe un número de sesiones predeterminadas ni tampoco temáticas; estos elementos responden a las necesidades que surjan en el momento en el grupo. Así permite que el trabajo pueda adaptarse a las etapas de recuperación y adaptación propias de cada persona.
- **Grupo cerrado:** la organización de las sesiones responden a tiempos y, en ocasiones, a temáticas predeterminadas. Un beneficio de esta modalidad es que promueve una sensación de mayor confianza entre los asistentes.

La primera fase de planificación culmina con la definición de horarios y lugares físicos; estas decisiones deben contemplar las demandas de los posibles beneficiarios del grupo (Sherman, 2016).

FASE N°2:

Difusión del programa, contacto inicial y estructuración

Tras establecer la problemática y el grupo objetivo al cual va a dirigirse en el espacio, es momento de iniciar la promoción de este y captar a las personas interesadas. Para ello, deben elegirse los medios de comunicación más eficientes para contactar a la población objetivo. Asimismo, el mensaje a transmitir tiene que ser redactado de tal manera que responda a los intereses y perfil de personas que se busca atraer (Sherman, 2016). De este modo, para determinados grupos puede resultar beneficioso promoverlo mediante posts en redes sociales; mientras que en otros casos sea necesario la entrega de boletines informativos en la institución con la que se trabajará.

Al finalizar la convocatoria, es necesario revisar los perfiles de las personas interesadas; los miembros de un grupo deben cumplir con ciertos criterios de inclusión ya que todos deben tener una experiencia o dificultad común (ActivaMnet Catalunya Asociació, 2020). Por ejemplo, si se aborda acoso sexual en universidades, el criterio de inclusión es que los participantes identifiquen que han experimentado violencia sexual en el contexto educativo. En suma, existen variadas categorías para seleccionar a las personas que conformarán el espacio (ActivaMnet Catalunya Asociació, 2020).

Los grupos deben conformarse con un mínimo de cinco integrantes y un máximo de quince personas (Rivera, 2003). En caso de ser pocos miembros, no existe la posibilidad de generar conocimientos grupales. De igual manera, si son muchos participantes, el intercambio puede verse afectado por la escasez de tiempo y diversidad de intereses (Ministerio de Salud de El Salvador, 2023).

Al reunir a todos los asistentes, tiene que establecerse un horario y lugar definido para llevar a cabo los encuentros. Estos dos elementos deben contemplar la disponibilidad de tiempo y movilidad de todas las personas (Falconí-Abad, 2015). La frecuencia de las sesiones debe responder, de igual manera, a las demandas del grupo; sin embargo, se aconseja realizar un encuentro cada semana o cada quince días, asegurando que no transcurra mucho tiempo entre reuniones (Falconí-Abad, 2015). Asimismo, la duración de las sesiones debe estar en el rango de una hasta tres horas. Aunque es poco factible determinar con exactitud el tiempo requerido por la variedad de sucesos que pueden ocurrir, no obstante se recomienda ese lapso de tiempo (Falconí-Abad, 2015).

FASE N°3:

Primera sesión y futuras sesiones

En el primer encuentro es relevante realizar una presentación sobre aspectos operativos del espacio (definición de un grupo de apoyo, objetivos, normativas básicas, presentación de miembros y horarios) (Ministerio de Salud de El Salvador, 2023). Este momento debe también, recopilar las expectativas de las participantes y, con ello, establecer acuerdos iniciales que respondan a los intereses de todo el grupo (en lo concerniente a la normativa, espacio físico e inclusive horario) (Falconí-Abad, 2015). Tras la sesión inicial, la organización de las reuniones responde a una estructura predeterminada (dinámicas y ejes temáticos propuestos por la facilitadora o por los asistentes) (Falconí-Abad, 2015).

FASE N°4:

Cierre y evaluación del grupo

La manera en la que se genera un cierre del espacio va a depender del tipo de estructura seleccionada en la primera fase. De esta manera, debe anticiparse la culminación del espacio cuando se acerca la última sesión en los casos de un grupo cerrado; esto se realiza con la finalidad de evitar la dependencia de los participantes al espacio (Rivera, 2003). En cambio, en los grupos abiertos, la permanencia es una elección concerniente a cada uno de los miembros; quienes deciden sobre su permanencia en el espacio en función de su disponibilidad de tiempo o porque creen que ya han obtenido lo que requerían del espacio (en esta segunda forma de organización, el número de sesiones no se encuentra preestablecido; por tanto, la asistencia al espacio ocurre hasta cuando los asistentes lo deseen) (Falconi-Abad, 2015).

En la sesión de culminación es necesario recapitular el trabajo realizado y comentar sobre los logros observados tanto por los facilitadores como por los asistentes (ActivaMnet Catalunya Asociació, 2020). Esta conversación tiene que verse complementada con una evaluación sobre los niveles de satisfacción del grupo (organización, temas abordados, rol del facilitador y experiencia en general), realizada de parte de los mismos participantes (Sherman, 2016).

C. Problemas prácticos y potenciales

En el proceso de conformación de un grupo, los conflictos y crisis son elementos esenciales porque estos pueden propiciar cambios dentro de la dinámica y, con ello, otorgar herramientas a los integrantes para la toma de decisiones y/o resolución de conflictos. A pesar de su relevancia, el mal manejo de estos fenómenos puede amenazar la permanencia de los miembros en el espacio. En un grupo de apoyo, las situaciones conflictivas pueden ser las siguientes (EN PRIMERA PERSONA, 2020; Falconí-Abad, 2015; Ministerio de Salud de El Salvador, 2023):

Situación conflictiva	Estrategia de afrontamiento
Ausencias	Las inasistencias constantes de un o una miembro sin justificación o de diferentes miembros podría provocar un cuestionamiento sobre la validez del espacio en las personas con asistencia frecuente. Por tanto resulta necesario abordar esos eventos; es aconsejable consultar las causas y con ello, buscar posibles soluciones. Por ejemplo, es posible que se requiera cambiar la fecha y hora de los encuentros.
Interrupciones	Las sesiones pueden verse interrumpidas por el uso de dispositivos móviles o por conversaciones ajenas al espacio. En esas situaciones debe señalarse lo que sucede y solicitar que se abandone aquella actividad y, asimismo, explicar las posibles consecuencias de esta. Si las personas continúan interrumpiendo, se puede optar por retirar a los involucrados de la sala de manera temporal o definitiva dependiendo de la complejidad de cada caso.

Situación conflictiva	Estrategia de afrontamiento
Incumplimiento de la normativa pactada por el grupo	No respetar los acuerdos iniciales puede provocar conflictos en las relaciones entre los miembros. Por ello, esta situación debe ser discutida con todos los participantes y decidir las maneras de solventar aquella situación; en algunos casos, es necesario modificar la normativa pero, en otros, puede expulsarse a la persona que cometió la infracción.
Agraviamiento de un miembro	En el abordaje de problemas, existe la posibilidad de que esta situación se agrave y la persona requiera más ayuda que la asistencia al espacio. Como respuesta el grupo puede indagar las maneras de ser un soporte y hacer notar su apoyo. En el caso de quien coordina el espacio, este puede realizar una evaluación del caso y facilitar el acceso a servicios psicológicos, médicos o legales en función de cada caso.
Discusiones	Por las temáticas abordadas y la dinámica de los encuentros pueden desarrollarse conflictos ante la diversidad de opiniones y la dificultad para llegar a acuerdos. De este modo, existe la posibilidad de presenciar discusiones y, con ello, la expresión de actitudes agresivas. Ante esto, las facilitadoras deben intervenir a manera de mediadoras; esto implica resaltar la normativa donde se señala la necesidad de respeto en el espacio y la importancia en la diversidad de opiniones para el trabajo. Asimismo, resulta adecuado resolver la discusión en el momento porque de no hacerlo esta puede seguir fuera del espacio.

Situación conflictiva	Estrategia de afrontamiento
Consejos	<p>Los miembros que comparten sus dificultades actuales pueden hacerlo en búsqueda de un consejo y, en los demás, también puede surgir la necesidad de aconsejar. Sin embargo, las facilitadoras deben interrumpir estas acciones porque debe ser cada persona quien tiene que encontrar soluciones para sus vivencias. Por esto se debe indagar en lo que a ella le gustaría hacer y, de igual manera, se puede solicitar al grupo que comparta sus vivencias similares para poder orientar a la persona a elaborar una solución por sí misma.</p>
Desbordes emocionales	<p>En el intercambio de anécdotas personales, es posible que se presenten diferentes manifestaciones emocionales; ante estas, quienes facilitan deben permitir la expresión de las mismas y, posteriormente, intervenir. Como respuesta a estos fenómenos, es posible intervenir de las siguientes maneras:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflejar: la facilitadora debe reflejar los sentimientos para clarificar las experiencias e ideas que contengan una carga emocional. De esta manera puede decirse “en base a lo que escucho, usted se siente...”, “entiendo que usted se siente... debido a...”. Lo que se busca es expresar los sentimientos de la persona desde otra perspectiva para que comprendan de mejor manera lo que sienten. - Materializar: las emociones pueden expresarse mediante actos concretos como: movimientos corporales, acostarse, dibujar, escribir, gritar o golpear una almohada.

GUÍA DE EXPERIENCIAS

En este apartado se han recopilado las opiniones de profesionales con experiencia en la construcción de dispositivos grupales y en la atención a mujeres sobrevivientes de violencia de género.

¿Qué temas son importantes al momento de trabajar con mujeres sobrevivientes de violencia de género?

La elección de los temas deben responder a las necesidades e intereses de las mujeres, y no deben ser planteamientos propuestos por las facilitadoras. Las personas que guían estos espacios, deben centrar su atención en el encuadre antes que en la elección de temas; ya que es el espacio el que permitirá sostener o no a las asistentes; por ello es necesario construir un ambiente cómodo y seguro para el abordaje de la violencia.

El abordaje de la violencia, es complejo puesto que hablar de esta produce más violencia, inclusive puede hacer de las vivencias experimentadas más traumáticas. Por este motivo, la relación que se construye con las mujeres es muy importante puesto que, este ejercicio debe realizarse desde la confianza y la seguridad para entender lo que implica, para ese grupo de mujeres hablar de violencia. Además, es importante considerar

que a veces las mujeres ya han pasado por dispositivos, que no les han sostenido o que a veces, las han traicionado o maltratado. Como resultado, la atención de las facilitadoras debe recaer en el espacio que construyen y, con ello, en entablar relaciones seguras y de confianza.

¿A parte del proceso grupal, las mujeres que pertenecen al grupo de apoyo requieren llevar a cabo acompañamiento psicológico individual?

Es necesario alejarse de la expectativa de llegar a la psicoterapia porque esa meta puede ser única de los profesionales de la psicología, pero no de la comunidad o de las personas. Además, no son lugares para diagnosticar a la gente. Sin embargo, debe crearse un espacio disponible en caso que algún participante desee tratar un tema puntual o iniciar un proceso. La dinámica grupal, suele tener resonancias en lo singular y lo colectivo; por ello, debe existir esta posibilidad porque hay cuestiones que son precisas acompañar desde lo singular.

¿Cómo se evalúa la efectividad de los dispositivos grupales?

La única manera de reconocer si es o no válido este tipo de trabajo colectivo es mediante las narrativas de las personas que conformaron el grupo. Quienes facilitan deben explorar cómo las asistentes han vivido el espacio y cómo este les ha afectado en su vida y en su forma de ser. Es importante no caer en la lógica de la eficiencia o eficacia del trabajo grupal que muchas veces es promovida por las instituciones o por financistas, y entender que

en este tipo de abordaje nos encontramos en una lógica distinta. La intervención se realiza en un momento y en un ese grupo específico, algo que puede dar sentido a las participantes, y sea susceptible de ayudarles en algún aspecto en su vida cotidiana,. Debemos movernos de la postura que únicamente busca evaluar y obtener resultados tangibles para así reconocer en las mujeres sujetos que sufren y necesitan ser escuchadas. La evaluación es mejor si viene de las mujeres que construyen el espacio porque así se evalúa el proceso y no a ellas como objetos de estudio. Esto implica que no debe buscarse un impacto o resultados deseados en quienes asisten al grupo, sino más bien, el objetivo debería recaer en lo que las personas construyen en el espacio y cómo se han sentido en el mismo.

¿Cuándo es el momento adecuado para cerrar un espacio grupal?

El cierre va a depender de la estructura elegida para el dispositivo grupal. En este sentido, puede ser que el trabajo inicie con un número de encuentros definidos y deba cerrarse una vez estos sean cumplidos. Sin embargo, también puede suceder que no se haya pactado un número de sesiones y el cierre corresponda al alcance de los objetivos o que la relación con el grupo haya llegado a su caducidad. Sin embargo, puede ocurrir que se haya establecido un número de reuniones, pero al llegar al cierre, se crea necesario extender la duración del espacio para generar un fin respetuoso.

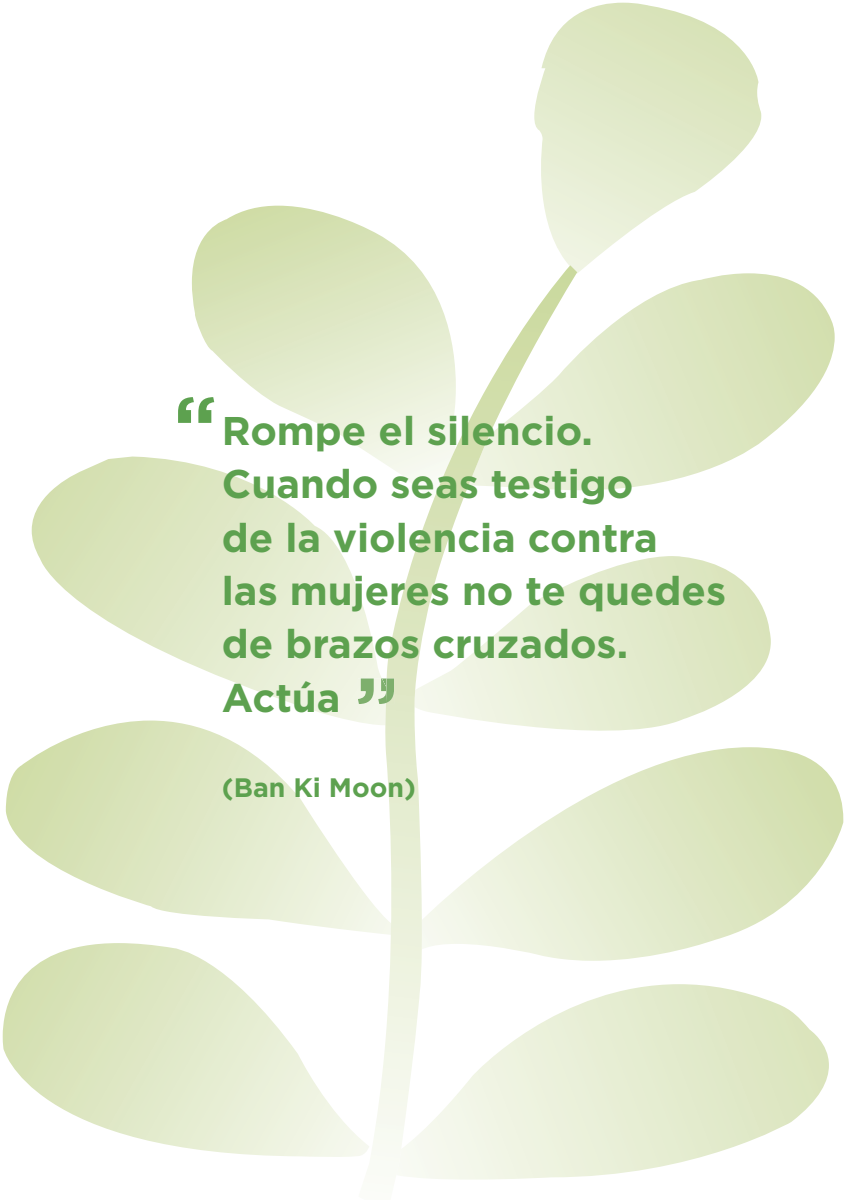
Existen varios posibles cierres de los espacios grupales; esto responde a que los dispositivos grupales tienen vida propia y responden a sus tiempos que se escapan del control de los

facilitadores. En ocasiones, el lugar se cierra antes de lo esperado o puede extenderse más de lo planificado porque las relaciones creadas en los encuentros no están acopladas a periodos determinados por planes de trabajo. De allí que los cierres no son completos; el proceso metodológico, sí. Las relaciones que se tejieron en los encuentros pueden extenderse más allá de lo esperado.

Además de los procesos propios de los dispositivos, y las dinámicas grupales, se deben considerar a ciertos agentes externos que influyen en los tiempos de un grupo como son las dinámicas institucionales. Entonces, es necesario atenerse a los tiempos lógicos del propio espacio y, en ciertos casos, a peticiones institucionales o externas.

GUÍA DE TRABAJO





**“ Rompe el silencio.
Cuando seas testigo
de la violencia contra
las mujeres no te quedes
de brazos cruzados.
Actúa ”**

(Ban Ki Moon)

Sesión 1

Objetivo general: Establecer los parámetros del espacio grupal entre las facilitadoras y las participantes.

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Presentación de las facilitadoras que van a acompañar y guiar los encuentros.	Las facilitadoras del grupo se presentarán y darán la bienvenida a las participantes.	Ninguno.	5 min
Introducción	Generar un espacio agradable para el encuentro. Conocer a las participantes.	Se dividirá al grupo en parejas. Cada pareja deberá establecer un diálogo para conocer a su compañera. Después, cada una deberá introducir a su compañera a las demás miembros del grupo.	Ninguno.	15 min
Desarrollo 1: Encuadre	Plantear reglas y establecer acuerdos mutuos sobre la manera en que se llevarán las sesiones.	Se expondrán las reglas básicas requeridas para un adecuado funcionamiento del dispositivo y, posteriormente, se solicitará a las miembros expresar las reglas que para ellas son importantes. Finalmente, se generarán acuerdos generales que el grupo deberá respetar.	Dos papelotes y marcadores de punta gruesa.	20 min
Desarrollo 2: Lluvia de ideas sobre las expectativas del proceso	Escuchar las opiniones y expectativas de las participantes respecto a lo que se pretende lograr con el trabajo en el grupo de apoyo.	Se pedirá a las participantes que comenten sus ideas sobre lo que para ellas es un grupo de apoyo y si han estado en uno con anterioridad. Luego, se recopilará sus expectativas respecto al mismo.	Dos cartulinas de color y bolígrafos.	20 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Desarrollo 3: Conceptualización del grupo de apoyo.	Exponer la definición y funcionamiento de un grupo de apoyo.	Las facilitadoras expondrán sobre la noción de grupo de apoyo, la diferencia entre este y otros tipos de inter- vención, sus funciones y el rol de las facilitadoras.	Dos pa- pelotes y marcadores perma- nentes o de pizarra de punta gruesa.	15 min
Cierre	Ofrecer un espacio de reflexión sobre los temas abordados en el encuentro.	Se solicitará a las partici- pantes que respondan a la pregunta ¿qué me llevo del grupo el día de hoy? Lue- go, se invitará a que todas se demuestren una señal de afecto; sea un abrazo, un apretón de manos o una sonrisa.	Ninguno.	15 min
Total de tiempo				1 hora y 30 minutos

Sesión 2

Objetivo general: Fomentar la autoestima de las asistentes del grupo de apoyo.

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Introducción	Crear una representación de sí mismas dentro del espacio grupal.	Escribir el nombre propio en una hoja de papel y, posteriormente, decorarlo a gusto. La idea es que cada asistente es única y se busca que esto sea plasmado en el ejercicio. Se recomienda que el trabajo sea colocado en una pared de la sala en donde se desarrollarán el resto de sesiones. Esto, a su vez, promoverá una conexión con el espacio y con las demás compañeras.	Ninguno.	10 min
Desarrollo 1: Una receta de larga cocción	Conocer el concepto de autoestima y su importancia en la vida.	A las participantes se les entregará plastilina para que realicen una figura, una representación de un plato de comida, siguiendo los pasos determinados por la facilitadora. Durante el proceso de elaboración de la figura, la facilitadora irá representando los elementos presentes en la construcción de la autoestima (Anexo 1) por medio de los materiales utilizados para hacer la figura.	Plastilina.	15 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Desarrollo 2: Cambio de mirada	Promover la capacidad de autoconocimiento.	En una hoja de papel, se pedirá a las participantes que escriban aquellos mensajes o comentarios negativos que han recibido en algún momento de su vida y que les haya impactado. Es útil que ubiquen a la persona que los dijo. Después, se pedirá que hagan lo mismo con los comentarios positivos o agradables. De ahí se reflexionará en que, la autoestima se construye en los diferentes periodos del desarrollo de una persona y los individuos del entorno son claves para que esto suceda. Bajo esa premisa, se sostendrá que es posible reconstruirla. Adicional a esto, se puede pedir a las participantes que modifiquen el comentario negativo, en uno más propositivo y constructivo que les hubiese gustado escuchar en la circunstancia en que sucedió.	Hojas de papel y bolígrafos.	15 min
Desarrollo 3: Ellas soy yo	Reconocer los modelos de mujer que las asistentes han interiorizado. Movilizar la capacidad de autoconocimiento.	Se solicitará a las participantes que piensen en mujeres que las inspiran y las razones de su elección. Luego, se les pedirá que reflexionen en las maneras en que ellas se inspiran a sí mismas.	Hojas de papel, marcadores y pinturas de colores.	20 min
Cierre	Compartir los aprendizajes obtenidos a partir de la jornada.	Las asistentes socializarán lo aprendido durante el encuentro y otorgarán una retroalimentación a las facilitadoras.	Ninguno.	10 min
Total de tiempo				1 hora y 20 minutos.

Sesión 3

Objetivo General: Incentivar la capacidad de verse a sí mismas en el futuro a partir del reconocimiento de las experiencias difíciles sobrellevadas a lo largo de su historia vital.

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Introducción	Generar un espacio de escucha y enfocar la atención en la sesión.	Ejercicio de respiración (Anexo 12).	Ninguno.	15 min
Desarrollo 1: Línea de eventos	Rememorar los eventos más importantes en la historia vital.	En una hoja de papel bond, cada participante deberá representar los eventos más relevantes en su historia vital. La manera de dibujar o representar los eventos es libre, es decir, podrán hacerlo de manera lineal, circular, en zigzag, como mapa mental, etc. Además, las facilitadoras deberán promover la creatividad en el trabajo proporcionando materiales adicionales como lápices de colores.	Hojas de papel bond y lápices de colores.	25 min
Desarrollo 2: Ayer y hoy	Fomentar los recursos resilientes.	Se presentará un peluche, el cual debe presentar imperfecciones y se preguntará a las participantes por adjetivos que puedan describirlo. Aquí pueden añadir la pregunta ¿qué creen que le pasó al peluche? Tras esto se procederá a contar la historia de vida del peluche.	Peluche de un animal adaptado a la narración.	20 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
		A manera de metáfora se señalará como el peluche conserva las cicatrices del pasado, muchas de ellas no visibles, pero estas no le restan valor. Es importante hacer énfasis en cómo autocomprenderse a través de un análisis de la propia historia puede ser una herramienta para el empoderamiento (para una descripción detallada del relato, ir al Anexo 2).		
Cierre	Construir metas para el trabajo en el espacio.	En una caja, se depositarán todas las metas que las participantes desean alcanzar en el espacio de trabajo.	Hojas de papel bond y esferos o marcadores punta fina.	10 min
Total de tiempo				1 hora y 10 minutos.

Sesión 4

Objetivo general: Comprender la importancia de la asertividad, autonomía y toma de decisiones

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Introducción	Fortalecer los lazos entre el grupo.	Se pedirá a las participantes que se pongan de pie formando un círculo. Ya ahí, se pedirá que cada una manifieste algo que considere valioso de la persona de su derecha. Después de que todas expresen su comentario, se hará una analogía entre la dinámica y los vínculos que se están estableciendo en el proceso.	Ninguno.	15 min
Desarrollo 1: ¿Qué quiero yo?	Reflexionar sobre la importancia de la toma de decisiones	Se distribuirá a las participantes papeles pequeños, en cada uno deberán escribir un deseo que tienen a futuro. La idea es que plasmen al menos 3. Después, se les pedirá que los peguen con cinta adhesiva en el cuerpo de sus compañeras. Posteriormente, cada una decidirá con qué papel quiere quedarse y con cuáles no. La actividad induce a que las mujeres reconozcan que hay aspectos de sí mismas que pueden venir dados de otras personas (familia, amigos, parejas amorosas, profesores, autoridades religiosas, etc.).	Papeles, marcadores y cinta adhesiva.	20 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
		No obstante, ellas tienen la posibilidad de, a través de un largo proceso de introspección, seleccionar aquellos elementos con los cuales quieren quedarse y aquellos que quieren desechar de sus vidas.		
Desarrollo 2: Comunicación asertiva y empoderamiento	Comprender el concepto de asertividad y brindar pautas sobre este tema.	Se propondrán pautas para ser más asertivas en la vida cotidiana (Anexo 3). Este ejercicio requiere ser realizado en base a las situaciones que traen las mujeres, ya que es en su contexto en el que está trabajando. Es imperativo no generalizar. Si bien la asertividad es un elemento clave al momento de relacionarse con las personas, hay que reconocer y comprender aquellas reacciones que las participantes han tenido en momentos de crisis, resultado de las experiencias de violencia y opresión que han sobrellevado a lo largo de su vida.	Ninguno.	10 min
Desarrollo 3: ¿Qué harías tú?	Conocer formas alternativas para resolver problemas cotidianos.	Cada participante describirá un problema que en su entorno es frecuente. Tras la participación, el grupo deberá proponer vías de solución con base en los conceptos aprendidos y a su propia experiencia.	Ninguno.	20 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Cierre	Generar un espacio de reflexión.	Las participantes ubicadas de manera circular y de pie, deberán seguir una orden de una persona asignada por las demás miembros. Por ejemplo, saltar en un pie. Se informará que las peticiones deberán ser arriesgadas, pero, sin embargo, tendrán la posibilidad de negarse a hacerlas. Tras cinco rondas de juego se invitará a la reflexión a través de las siguientes preguntas: ¿por qué no quisieron realizar la petición?, ¿cómo se sintieron ante la posibilidad de negarse? y ¿creen que situaciones así pasan en la vida cotidiana?	Ninguno.	15 min
Total de tiempo				1 hora y 10 minutos.
Tarea	Impulsar la participación activa en el proceso del grupo de apoyo.	Se enviará la tarea de escoger a una mujer del mundo del espectáculo que les genere simpatía; puede ser del cine, música, danza,, etc., y de cualquier época histórica. Luego de seleccionar una, deberán buscar una imagen de esa persona y enviársela a una de las facilitadoras, mediante canales de comunicación virtual (correo electrónico o aplicaciones de mensajería) que se pauten entre todas las participantes. Esta tarea servirá para realizar una dinámica en la siguiente sesión.	Dispositivo electrónico e internet.	5-10 min

Sesión 5

Objetivo general: Explorar las nociones básicas sobre la teoría sexo-género.

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Introducción	Generar un ambiente adecuado para el encuentro.	<p>Para empezar, se ubicará a las participantes en un círculo para realizar una cadena de movimientos. La primera persona realizará un movimiento mientras pronuncia su nombre; a continuación, la siguiente persona replicará el movimiento y nombre de la anterior participante y añadirá su movimiento y nombre. El ejercicio continúa hasta que vuelva a ser el turno de la participante que inició la cadena.</p> <p>*Antes de dar inicio a esta dinámica, se solicitará a las participantes escoger un color: rosado o celeste. En función del color escogido, se les entregará un chocolate que estará envuelto en papel de uno de estos colores. Esto permitirá la organización de los dos grupos para el siguiente ejercicio.</p>	Chocolates y papel crepé.	15 min
Actividad de desarrollo 1: Vamos a ponernos los lentes del género.	Conceptualizar términos como sexo, género, estereotipo de género y rol de género.	En función del color que escogieron se dividirá al grupo en dos subgrupos. A uno se le entregará la imagen de una persona con características físicas / sexuales femeninas y al otro con características físicas / sexuales masculinas. Luego, se les	Papelógrafos, marcadores permanentes e imágenes impresas.	25 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
		<p>pedirá que respondan en un papelote las preguntas/enunciados del (Anexo 4).</p> <p>Se les entregará palabras impresas en papel, de las cuales podrán apoyarse para contestar las preguntas. Asimismo, tendrán la oportunidad de añadir las que les parezcan necesarias. Una vez hecho esto, cada grupo expondrá su cartel y las guías explicarán las nociones de sexo, género, estereotipo y rol de género, en función de la labor realizada por las participantes.</p>		
Actividad de desarrollo 2: No se nace mujer u hombre, se hace.	Reconocer cómo las dinámicas de socialización en los distintos entornos, cementa la idea de las diferencias entre los géneros y coloca a las mujeres en situación de vulnerabilidad respecto a los hombres.	Se solicitará a las participantes hacer parejas o grupos de tres, para reflexionar en cómo la sociedad, la familia, los centros educativos, las iglesias y los medios de comunicación enseñan a las personas a ser mujeres y ser hombres en base a sus características físicas (sexo).	Ninguno.	15 min
Cierre	Compartir las reflexiones y aprendizajes obtenidos en la jornada.	Para culminar con el encuentro, se pedirá a cada participante que piense en aquello que le gustaría re-aprender y que a las nuevas generaciones (niños, niñas y adolescentes) deberían enseñarles, respecto a lo que implica ser mujeres y hombres.	Ninguno.	10 min
Total de tiempo				1 hora y 5 minutos

Sesión 6

Objetivo general: Psicoeducar sobre la concepción de violencia de género hacia las mujeres.

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Introducción	Brindar un espacio de relajación y conexión con el cuerpo, para así asentarse con el aquí y ahora.	Se solicitará a las participantes que caminen por el espacio, en la dirección que deseen, luego deberán hacer lo mismo con los ojos cerrados y después, desplazarse de espaldas. La idea es que tomen conciencia de su propio cuerpo, así como el de las demás. Este ejercicio también supone que las asistentes pongan en práctica el trato amable hacia sí mismas y hacia el resto.	Espacio físico amplio y despejado.	15 min
Actividad de desarrollo 1: Mi definición de violencia	Recoger las definiciones de violencia de las participantes.	Se pedirá a las asistentes explicar qué es para ellas “violencia”. Posteriormente, se recogerá las respuestas de cada una en un papelógrafo.	Papelógrafo y al menos tres marcadores de diferentes colores.	
Actividad de desarrollo 2: Ampliando el panorama	Recopilar las formas de violencia que existen según las participantes, así como las explicaciones que se dan a los hechos violentos y los sentimientos que producen, bajo su experiencia.	Se pedirá a las asistentes que nombren las formas en que se presenta la violencia (Utilizar el violentómetro como herramienta para identificar las distintas formas de violencia, Anexo 5). Después se preguntará sobre las explicaciones o justificaciones que dan a los hechos violentos perpetrados contra ellas y, finalmente, que sentimientos y/o emociones les ha producido haber experimentado esos malos tratos. Las respuestas	Papelógrafo y al menos tres marcadores de diferentes colores.	10 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
		serán, igualmente, plasmadas en un papelógrafo de manera ordenada, separando por columnas la información otorgada frente a las tres interrogantes ilustradas previamente.		
Actividad de desarrollo 3: Círculo vicioso	Mostrar que la violencia responde a un patrón de comportamiento tanto del agresor como de la persona agredida, que tiende a repetirse y que se denomina “Ciclo de violencia”	Mediante un gráfico sobre el ciclo de violencia (Anexo 6), se entregará a las participantes una breve descripción sobre lo que consiste. Una vez hecho esto, se solicitará que compartan de manera voluntaria, cómo se presenta cada fase según lo vivido por ellas y qué sintieron cuando sucedió.	Gráfico del ciclo de la violencia impreso o dibujado en una cartulina A3.	20 min
Cierre	Hacer énfasis en que la violencia puede ser sobrellevada a través de la construcción de redes con mujeres que han experimentado situaciones similares y, por lo tanto, pueden ser un pilar en el proceso de sanar.	Se instará a las participantes a ponerse de pie y hacer una fila, en el orden que prefieran. Luego, deberán poner sus manos sobre el hombro de la otra; así se formará algo semejante a una cadena. Una vez hecho esto y cuando todas hayan cerrado los ojos se les pedirá que muevan su cuerpo como si fueran una “ola del mar”. Este ejercicio irá acompañado del sonido del agua de mar para mayor relajación.	Parlante y un dispositivo con el cual vincularlo para transmitir el sonido de las olas del mar.	10 min
Total de tiempo				1 hora y 10 minutos.

Sesión 7

Objetivo general: Reconocer los efectos de la violencia de género.

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Introducción	Generar un ambiente cómodo para el encuentro.	Se colocará al grupo en un círculo y se elegirá a la primera narradora. Ella deberá componer la frase de inicio de un cuento, luego seleccionará a la persona que representará dicha frase. Tras esto, la narradora designada seleccionará a otra persona para que continúe el relato, añadiendo otra frase. De igual manera, esa persona deberá designar a otra para que escenifique la nueva frase. Así sucesivamente, hasta que todos sean narradoras.	Ninguno.	10 min
Actividad de desarrollo 1: Rotos, descosidos, costuras y remendar	Identificar las consecuencias de la violencia de género.	Se entregarán papeles, lanas, hilo, agujas y/o cinta adhesiva. Mientras se le pide a las participantes que rompan los papeles; se irá explicando las consecuencias de la violencia de género. A la par se explicarán los motivos por los cuales las mujeres pueden verse atrapadas en ciclos de violencia. Una vez roto el papel en seis partes, se dan a las participantes herramientas como cinta adhesiva o hilo y aguja y se les pide que con estos unan los pedazos del papel que han roto. Al mismo tiempo, se les invitará a las asistentes a responder a las siguientes preguntas: ¿cómo creen que ellas pueden ha-	Papel, cinta adhesiva, agujas e hilo.	40 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
		cer y/o qué han hecho frente a la violencia? y ¿cómo pueden apoyar a mujeres que se encuentran en aquella situación?		
Actividad de desarrollo 2: Carta a una vieja amiga	Promover la movilización de recursos resilientes.	Se entregará una hoja a cada participante y se pedirá que escriban una carta dirigida a su yo de hace cinco años atrás. En ella pueden comentar todas las acciones que hicieron para superar los problemas o darle pequeños consejos para superar los malos días.	Papel y bolígrafos.	20 min
Cierre	Socializar las opiniones respecto a la sesión de ese día y los autodescubrimientos.	A cada participante se le proporcionará una hoja de cartulina. En ella, cada una deberá escribir todo lo que ha aprendido y/o descubierto de sí mismas durante los encuentros llevados a cabo hasta el momento. Luego, todos los papeles se ubicarán en el suelo, uno al lado del otro, como un panal de abeja. De allí, se hará una reflexión sobre el espacio como un lugar de construcción de aprendizajes conjuntos.	Papel y bolígrafos.	15 min
Total de tiempo				1 hora y 25 minutos.

Sesión 8

Objetivo general: Identificar las creencias, ideas, comportamientos y actitudes que respaldan, mantienen y reproducen la violencia contra las mujeres.

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Introducción	Generar un ambiente de tranquilidad.	Ejercicio de respiración (Anexo 12).	Ninguno.	10 min
Actividad de desarrollo 1:	Identificar los mensajes que las asistentes han recibido sobre el modo en que deben comportarse las mujeres.	Se les entregará a las participantes una hoja de papel y se pedirá que escriban aquellos mensajes que han recibido a lo largo de su vida, sobre lo que se considera el comportamiento adecuado de una mujer.	Hojas de papel.	10 min
Actividad de desarrollo 2: El juego de preguntas	Identificar las creencias erróneas que existen y justifican la violencia de género.	Cada una de las participantes tendrá una paleta, en la cual estará escrita la palabra V de verdadero en un lado y F de falso en el otro. Las orientadoras expresarán en voz alta una serie de proposiciones respecto a los modos violentos de socialización entre los géneros (Anexo 7). Las paletas servirán para que las levanten, a modo de respuesta, después de que escuchen las frases. En un papelógrafo se irá anotando el número de personas que está de acuerdo o en desacuerdo con la afirmación. Tras culminar esta fase, se preguntará al grupo por qué consideran que es verdadera o falsa dicha proposición. Las encargadas de guiar el proceso esclarecen las dudas que surjan.	Paletas de helado, fómix, marcador permanente y pegamento o silicona y un papelógrafo.	20 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Actividad de desarrollo 3: ¿Por qué somos diferentes si dicen que somos iguales?	Comprender que la desigualdad entre los género se desarrolla desde la crianza.	Se relatará el cuento de Mateo y Matilde (Anexo 8). Se hará énfasis en la crianza diferencial que han tenido. Al final, se plantearán 3 preguntas al grupo para profundizar en el tema.	Relato impreso.	15 min
Cierre	Redireccionar las concepciones aprendidas que sostienen los roles y estereotipos de las mujeres.	Para finalizar, se solicitará a las participantes sacar la hoja de la dinámica introductoria. Después se pedirá que realicen un examen de lo que está detrás de esos mensajes. A partir de esto, se ofrecerá la oportunidad de reescribirlos, del modo en que a ellas les hubiese gustado recibir en periodos anteriores de su vida.	Bolígrafos.	15 min
Total de tiempo				1 hora y 20 minutos.

Sesión 9

Objetivo general: Impulsar el fortalecimiento de redes de apoyo entre mujeres.

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Introducción	Explicitar las redes de apoyo que han formado en el grupo.	<p>Se pedirá a las mujeres que se pongan de pie y formen un círculo. Luego, se le otorgará un ovillo de lana a una participante, ella deberá agarrar la punta de inicio y lanzar el resto del ovillo a una compañera. Una vez cumplido con esto, la que lanzó el ovillo deberá comentar al grupo algo que ha aprendido durante el proceso de esa persona a quien entregó este objeto.</p> <p>La mujer, a quien irá dirigido el comentario, tomará la lana y depositará en las manos de otra el resto del ovillo. Todas las asistentes harán el mismo ejercicio. Cuando termine, las participantes deberán conservar en sus manos la lana templada, lo cual formará una especie de red. Esto posibilitará a las facilitadoras expresar una analogía entre el ejercicio y las redes de apoyo que se han formado entre las mujeres a lo largo del proceso.</p>	Ninguno.	10 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Actividad de desarrollo 1: Una noche estrellada	Visibilizar el tipo de relación que se promueve entre las mujeres y la posibilidad de asumir otras posturas frente a este fenómeno.	Se leerá un relato sobre la relación entre las mujeres (Anexo 9) y a continuación se preguntará a las participantes: ¿cómo se sintieron al escuchar el texto?, ¿pensaron en alguien en específico?, ¿pueden nombrar un evento donde una mujer les ayudó? y ¿ustedes creen que han ayudado a otras mujeres?	El relato impreso en hojas.	15 min
Actividad de desarrollo 2: Un granito de arena	Resaltar los logros del trabajo en grupo.	En función de las imágenes que las mujeres enviaron a las facilitadoras, estas elaborarán rompecabezas de papel o del material que esté a su alcance. La idea es que se imprima la imagen y en el dorso de esta se pegue papel o cartón delgado. Luego se recortará con formas de figuras geométricas o de la manera en que se prefiera. El tamaño A4 es adecuado para esta tarea. Posteriormente, se mezclará bien las partes recortadas y se las distribuirá sobre una mesa en el centro del círculo que conforma el grupo de apoyo. De esta manera, todas tendrán a su alcance las piezas de los rompecabezas hechos a mano. Es necesario recordar que hay un rompecabezas por cada participante, ya que la imagen corresponde al personaje que cada una seleccionó. Se explicará a las asistentes que deben armar los rompecabezas de manera cooperativa.	Impresión a color de las imágenes enviadas por las participantes, cartón o cartulina gruesa, tijeras, pegamento o silicona.	15 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
		Finalmente, se socializará en el personaje elegido de cada una y las emociones que surgieron de esta experiencia.		
Actividad de desarrollo 3: El código de las mujeres	Compartir pautas para fortalecer los lazos fraternos entre mujeres.	Se presentarán 10 pautas de convivencia entre mujeres; se solicita a cada participante que lea al menos una (Anexo 9). Tras esto se socializa lo compartido y se pregunta si existe alguna pauta que a ellas les gustaría añadir. Las pautas se presentarán de forma escrita a las participantes porque se espera que estas sean colocadas en las paredes del espacio luego de su lectura.	Cartulinas y marcadores.	15 min
Cierre	Establecer compromisos para mejorar la relación con otras mujeres.	Como cierre se invita a las mujeres a preguntarse qué compromisos hacen ellas para mejorar las relaciones con otras mujeres en su vida.	Ninguno.	15 min
Total de tiempo				1 hora y 15 minutos.
Tarea	Impulsar la participación activa en el proceso del grupo de apoyo.	Se pedirá a las participantes llevar revistas que puedan recortar para el siguiente encuentro.	Revistas.	-

Sesión 10

Objetivo general: Rescatar estrategias de afrontamiento y recursos resilientes.


Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Introducción	Compartir pasajes de la vida personal para generar un sentido de intimidad entre las participantes.	Para iniciar, se pedirá a las mujeres que cierren sus ojos y recuerden un evento gracioso de su vida. Luego de esto, tendrán que anotarlo sobre un trozo pequeño de papel. Cuando todas hayan terminado, se solicitará que los doblen varias veces, hasta que no se pueda ver en absoluto lo escrito en su interior. De ahí, se colocará los papeles en una bolsa y se los mezclará. Después se ofrecerá a cada una la bolsa para que tomen uno de los papeles. Las participantes deberán leer la anécdota e identificar que no sea la suya. Después, leerá en voz alta el pasaje y en conjunto determinarán a quién pertenece esa vivencia.	Cartulinas y marcadores.	10 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Actividad de desarrollo 1: Una gran heroína.	Promover que las participantes se asuman como protagonistas de su vida, así como responsables en su proceso para alcanzar cambios.	Se pedirá a las participantes que dibujen una casa que las represente. Una vez realizado este dibujo, deberán simbolizar (ya sea a través de un escrito o dibujo) en el interior de aquella figura, lo que consideran sus mayores logros; aquello que han realizado o alcanzado y por lo cual se sienten orgullosas y/o felices.	Hojas y lápices de colores.	20 min
Actividad de desarrollo 2: Mi gran viaje.	Conocer el impacto que el grupo de apoyo produjo en las participantes a nivel individual.	Cada asistente recibirá una hoja en la cual demostrará lo que fue su recorrido en el grupo de apoyo. Se enfatizará que pueden usar gráficos, palabras o cualquier otro medio de expresión. Las preguntas que guiarán esta actividad serán: ¿qué me llevo de lo trabajado en el grupo?, ¿qué he descubierto sobre mí misma a partir de este espacio? Se ofrecerá un tiempo para que aquellas que quieran compartir su trabajo, lo hagan. Después, en otro trozo de papel, se pedirá que coloquen aquello que deciden desechar de sus vidas. Estos papeles serán recopilados en un basurero para, posteriormente, quemarlos. La acción de quemar simboliza el despojarse de aspectos que desean no continuar cargando.	Hojas y lápices de colores.	20 min

Actividad	Objetivo	Descripción	Materiales	Tiempo
Actividad de desarrollo 3: Nuestro viaje	Averiguar el impacto grupal que ocasionó el grupo de apoyo.	Para esta actividad se requerirán las revistas que se solicitaron en la sesión anterior. Aquí, las participantes realizarán un collage bajo la consigna de cómo materializarían la experiencia del grupo de apoyo. Esta tarea tendrá que ser ejecutada entre todas las participantes. Al final, se expondrán los resultados y cada una describirá cómo se sintió al efectuar la actividad.	Revistas varias, tijeras, pegamento, cinta adhesiva y una cartulina A3.	20 min
Cierre	Rescatar los aspectos positivos que las demás perciben sobre sus compañeras.	Cada participante recibirá una hoja, la cual deberá colocarse en su espalda. Tras esto, las otras personas pueden escribir características de la persona portadora de la hoja.	Hoja y marcadores de punta gruesa.	15 min
Total de tiempo				1 hora y 15 minutos.

ANEXOS





“ Ninguna mujer puede llamarse a sí misma libre cuando no tiene el control sobre su propio cuerpo.”

(Margaret Sanger)

ANEXO 1: SESIÓN 2

Actividad de desarrollo:

1 - "Una receta de larga cocción"

La autoestima es entendida como la percepción (opinión, sentimientos y autoevaluación) que se tiene de sí mismo/a acerca de lo que se es, piensa, actúa o siente. Esta concepción sobre uno mismo no es algo innato y permanente; al contrario, es una noción que se construye durante toda la vida, y está influenciada tanto por factores propios de la persona y elementos externos: como, por ejemplo, la opinión de terceros (familia, amigos/as, vecinos/as, entre otros), situaciones vividas por la persona y características del contexto en el que se desarrolla el sujeto (Rivera, 2003).

La autoestima se compone por cinco elementos relacionados entre sí (Cordero et al, 2020; Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [UNDOC], 2020).

- Autoconcepto: ¿Qué opino de mí?, y ¿cómo me percibo? El autoconcepto es el conjunto de ideas y opiniones que se tiene sobre uno mismo.
- Autoimagen: ¿Cómo me veo? Este concepto abarca a las percepciones que una persona tiene de sí misma;

es decir, la representación que ha construido y percibe sobre él o ella.

-
- Autoconocimiento: ¿Qué sé sobre mí? El autoconocimiento hace referencia a todo aquello que un sujeto conoce sobre sí mismo; es decir, conocer sus cualidades, debilidades, virtudes o defectos.
- Autoeficacia: ¿Confío en mis capacidades y en lo que puedo lograr? La autoeficacia es la seguridad que alguien posee sobre su capacidad de alcanzar metas u objetivos que se ha propuesto.
- Autoaceptación: ¿Cuándo me veo o pienso, me gusta aquello que percibo? Esta noción se relaciona con los niveles de aceptación que una persona tiene con lo que ella es.

ANEXO 2: SESIÓN 3

Actividad de desarrollo 2 - La resiliencia

Historia de Rosita:

La historia de mis cicatrices

(Este texto es elaboración propia de las autoras)

Hola, me llamo Rosita y tengo 100 años de edad. A lo largo de mi vida he atravesado momentos que me han marcado y algunos de ellos cambiaron mi rumbo. Tuve que hacerle frente a situaciones muy dolorosas que, si bien no merecía vivir y estaban llenas de injusticia, me pasaron. De ellas tengo tres grandes cicatrices que me acompañarán de por vida; al principio, el hecho de verlas me dolía mucho y rezaba para que desaparezcan mágicamente, así como el dolor.

La primera cicatriz está en mi mejilla izquierda. Es el producto de un accidente que tuve en la escuela; estaba jugando en la hora del recreo y un niño que estaba detrás de mí me empujó tan fuerte que choqué contra un vidrio. Lastimé toda mi mejilla; tuvieron que coserme la cara e, inicialmente, me dolía tanto que no podía dormir. Cuando veía mi cara lloraba aún más; me preguntaba ¿por qué a mí?, ¿por qué yo debía vivir eso?

La gente siempre miraba mi cicatriz e inclusive se burlaban, aunque no entendían lo que yo había pasado. Con el paso del tiempo me fui adaptando a ella; a veces, parecía que no estaba ahí, pero siempre había algo que me recordaba que la tenía. Mi mamá solía culparme; me decía que de haber tenido un poco más de cuidado nunca habría pasado. Yo siempre supe que no fue mi culpa, yo no tengo control sobre las acciones de los demás. Yo no sabía lo que ese niño me haría en aquel momento, solo era una niña más que quería jugar.

Esa cicatriz me recuerda que, en la vida, experimentamos cosas que no van a ser nuestra responsabilidad pero, lamentablemente, pueden dejarnos secuelas irreversibles. Cuando entendí eso, sentí que me había liberado de una gran jaula que me había mantenido presa por años; la jaula de la culpa y de las suposiciones de cómo sería mi vida si tal vez no tendría esa gran cicatriz. Las miradas de las personas y los comentarios, me hacían creer que tal vez sería más bonita o me iría mejor en la vida sin esa cicatriz; pero aprendí que es parte de quien soy y la mejor manera de llevarla es saber que no fue mi culpa y que mi vida no queda allí. Soy mucho más que una cicatriz.

Mi siguiente herida fue la que más dolor me ha causado. Hace unos años, en un intento de robo, un ladrón me golpeó con un arma; como resultado, perdí la visión de mi ojo derecho. He llorado tanto desde que sucedió, pues nadie está listo para perder la visión; nadie te prepara para eso porque nadie espera que una desgracia así pase. Sin embargo, me tocó a mí. Al despertar todas las mañanas, es lo primero que noto; no puedo ver con mi ojo derecho. Inicialmente, todo el mundo me decía que empiece a percibir el lado positivo de las cosas; que si bien perdí el ojo, aún sigo con vida. Siempre he pensado que sus palabras eran vacías porque ellos no sentirán nunca mi dolor.

Me molestaba que la gente me diera palabras de ánimo. No fue hasta que un día, hablé con Carmita, la seño' de la tienda, y ella me confesó que por un golpe muy fuerte que recibió en la oreja, perdió la audición de su oído derecho. En ese momento, me sentí tan feliz porque era la primera vez que me encontraba con alguien que le pasó lo mismo que a mí. Sus palabras me llegaron al corazón porque me entendía y sabía lo que había vivido. Ella fue la primera persona que dijo que a veces una no está bien, que sentirse triste a veces está bien y que algunas heridas toman tiempo sanar. Con esas palabras aprendí a aceptar la pérdida de visión pero no a superarla, sino a aceptar el dolor que esta me causaba porque entendí que es parte del proceso de sanación.

Con este evento además aprendí que habrá heridas o dolores que nos acompañarán por un largo tiempo y es normal, cada uno tiene su tiempo. No debemos hacer como si nada ha pasado y evitar el dolor porque, a veces, una necesita abrazar eso que le hizo llorar. Ahora de lo que sí estoy segura es que el sufrimiento no es eterno y aún cuando hay días grises donde solo se antoja llorar, siempre saldrá el sol tarde o temprano. Recuerda, todo a su tiempo.

Mi tercera y última cicatriz, no es tanto una cicatriz, sino mi ruptura del brazo. Hace unas semanas estuve cosechando aguacates en la casa de mi amigo Julio y por querer alcanzar un aguacate me caí del árbol y terminé rompiéndome la pierna. Me dolió, no habría imaginado que romperse un hueso dolía tanto, pero sé que es algo pasajero. Mi pérdida de la visión me hizo notar que hay dolores que durarán y tomarán tiempo para que sanen; pero, este otro evento me ayudó a comprender que también hay dolores temporales y que al igual que un hueso roto, todo requiere de tiempo y ayuda.

Ayuda porque tuve que recurrir a médicos para que me pongan un yeso; entendí que hay profesionales y espacios que me pueden ayudar a sanar que a veces, yo no puedo hacerlo sola. También desde que estoy enyesada, mis amigos se han hecho cargo de mí: me pasan las comidas y, algunas veces, me han ayudado a vestirme. Comprendí que es normal, que está bien y es necesario pedir ayuda porque, a veces, no podemos solas. A veces se rompen nuestros huesos, lo que nos sostiene y debemos buscar a alguien que esté ahí hasta que podamos pararnos por nosotras mismas.

Bueno, amigas, no hay nada más que pueda contarles: esta es mi historia y la historia de cómo aprendí a vivir con las heridas, fracturas y cicatrices que me han marcado. Ahora quiero saber ¿cuál es la suya?

Tras la lectura, debe generarse un espacio de reflexión orientado a analizar la lectura y lo que esta ha hecho sentir a las participantes. Esta actividad puede promoverse mediante preguntas como: ¿qué sintieron al escuchar la historia?, ¿cuál fue su parte favorita?, ¿qué parte fue la que menos les gustó?, ¿han llegado a sentirse como Rosita?, ¿qué les hizo pensar? entre otras.

ANEXO 3: SESIÓN 4

Actividad de desarrollo N° 2 - "Comunicación asertiva y empoderamiento"

La asertividad refiere a la capacidad para manifestar intereses, posturas ideológicas, decisiones, necesidades, derechos e ideas propias de tal manera que el receptor comprenda el mensaje con claridad sin que esto genere problemas en esa relación interpersonal (Articulación ciudadana para la Equidad y el Desarrollo, 2021).

Para comunicarse de manera asertiva, las personas requieren expresar claramente lo que piensan o sienten. Así, existe la posibilidad de defender opiniones, derechos, intereses propios sin atacar a la otra persona (Articulación ciudadana para la equidad y el desarrollo, 2021).

La comunicación asertiva, contempla los siguientes rasgos (Calvopiña, 2014):

- Tomar tiempo para responder: Es importante pensar en la situación conflictiva para comprender cuáles son las necesidades en el asunto. Esto con la finalidad de poder expresar un mensaje orientado a suplir los intereses propios.

- Explicar: El mensaje debe contener todos los elementos de la situación conflictiva. Así, debe relatarse las causas del problema; posteriormente, lo que se piensa sobre ello y, finalmente, los sentimientos que surgen ante esto.
- Empatizar: Escuchar y comprender la postura de la otra persona.
- Búsqueda de alternativas: A partir de la exposición de ambas posturas debe llegarse a un acuerdo. Nuevas alternativas de afrontamiento que respondan a todos los intereses. En este momento, debe enfatizarse en lo que se puede ofrecer en la resolución (establecer límites).
- Aprender a decir no: En ciertas situaciones, es necesario decir no. Esta respuesta debe ser dicha de manera clara, directa y justificada. Sin embargo, negarse a una petición no debe responder a rencores, temor a las consecuencias o por complacencia a los demás.
- Centrar la atención: Al analizar la situación conflictiva se debe descartar tratar problemas o eventos poco relacionados con el fenómeno que en ese momento se está tratando.
- Separar: Los conflictos o problemas no deben ser entendidos como un ataque personal.

ANEXO 4:

<https://www.gettyimages.es/fotos/hombres?assettype=image&sort=mostpopular&phrase=hombres%7D&license=rf%2Cr-m&page=2>

ANEXO 5:

<https://www.gettyimages.es/fotos/mujeres?assettype=image&sort=mostpopular&phrase=mujeres&license=rf,rm>

ANEXO 6: SESIÓN 6

Actividad de desarrollo N°3 - Círculo vicioso

*Para este ejercicio se explora la expresión de la violencia de género hacia la mujer en relaciones de pareja porque si bien no es el único contexto donde se presenta, suele ser el más evidente para entender el fenómeno.

Las fases del ciclo de violencia son las siguientes (Rivera, 2003; Articulación ciudadana para la Equidad y el Desarrollo, 2021):

- Fase de tensión: La dinámica con el agresor se percibe hostil y existe una acumulación de furia por parte del agresor. La persona agredida trata de calmar la situación, pero el conflicto sigue creciendo.
- Fase de explosión: A pesar de haber intentos de alcanzar la calma, esta fase empieza con el apareamiento de un episodio de violencia. La “explosión” puede deberse a una pérdida de control del agresor y forma de castigo a la otra persona por no haber cumplido con lo que este esperaba. Este periodo puede durar desde un momento hasta días.

- Fase de reconciliación: Tras la agresión, el agresor busca el perdón de la otra persona y se mostrará arrepentido. La persona agredida suele creer en las promesas de cambio y arrepentimiento, lo que ocasiona que retome la relación con su agresor.
- Fase de calma o “luna de miel”: Luego de la reconciliación, la persona agredida suele sentirse responsable por los eventos ocurridos y la dependencia emocional se ve fortalecida. A pesar del perdón y la calma que trae consigo, las tensiones volverán a surgir a partir de los problemas cotidianos y así el ciclo volverá a repetirse.

ANEXO 7: SESIÓN 8

Actividad de desarrollo N°2 - "El juego de las preguntas"

Las siguientes afirmaciones fueron obtenidas de Rivera (2003) y Articulación ciudadana para la equidad y el desarrollo (2021)

“Pequeñas faltas de respeto como un insulto, un empujón o un grito no son una expresión de violencia”.

Explicación: Algunos actos agresivos cotidianos suelen ser normalizados y, por ende, no tomados en serio; sin embargo, la agresión suele hacerse más frecuente. Al punto de tornarse insoportable para la persona agredida y generarle secuelas ya sean físicas o psicológicas.

“La violencia basada en el género ocurre solamente entre la población marginada y pobre”.

Explicación: La violencia hacia las mujeres puede ocurrir en cualquier estrato socioeconómico, racial y/o educativo; pero, las mujeres que viven en contextos empobrecidos suelen ser más vulnerables a experimentar este fenómeno.

“La gente nace violenta, no puede cambiar su carácter”.

Explicación: Esta creencia puede anular la responsabilidad del agresor sobre sus acciones. Además, el ser violento también,

responde a decisiones de la persona más allá de solo ser resultado de su carácter.

“Los hombres son violentos por naturaleza”.

Explicación: Esta creencia surge y se perpetúa de un modelo de masculinidad que promueve las conductas violentas en los hombres. Proceso que se da por medio de formas de crianza y socialización; es decir, no es algo propio de la naturaleza de los hombres sino es un rasgo aprendido.

“Solo los hombres con enfermedades mentales maltratan”.

Explicación: Las personas agresoras suelen manejarse dentro del rango de la “normalidad” para las personas, es decir, son personas bien adaptadas a todos sus entornos y sin complicaciones mentales.

“Los casos de violencia solo deben resolverse en la privacidad y únicamente, con las personas involucradas”.

Explicación: Este fenómeno es un problema social. Pensar que es una cuestión que debe quedar en la vida privada de los involucrados perpetua y reproduce los episodios de violencia.

“La mayoría de los abusos sexuales son perpetrados por desconocidos”.

Explicación: La mayor parte de abusos sexuales suceden en entornos conocidos por las víctimas y, muchos de ellos, son perpetrados por personas conocidas.

“Los episodios de violencia suelen ser provocados por el consumo de alcohol y drogas”.

Explicación: Los agresores pueden ser o no consumidores de sustancias; el alcohol y otras sustancias no provocan la agresión.

Sin embargo, su consumo suele desinhibir a las personas y esto sumado a costumbres y conductas violentas puede originar episodios con mayor frecuencia.

“Las mujeres abusan de los hombres tan frecuentemente como los hombres lo hacen con ellas”.

Explicación: Cuando se habla de violencia sexual, la mayor parte de perpetradores suelen ser hombres. Asimismo en casos de violencia doméstica, las mujeres suelen ser las afectadas y sus parejas masculinas quienes las agreden. Y, en relaciones de pareja, los casos de agresión ejercida por hombres suelen ser más graves y frecuentes que las ejecutadas por las mujeres.

“A las mujeres debe gustarles la violencia porque no abandonan a sus parejas cuando éstas les agreden”.

Explicación: Las mujeres que atraviesan situaciones de violencia suelen buscar ayuda o intentar salir de aquellos entornos donde son violentadas. No obstante, hay múltiples barreras que complejizan esta tarea como son la dependencia emocional y/o económica, presión social, estigma, temor a represalias, modificación de los circuitos cerebrales, entre otras.

“Una mujer estará a salvo cuando abandoné a su agresor”.

Explicación: Al abandonar la relación, las mujeres se encuentran más vulnerables. La violencia tiende a incrementar; de hecho, en este periodo es cuando el riesgo a ser asesinada es mayor.

“La violencia para cuando la mujer queda embarazada”.

Explicación: La violencia inicia o se incrementa durante el embarazo. Las mujeres están más vulnerables a vivir episodios de agresión física, psicológica y/o sexual durante su periodo de gestación.

ANEXO 8: SESIÓN 8

Actividad de desarrollo N° 3- "¿Por qué somos diferentes si dicen que somos iguales?"

HISTORIA DE MATILDE Y MATEO

(elaborado por las autoras de la guía)

El día de hoy conoceremos a dos amigos muy especiales, Matilde y Mateo, ellos son hermanos gemelos. Esta es su historia:

Historia de Matilde

Hola, soy Matilde, la hermana gemela de Mateo. Tengo 19 años y este es un breve recorrido por mi vida. Desde que tengo memoria, mi hermano siempre fue el favorito de mi mamá; ella siempre nos resaltaba que su deseo era tener a su "varoncito". Mi papá, por otra parte, no estuvo muy presente en nuestra crianza. Para él, era suficiente aportar dinero y ya. Por eso tengo muchos recuerdos solo con mi mamá o abuela porque ellas eran las encargadas del mantenimiento de la casa y la crianza.

Cuando estaba en la escuela, mi mamá empezó a trabajar porque el dinero no alcanzaba; así que varias de las tareas domésticas

pasaron a ser mi responsabilidad. Yo debía barrer, lavar los platos, tender las camas y cocinar. Mi hermano solo estaba a cargo de sacar la basura y pasear al perro. Era muy cansado cuidar de la casa y estudiar pero, aun así, lograba sacar muy buenas notas.

Desde pequeña me han gustado las matemáticas y era la materia en la que mejor me iba, pero una vez, saqué una nota bajísima en un examen. Jamás olvidaré ese día porque mi tío materno al enterarse me dijo: “no deberías estar estudiando; las mujeres no deberían estudiar. No sé por qué te esfuerzas tanto si nunca llegarás a ser nada importante”. La verdad que eso me desmotivó un poco y más porque mis profesores siempre recalcan que las matemáticas se les da mejor a los hombres.

Al llegar al colegio, seguí con mi pasión por las matemáticas, pero nació otro gusto en mí: los deportes. Al inicio en mi familia, como siempre, veían todo lo negativo que “como mujercita debo cuidarme porque siempre me van a estar viendo”. No obstante hice una gran protesta así que me dejaron participar en una selección femenina de fútbol.

Lamentablemente, mi sueño terminó rápido porque mi entrenador, la persona en la que más confiaba, hizo comentarios inadecuados sobre mi cuerpo y finalmente, después de un partido me dio una nalgada al frente de toda mi familia. Al ver eso mi mamá hizo un gran escándalo y yo fui la única culpable porque ellos (mi familia) me advirtieron que esto podría pasar pero yo no escuché. Desde aquel día, no volví a jugar fútbol y solo me dediqué a los estudios.

En mi adolescencia, no solo tuve que lidiar con no poder dedicarme a los deportes sino, también, tuve que despedirme de la

Mati niña y saludar a la Mati mujer como dijo mi mamá. Fue la época donde mi cuerpo empezó a cambiar: tripliqué mi tamaño, aumenté de peso, mis caderas se ensancharon, mi busto creció y tuve algo llamado menstruación. Todas esas transformaciones afectaron mi vida de una manera que jamás habría imaginado. Si bien mi mamá siempre controló mi ropa porque las niñas “deben cuidarse”, desde que mi busto empezó a crecer varias prendas quedaron prohibidas y la palabra “lanzada”, “buscona” y “fácil” empezaron a ser más frecuentes entre mis amigos y familia.

Entonces empecé a vestir como una monja porque no quería parecer una chica “fácil” ante mis amigos y familia. Odiaba mis pechos porque los hombres querían verlos y sentirlos y por más que los ocultara siempre encontraron la manera de hacerme saber lo “rica” que estaba y que debía lucirlos y vestirme más sexy. En aquellos días, sentía que mi cuerpo no me pertenecía; odiaba ser mujer.

A la par, en el colegio, se hicieron populares los “packs” o “nudes”. Básicamente, varios hombres de mi curso compartían imágenes sexuales de mis compañeras. Cuando una foto era compartida, los hombres eran vistos como héroes por haber hecho pública la foto de un “tremendo mujerón” como ellos decían. Sin embargo, mis compañeras afectadas eran tachadas de chicas “fáciles” que no tenían respeto por ellas ni por su familia. Odiaba el colegio, solo deseaba salir de él y dedicarme a lo mío: las matemáticas.

Al terminar el bachillerato con excelentes calificaciones, me inscribí en la universidad pública para estudiar matemáticas puras. Mi papá, quien pasó ausente la mayor parte de mi vida, se opuso a mi elección de estudiar porque me aseguró que “para alcanzar un éxito laboral debes acostarte con alguien y como

mujercita no debes hacer esas cosas de hombres sigue algo como enfermería o parvularia para eso hasta tienes instinto natural” y mi mamá no le dijo nada porque él “sabe más de la vida” y había que hacerle caso. Ellos dejaron de apoyarme económicamente.

Entré a la universidad por mi cuenta y hasta la fecha yo me mantengo porque mis papás no confiaban que me iría bien con mis estudios; decían que estaba bien solo teniendo un título de bachillerato porque luego podría encontrar un marido que me mantenga. Ahora voy en mi segundo año de universidad, amo lo que hago. Sin embargo, igual he tenido que hacerle frente al acoso por ser la única mujer en esta carrera pero eso será historia para un siguiente encuentro. Adiós.

Historia de Mateo

Mi niñez fue bastante tranquila; pasaba jugando en el patio con mi perro, mis juguetes y salía bastante con unos amigos que vivían cerca. No me gustaba estar encerrado. Solamente entraba a la casa a comer y a recoger mis espadas, pistolas o carritos. En eso éramos muy diferentes entre mi hermana y yo, ella se pasaba adentro con mi mamá en la cocina o limpiando. Mi abuela siempre decía que esas eran labores de las mujeres y por eso a mí no me decían nada.

La escuela no me gustaba mucho, la verdad, pero mi papá siempre me impulsaba a estudiar porque decía que podría ser un gran ingeniero aunque las matemáticas se me daban muy mal. En la escuela, conocí a mi primer amor; creo que todos tienen esa experiencia de niños. En aquel entonces era frecuente escuchar que si un niño te golpeaba era porque le gustas y quería llamar

tu atención. Así que hice eso con la niña que me gustaba. En un recreo, le jalé el cabello; ella se enojó conmigo y comenzó a llorar. Luego, le avisó a la profesora, quien le dijo que “es normal que yo gustaba de ella”. Ese día perdí cualquier oportunidad de ser novio de Sarita pero, la verdad, es que nunca entendí bien porqué se enojó. Yo solo hice lo que me habían dicho que era lo correcto en esa situación.

Las relaciones que tuve con las chicas, en esos días, eran bastante curiosas; hice cosas que hoy en día entiendo que están mal. A mis amigos y a mí, nos gustaba alzarles la falda y, también, mirar por debajo de ellas. Los profesores veían esas acciones pero nunca nos llamaban la atención porque decían que era “cosa de chicos”.

Sobre esas “cosas de chicos” aprendí que era común pelearme con mis amigos; crecí en un entorno marcado por la violencia. Desde que entré a la escuela, mi papá me enseñó que los problemas se arreglan a golpes. Si un niño te molestó, dale un golpe o si tu amigo te hizo enojar, un buen empujón lo pondrá en su lugar. Siempre recibí amenazas de golpes por parte de mis amigos, primos y papá. De hecho, cuando jugaba con mi papá a las cosquillas, él solía detenerse en cualquier momento y me amenazaba con golpearme. Yo no entendí por qué lo hacía hasta que un día escuché a mi tío decirle que a nosotros no deben darnos mucho afecto porque luego, “el hombre se hace raro, se hace medio gay”.

Aprendí a ser un hombre fuerte, dispuesto a la pelea y sin sentimientos porque “no soy una niña”. Lo entendí cuando mi mejor amigo del colegio falleció, yo estaba destrozado y llorando a mares, pero mi papá me regañó porque “debes ser fuerte, eres

un varón”. Pocas veces he llorado en mi vida, a veces siento que es un derecho que me fue negado. Cuando estoy muy triste, me gusta salir a correr o gritar porque no tengo con quien hablarlo. Ahora bien, mis recuerdos del colegio giran en torno a mi despertar sexual. Aprendí sobre el sexo viendo pornografía y escuchando las historias de mis compañeros de curso. Lo que comprendí es que lo importante es conseguirse a una man con unos pechos enormes y un trasero enorme porque son esas las que más valen la pena o al menos por un rato. Supongo que era así porque en los videos porno mis amigos clasificaban a las mujeres según sus “atributos”. Y, aún recuerdo que Sandy (mi novia de la época) solo me gustaba por sus grandes pechos.

El día que más recuerdo del bachillerato fue cuando descubrimos que Luis es gay. Desde ese día, me alejé de él. Toda mi vida había aprendido que ser gay estaba mal y que debía ser “hombrecito”. En ese momento, me daba miedo estar cerca de él; dejamos de hablar y solo veía como todos mis compañeros se burlaban de él y después, solo abandonó el colegio. A veces sí me da pena porque era un buen “pana”, pero si se llegaba a enamorar de mí. No, que miedo.

Con respecto a las notas, nunca sobresalí como mi hermana; a duras penas pasaba y a mis papás poco les importaba. No fue hasta el ingreso a la universidad que mi papá empezó a interesarse en mis estudios. Él soñaba que yo sea un gran ingeniero como él y mi abuelito pero, lamentablemente, no pasé la prueba de admisión. Sin embargo, mi papá me apoyó y contrató a un tutor para que pueda prepararme como se debe. Ahora estoy terminando mi primer año en la carrera. Bueno, eso es todo lo que puedo contarles de mí.

*Tras la lectura, se deben realizar las siguientes preguntas:

- 1) ¿Qué enseñanza les deja esta historia?
- 2) ¿Qué diferencias encuentro en la forma en que educaron a Mateo y Matilde?
- 3) ¿Con cuál de los personajes me identifico? ¿Por qué?
- 4) ¿Creen que los personajes tuvieron las mismas posibilidades?
- 5) ¿Qué cambios creen que habría en la historia de haber vivido en condiciones de igualdad?

ANEXO 9: SESIÓN 9

Actividad de desarrollo N° 1 - "Una noche estrellada"

Historia: Una noche estrellada

(Elaboración propia de las autoras)

En la noche, el sol se oculta y con esto, las personas requieren utilizar fuentes de luz para poder observar los objetos de su alrededor. Casi nadie creería que se podría encontrar un gran tesoro en la oscuridad, pero yo pude hacerlo y desde ese día mi vida cambió.

Hace tiempo, tras una larga jornada de trabajo, llegué tan cansada a casa que solo quería recostarme por unos minutos y despejar la mente. Tomé una cobija, una taza de café y salí al patio de mi casa a acostarme en la hamaca.

Una vez allí, me senté a ver las estrellas. Algo que nunca me había interesado hacer, quizá porque no veía nada especial en ellas y no le encontraba sentido verlas; pero esa noche todo cambió porque noté que la unión de ellas podría formar figuras bastante interesantes.

Ese día vi una mariposa, un corazón, una flor solo compuestas por estrellas y, la que más me impactó, vi a dos niñas arreglando su cabello. Las lágrimas brotaron de mis ojos ante esa imagen porque recordé a mi hermana y cómo ella fue alguien fundamental en mi vida.

Esa noche, antes de dormir, con los ojos cerrados la figura de las niñas invadía mi mente; no podía creer cómo simples estrellas que se encuentran ubicadas de manera indistinta en el cielo, al unir las puedes conseguir un sinfín de formas. Luego pensé, si mi vida también se formó por estrellas y aunque parece descabellado, tuvo mucho sentido para mí.

A lo largo de mi vida, hubo un sinfín de estrellas; algunas de ellas se quedaron, otras solo pasaron unos días conmigo. A cada amiga mía le di el nombre de una estrella, cada una formó una red conmigo que me ayudó a superar malos momentos. Ellas al igual que las estrellas han iluminado mi vida en los tiempos de oscuridad.

En conjunto mi mamá, mi hermana y yo formamos una constelación en forma de una casa; un hogar donde aprendí de ellas a ser fuerte y no tener miedo ante los problemas. Con mis compañeras del colegio formamos juntas un corazón porque fue con ellas con quien pude hablar sobre los problemas causados por la adolescencia y el dolor de crecer. Compartimos confidencias sobre nuestros primeros amores, nos brindamos apoyo para sobrellevar la clase del loco de matemáticas y nos confortamos cuando nos llegaba la menstruación. Ahora, en la adultez, he conocido a otras estrellas en mi trabajo, con quienes he formado una maleta; en esas mujeres he encontrado el soporte para poder solucionar los problemas que la vida adulta me ha traído.

De no haber sido por esa noche en la que descubrí el poder de las estrellas, no creo que habría sido capaz de comprender el valor de mis amistades y las mujeres de mi entorno. Hay veces en que lo más valioso de la vida se encuentra oculto, en la oscuridad. Aquí, entre nos, ¿ustedes tienen estrellas?

ANEXO 10: SESIÓN 9

Actividad de desarrollo N° 3 - "El código de las mujeres"

Para mejorar las relaciones con otras mujeres es necesario empezar a cambiar prácticas aprendidas que resultan perjudiciales. Por ello se proponen las siguientes pautas de convivencia (Articulación ciudadana para la Equidad y el Desarrollo, 2021):

1. Dejemos a un lado juzgar nuestra apariencia física y la de otras mujeres.
2. Comprendamos que sobre nuestro cuerpo, somos las únicas que podemos decidir. Olvidemos las críticas hacia las decisiones de otras mujeres; si deciden ser madres o no.
3. Tenemos la posibilidad de vivir nuestra sexualidad con libertad y las demás también. Construyamos un mundo donde las mujeres podamos decidir sobre nuestra sexualidad sin juzgarnos por eso.
4. Nunca dudemos de un testimonio de abuso, brindemos apoyo a las mujeres que lo han sufrido. Tampoco justificamos estos actos ni protegemos a los agresores.
5. Nos han construido bajo la imagen de ser dramáticas, locas, histéricas, débiles, entre otras cosas. Así que desde hoy en adelante, borremos esas descripciones hirientes y busquemos nuevas formas de construirnos como expresivas o valientes.

6. Seamos amables, comprensivas y generosas con otras mujeres; seamos la mujer que nos gustaría tener cerca cuando estemos en problemas.
7. Tejamos redes con nuestras amigas, vecinas o familiares; no perdamos el contacto y procuremos estar presentes en la vida de las demás.
8. Compartamos consejos o intercambiemos experiencias sobre autocuidado.
9. Difundamos información relevante con otras mujeres; datos que les pueden ayudar, aprendizajes que hemos obtenido a partir de nuestra experiencia.
10. Sumemos a nuestra red de amistad a todas las mujeres que podamos.

ANEXO 11:

Evaluación de nivel de satisfacción Preguntas de entrevista grupal

Tras la aplicación de las 10 sesiones, se realizó una entrevista de grupo orientada a conocer la opinión de las mujeres con respecto al espacio construido. Se utilizaron las siguientes preguntas (Carrera-Aguiño & Espinosa-Uquillas, 2023):

1. ¿Cómo se sintieron en el grupo de apoyo?
2. ¿Se sienten satisfechas con el trabajo realizado en el grupo focal? ¿Por qué?
3. ¿Qué tema fue el que más llamó su atención?
4. ¿Cuál fue el tema que menos les agradó?
5. ¿De qué manera creen que la información compartida durante el grupo les ha servido o les puede ser de utilidad en la vida cotidiana?
6. ¿Qué temas les habría gustado tratar en las sesiones o qué temas creen que debieron tratarse con mayor profundidad?
7. ¿Qué actividad recuerda más? Y ¿por qué?
8. ¿En caso de que las facilitadoras orienten un nuevo grupo a futuro, qué consejo daría?
9. ¿En qué aspectos creen que las facilitadoras pueden mejorar las sesiones?

ANEXO 12:

Ejercicios de respiración y relajación

Basado en Trejo (2019):

Ejercicio de respiración: Soplar las velas del pastel

1. Sentada con la espalda recta y con las plantas de los pies en el piso, cierre los ojos e imagine que está celebrando su cumpleaños, pero en el pastel hay el doble de velas de su edad.
2. Inhale profundamente enviando el aire hacia el abdomen, como si tuviera que apagar todas las velas con una sola exhalación. Esto debe durar entre 4 a 6 segundos.
3. Sostenga la respiración de 6 a 8 segundos.
4. Exhale tratando de apagar todas las velas del pastel entre 4 a 6 segundos.
5. Mantenga una pausa de 35 segundos, antes de realizar nuevamente el ejercicio.
6. Repita al menos 3 veces la secuencia.

Ejercicio de respiración: Respiración pausada

1. Sentada con la espalda recta y las plantas de los pies en el piso, coloque una mano en el abdomen y otra en el pecho. El abdomen es el único que debe aumentar

su tamaño con la respiración, mientras que la mano del pecho debe quedar inmóvil. Se sugiere que el proceso de inhalar dure entre 4 a 6 segundos

2. Luego de inhalar, mantenga el aire durante 8 a 10 segundos.
3. Exhale lentamente la mitad del aire durante 4 a 6 segundos.
4. Sostenga lo que resta de aire por 5 segundos.
5. Exhale el aire restante; mientras identifica las zonas de su cuerpo que se relajaron al momento de exhalar.
6. Repita al menos 6 veces la secuencia.

Ejercicio de respiración: Respiración alternante

1. Sentada en una posición cómoda, se debe apoyar los dedos índices y el cordial de la mano derecha entre las cejas.
2. Cierre su fosa nasal derecha con su dedo pulgar y comience a inhalar lentamente por la fosa nasal izquierda por cinco segundos.
3. Lentamente, cierre la fosa nasal izquierda con el dedo anular y a la par, quite el dedo pulgar de su fosa nasal derecha. Por esta fosa nasal despejada debe exhalar en cinco segundos.
4. Inspire por la fosa nasal derecha por cinco segundos; luego bloquee esta fosa con el dedo pulgar y despeje la fosa nasal izquierda.
5. Repita el ciclo de 10 a 15 veces según considere necesario.

BIBLIOGRAFIA

- ActivaMnet Catalunya Asociació. (2020). Guía para los Grupos de Ayuda Mutua de Salud Mental en pri-mera persona. ActivaMnet Catalunya Asociació
https://activatperlasalutmental.org/wp-content/uploads/2020/01/guia-GAM-salutmental-1a-persona_cast.pdf
- Agudelo-Velez, D. (2018). Impacto del conflicto y la violencia sobre la salud mental: del diagnóstico a la intervención. *Revista de Estudios Sociales* (66), 2-8. <https://doi.org/10.7440/res66.2018.01>
- Álvarez, M., Sánchez, A., Bojó, P. (Ed.). (2016). Manual de atención psicológica a víctimas de maltrato machista. Colegio Oficial de la Psicología de Gipuzkoa. <https://www.cop.es/GT/Manual.pdf>
- Arellano, O., Gómez, V., Fuenzalida, F., Lara, M., & Parada, K. (2016). Género, violencia y poder: El femicidio en la prensa chilena. *Papeles de Trabajo*, 11(20): 147-166. ISSN 1851-2577

- Argüello, D. (2017). El femicidio: Una forma de violencia extrema. *Resistencia*, 5, 16-19. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/5597/1/05-TC-Arg%C3%BCello.pdf>
- Articulación ciudadana para la equidad y el desarrollo. (2021). *Actividades para la facilitación de las Intervenciones Comunitarias: Trabajo con Mujeres*. Fondo de Población de Naciones Unidas. <https://mexico.unfpa.org/es/publications/actividades-para-la-facilitaci%C3%B3n-de-las-intervenciones-comunitarias-0>
- Barbosa, D., & Modena, C. (2018). La violencia obstétrica en el cotidiano asistencial y sus características. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26, 1-12. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2450.3069>
- Baró, M. (1998). *Psicología de la liberación*. Trotta. ISBN: 84-8164-273-8
- Barrón, A. (1996). *Apoyo social: aspectos teóricos y aplicaciones*. Siglo XXI. ISBN 84-323-0918-4
- Belli, L. F. (2013). La violencia obstétrica: otra forma de violación a los derechos humanos. UNESCO, *Revista red Bioética*, 1 (7), 25-34. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/12868>
- Blanco, A., & Rodríguez, J. (2007). *Intervención Psicosocial*. Pearson. ISBN 13: 978-84-8322-314-7
- Bott, S., Morrison, A., & Ellsberg, M. (2005). Preventing and responding to gender-based violence in middle and low-

income countries: a global review and analysis. World Bank, Policy Research Working Paper; No. 3618. <http://hdl.handle.net/10986/8210> License: CC BY 3.0 IGO

Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Anagrama. ISBN: 84-339-0589-9

Calivá, J. (2009). *Manual de capacitación para facilitadores*. San José: Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura [IICA]. <http://repiica.iica.int/docs/B1577E/B1577E.pdf>

Calvopiña, D. (2014). *Conflictos intrafamiliares y comunicación asertiva: Manual de comunicación para el manejo de conflictos intrafamiliares dirigido a operadores de servicios familiares ecuatorianos*. [Trabajo de Grado previo a la obtención del título de licenciado en Comunicación Social, Universidad Central del Ecuador] Repositorio Digital de la Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/3193>

Carrera-Aguíño, S., & Espinosa-Uquillas, C. (2023). *Guía de grupo de apoyo para mujeres sobrevivientes de violencia de género*. [Tesis de Pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional - Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/21515>

Cases, A. (2016). *El género de la violencia: mujeres y violencias en España (1923-1936)*. UMA Editorial.

Colque, J. (2020). *Consecuencias psicológicas en mujeres víctimas de violencia de pareja*. Educa UMCH. Revista

sobre Educación y Sociedad, 15(1), 5-22. <https://doi.org/10.35756/educaumch.v1i15.129>

Consejo Nacional para la Igualdad de Género [CNIG] (2017). Glosario Feminista para la Igualdad de Género. Centro de Publicaciones de la Universidad Católica del Ecuador. ISBN-978-9978-77-292-8

Cordero, T., Lelièvre, C., Valencia, Y. (2020). Grupo de apoyo mutuo para mujeres: guía de actividades para encuentros remotos. Fundación Mujer y Futuro (FMF). <https://mujeryfuturo.org/wp-content/uploads/2020/12/Grupo-de-apoyo-mutuo-para-mujeres-Gu%C3%ADa-de-actividades-para-encuentros-remotos.pdf>

Domenech-López, Y. (1998). Los grupos de autoayuda como estrategia de intervención en el apoyo social. *Alternativas-Cuadernos de Trabajo Social*(6), 179-195. <http://dx.doi.org/10.14198/ALTERN1998.6.8>

Essayag, S. (2017). Del Compromiso a la Acción: Políticas para erradicar la violencia contra las mujeres en América Latina y el Caribe. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres (ONU Mujeres). ISBN 978-9962-688-38-9. <https://oig.cepal.org/es/documentos/compromiso-la-accion-politicas-erradicar-la-violencia-mujeres-america-latina-caribe>

Expósito, F. (2011). Violencia de género. *Mente y Cerebro*, 48, 20-25. ISSN 1695-0887. <https://www.uv.mx/cendhiu/files/2013/08/Articulo-Violencia-de-genero.pdf>

Falconí-Abad, F. (2015). Guía para acompañar a grupos de apoyo de mujeres afectadas por la violencia. Catholic Relief Services (CRS). https://info.comvomujer.org.pe/catalogocomvo/productoscatalogos2015/67_Catholic%20Relief%20Service%20Ecuador_Guia%20para%20grupos%20de%20apoyo%20de%20mujeres_2014_EC.pdf

Fantova, F. (2018). Construyendo la intervención social. Papeles del Psicólogo, 39(2), 81-92. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2863.pdf>

Federación Andaluza de Asociaciones de Usuarios/as de Salud Mental [En Primera Persona]. (2020). Guía de apoyo para el moderador de grupos de ayuda mutua. Federación Andaluza de Asociaciones de Usuarios/as de Salud Mental. https://www.1decada4.es/pluginfile.php/285/mod_label/intro/GUIA_MODERADOR_GRUPOS_AYUDA_MUTUA.pdf

Fernández, N., Fontanil, Y., & Alcedo, A. (2020). Mujeres e inclusión social: Investigación y estrategias de innovación y transformación social. En E. Agulló, J. Llosa, S. Menéndez, E. Rúa, & L. Ventosa, Violencia de género en la pareja e inclusión social: el impacto de los apoyos del entorno sobre el proceso de salida de la relación (págs. 122-126). Asturias: Red Europea de Lucha Contra la Pobreza y la Exclusión Social en Asturias (EAPN-AS). <https://www.eapnasturias.org/wp-content/uploads/2020/07/25-Violencia-de-genero...pdf>

García-Cobián, E., Paliza-Flores, M., Pilares-Salazar, C., Santivañez-Anto, G., Zamora-Alayo, V., Bianchis-Hurtado, J., Kayser,

F., Vargas-Hernández, K., & Pinto-López, V. (2013). Guía metodológica de “Transversalización del enfoque de interculturalidad en programas y proyectos del sector gobernabilidad”. Programa “Buen Gobierno y Reforma del Estado” del Perú. <https://centroderecursos.cultura.pe/sites/default/files/rb/pdf/Guia%20metodologica%20de%20transversalizacion%20del%20enfoco%20de%20interculturalidad.pdf>

González, L., & Weinstein, M. (2017). Guía sobre el enfoque de igualdad de género y derechos humanos en la evaluación. Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN) y ONU Mujeres. ISBN 978-9977-73-106-3. <https://lac.unwomen.org/sites/default/files/Field%20Office%20Americas/Documentos/Publicaciones/2017/06/Guide%202%20-%20MIDEPLAN-compressed.pdf>

González, (2008). Mujeres y Hombres: ¿Qué tan diferentes somos? Manual de Sensibilización en Perspectiva de Género. Instituto Jalisciense de las Mujeres. ISBN:968-5843-05-8

Guajardo, G. & Rivera, C. (2015). Violencias contra las mujeres. Desafíos y aprendizajes en la Cooperación Sur-Sur en América Latina y el Caribe. Santiago de Chile: FLACSO-Chile. ISBN: 9789562052528. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/141264-opac>

Gutiérrez, A. (2004). Poder, hábitos y representaciones: recorrido por el concepto de violencia simbólica en Pierre Bourdieu. *Revista Complutense de Educación*, 15(1), 289-

300.<https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED0404120289A>

Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES]. (2007). Glosario de género. Instituto Nacional de las Mujeres [INMUJERES]. ISBN: 978-968-9286-00-4. http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100904.pdf

Islahi, S., & Ahmad, N. (2015). Consequences of Violence against Women on Their Health and Well-being: An Overview. *Inclusive*, 1 (6). https://www.researchgate.net/publication/328353648_Consequences_of_Violence_against_Women_on_Their_Health_and_Well-being_An_Overview

Jaramillo-Bolívar, C., & Canaval-Erao, G. (2020). Violencia de género: Un análisis evolutivo del concepto. *Univ. Salud*, 22(2), 178-185. DOI: <https://doi.org/10.22267/rus.202202.189>

Kogan, L. (1993). Género-cuerpo-sexo: apuntes para una sociología del cuerpo. *Debates En Sociología*, (18), 35-57. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/debatesensociologia/article/view/6676>

Lamas, M. (2020). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. *Cuicuilco*, 7 (18), 1-24. ISSN: 1405-7778. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35101807>

López-Angulo, L., Fernández, M., Rangel, Y., & Hernández M. (2019). Manual para la ayuda a mujeres víctimas de violencia íntima. *Medisur*, 17(6), 908-939. <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4510>

- López, S-B. (2015). La violencia simbólica en la construcción social del Género. *ACADEMO Revista De Investigación En Ciencias Sociales Y Humanidades*, 2(2). <https://revista-cientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/23>
- Maqueda, M-L. (2006). La violencia de género: entre el concepto jurídico y la realidad social. *Revista Electrónica de Ciencia Penal y Criminología*, 8(2), 1-13. <http://criminet.ugr.es/recpc/08/recpc08-02.pdf>
- Martín, L., Gaitzarro, A., Morandé, G., & Salido, G. (2000). Las aportaciones de los grupos de autoayuda a la salud mental. *Clínica y Salud*, 11(2), 231-256. ISSN: 1130-5274. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180618250004>
- Martínez-Pérez, A., & Cabezas-Fernández, M. (2022). *metodos*, *Revista De Ciencias Sociales*, 10(1), 1-152. <https://doi.org/10.17502/mrcs.v10i1.554>
- Mecanismo de Seguimiento de la Convención de Belém do Pará (MESECVI). (2017). Tercer Informe Hemisférico sobre la Implementación de la Convención de Belém do Pará. Comisión Interamericana de Mujeres (CIM) y Organización de los Estados Americanos (OEA). ISBN 978-0-8270-6734-9. <https://www.oas.org/es/mesecvi/docs/TercerInformeHemisferico-ES.pdf>
- Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social [MIDIS]. (2013). Lineamientos y herramientas para la transversalización del enfoque de interculturalidad en los programas sociales del MIDIS. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social

[MIDIS].https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/306835/INF-LHPS_-_Enfoque_de_Interculturalidad20190409-24902-ns2b6v.pdf

Ministerio de Salud de El Salvador. (2023). Manual para la formación de facilitadoras de grupos de autoayuda de mujeres y adolescentes afectadas por diferentes tipos de violencia. San Salvador, Viceministerio de Gestión y Desarrollo en Salud. Dirección de Políticas y Gestión en Salud. Unidad por el Derecho a la Salud. Oficina de Atención a víctimas de todas las formas de violencia. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/04/1426055/manualparalaformaciondefacilitadorasdegruposdeautoayudademujer_xROSFqD.pdf

Montero, M. (1984). La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 16(3), 387-400. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80516303.pdf>

Montero, M. (2004). *Introducción a la Psicología Comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos*. Paidós. ISBN 950-12-4523-3.

Nutbeam, D. (1996). Glosario de Promoción de la Salud en Organización Panamericana de la Salud [OPS] (Ed.) *Promoción de la Salud: una antología*. (383- 403). Organización Panamericana de la Salud. ISBN 92-75-31557-4.

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [UNODC]. (2007). *Manual para la lucha contra la trata de personas*. Organización de las Naciones Unidas (ONU).

ISBN 978-92-1-333380-8. https://www.unodc.org/pdf/Trafficking_toolkit_Spanish.pdf

Olivares, E., & Incháustegui, T. (2011). Modelo ecológico para una vida libre de violencia de género. Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres. <http://cedoc.inmujeres.gob.mx/lgamv/v/MoDecoFinalPDF.pdf>

ONU Mujeres. (2016). Profundicemos en términos: Guía para periodistas, comunicadoras y comunicadores. ONU Mujeres Guatemala. <https://atlasdegenero-semujeres.edomex.gob.mx/sites/atlasdegenero-semujeres.edomex.gob.mx/files/files/Guia%20lenguaje%20no%20sexista%20ONUMujeres.pdf>

Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2018). La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>

Piedra, N. (2004). Relaciones de poder: leyendo a foucault Desde la perspectiva de género. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, 106 (4), 123-141. <https://www.redalyc.org/pdf/153/15310610.pdf>

Poggi, F. (2018). Sobre el concepto de violencia de género y su relevancia para el derecho. *Cuadernos de Filosofía del Derecho*, 42, 285-307. DOI: 10.14198/DOXA 2019.42.12.

Rivera, S. (2003). Manual para realizar Grupos de Apoyo con mujeres sobrevivientes de violencia doméstica. Centro de

Derechos de Mujeres (CDM). <https://www.corteidh.or.cr/tablas/29604.pdf>

Rodríguez, E., & Iturmendi-Vicente, A. (2013). Igualdad de género e Interculturalidad: Enfoques y estrategias para avanzar en el debate. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). https://iknowpolitics.org/sites/default/files/atando_cabos_may30.pdf

Rodríguez, T., García, C. & Cruz, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur: Revista Electrónica*. 3(3), 55-70. <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>

Saavedra, J. (2015). Cuatro argumentos sobre el concepto de intervención social. *Cinta de Moebio*, 53, 135-146. DOI: 10.4067/S0717-554X2015000200003

Sánchez-Vidal, A. (1991). Psicología comunitaria: origen, concepto y características. *Papeles del Psicólogo* (50). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=902485>

Secretario de las Naciones Unidas. (2006). Poner fin a la violencia contra la mujer: De las palabras a los hechos. Organización de las Naciones Unidas [ONU]. https://www.un.org/womenwatch/daw/public/VAW_Study/VAW-Spanish.pdf

Sherman, N. (2016). Manual para la atención psicosocial y espiritual a personas con enfermedades avanzadas: Intervención social. (A. Aguirre de Cárcer, M. Munuera, J. Lluch, & X. Gómez-Batiste, Edits.) *Obra Social "La Caixa"*.

https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/846215/manual_atencion_psicosocial_intervencion_social_es.pdf/1fb7d782-1865-453c-8c86-f82601e138f6

Soto-Badaui, L. (2020). Marco de abordaje integral para la prevención, atención y reparación de la violencia contra las mujeres y las niñas. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo [PNUD] y Corporación Andina de Fomento [CAF]. https://oig.cepal.org/sites/default/files/2020_-_marco_de_abordaje_integral_para_la_prevenccion_atencion_y_reparacion_de_la_violencia_contra_las_mujeres_y_las_ninas.pdf

Symington, A. (2004). Interseccionalidad: una herramienta para la justicia de género y la justicia económica. Association for Women's Rights in Development (AWID). https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/nterseccionalidad_-_una_herramienta_para_la_justicia_de_genero_y_la_justicia_economica.pdf

Tirira-Rubio, M. (2021). Protocolo nacional para investigar femicidios y otras muertes violentas de mujeres y niñas. Fiscalía General del Estado. <https://www.fiscalia.gob.ec/wp-content/uploads/2021/11/Protocolo-Nacional.pdf>

Trejo, J., (2019) Técnicas de contención emocional y manejo del estrés para personal de custodia penitenciaria. Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito [UNDOC]. https://www.unodc.org/lpomex/uploads/documents/Publicaciones/Prevencion-del-delito-y-justicia-penal/Manual_Custodia_penitenciaria_estres.pdf

Vera-Morales, K. (2018). La violencia de género en línea contra las mujeres y niñas: Guía de conceptos básicos, herramientas de seguridad digital y estrategias de respuesta. El Comité Interamericano contra el Terrorismo (CICTE), la Comisión Interamericana de Mujeres (CIM) y la Organización de los Estados Americanos (OEA). ISBN 978-0-8270-7306-7. <https://www.oas.org/es/sms/cicte/docs/Guia-conceptos-basicos-La-violencia-de-genero-en-linea-contra-las-mujeres-y-ninas.pdf>

Vera, L. (2020). Enfoque de género, violencia de género y políticas públicas: un acercamiento desde las Ciencias Sociales al marco jurídico ecuatoriano. *Rehuso*, 5(1), 19-32. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6795951>

El “Círculo de las Flores” es fruto del encuentro entre dos amigas, actoras y lectoras, cuyas ideas y sueños dieron forma a un proyecto que articulaba la psicología, el trabajo comunitario y los estudios de género. Con esta guía se busca marcar la ruta para el trabajo con mujeres sobrevivientes de violencia de género en contextos de vulnerabilidad socioeconómica. La construcción de esta metodología centra su atención en el tejido de redes de apoyo y en la necesidad que tienen las mujeres de hablar y ser escuchadas.

En estas páginas no solo se encuentra un documento técnico genérico, sino la posibilidad de investigar desde una perspectiva feminista, que rompa con el modelo hegemónico de conocimiento y potencie el abordaje de problemáticas sociales desde la colectividad. Como autoras creemos que es solo entre la organización y toma de agencia de las personas que es posible el surgimiento de cambios en la estructura patriarcal, colonialista y capitalista. De ahí que, sentimos la necesidad de espacios pensados y ejecutados por y para nosotras.



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

PUBLICALO
y genera conocimiento que transforma