




**fe. acción. resultados.**  
 CATHOLIC RELIEF SERVICES

  
 GRUPO DE APOYO DE MUJERES

Crédito de Fotografía: Karen Kasmauski.

# ¡MUJER NO ESTÁS SOLA!

## Metodología para facilitar grupos de apoyo de mujeres (GAM)

### ANTECEDENTES

La violencia contra las mujeres es un fenómeno de múltiples aristas que se conjugan para impactar negativamente en sus vidas, las de sus hijos, hijas, familia y comunidad. Constituye una violación a sus derechos humanos fundamentales y no debe ser vista como una cuestión privada, sino como algo que atañe a la sociedad en su conjunto en tanto afecta las posibilidades de que un poco más de la mitad de la humanidad viva libremente y en plenitud.

Ser niña o ser mujer es especialmente peligroso en América Latina y el Caribe, pues esta región presenta la mayor tasa de violencia sexual en el mundo, la más alta tasa de violencia por parte de pareja o expareja, y niveles alarmantes de feminicidio. En 2017, en 23 países de la región, fueron reportadas 2,795 mujeres asesinadas por razones de género. En 2016, la región centroamericana mostró la tasa de asesinatos de mujeres más alta del mundo, con 4.8 mujeres por cada cien mil mujeres.

La metodología de CRS, **iMujer no estás sola!**, fue diseñada para responder a esta problemática desde un enfoque psicosocial para la atención y prevención de la violencia. La metodología fomenta la creación de grupos de ayuda de mujeres en las que ellas mismas, después de atravesar un proceso personal de transformación, pueden llegar a convertirse en terapeutas comunitarias, ayudando a otras mujeres a sobreponerse a los efectos adversos de la violencia en sus vidas y a evitar futuros ciclos de violencia. Se genera, así, un camino de sanación individual y colectiva que contribuye al bienestar de las mujeres, sus familias y sus comunidades.

### QUIÉN



Mujeres afectadas por distintas formas de violencia

### EN QUÉ CONTEXTOS



Rurales y urbanos



Centros escolares



Centros estatales de atención a víctimas



Centros de privación de libertad



Grupos de iglesia

### IMPACTO

# 687 GRUPOS

(5,800 mujeres entre 2015 y 2018)

### DÓNDE



## CONTENIDO Y DINÁMICA DE TRABAJO

La guía orienta un recorrido vivencial y participativo para capacitar a facilitadoras (iniciando con un proceso personal consigo mismas) que luego puedan acompañar a los grupos de mujeres. Tiene como base doce **estrategias de acompañamiento y veinte ejes temáticos**.

Los **ejes temáticos** se abordan desde las dimensiones física, psicológica, social y espiritual y son:



Cada eje temático se trabaja en una sesión de entre 2.5 - 3 horas, para un total de 22 sesiones, incluyendo una de introducción y una de cierre para celebrar los logros alcanzados.

**Las facilitadoras, como terapeutas comunitarias, contribuyen a fortalecer la autonomía de las mujeres y del grupo a través de redes de apoyo que fomentan la reconstrucción del tejido social.**

## METODOLOGÍA

Al haber sanado e incrementado su autoestima, las mujeres ponen límites a la violencia, toman decisiones en función de su bienestar y autonomía, y mejoran sus dinámicas familiares y comunitarias. Se convierten en una fuerza impulsora del cambio social. Los grupos de apoyo se basan en la mayéutica, que consiste en que, mediante una serie de preguntas, la mujer misma se hace consciente de

que la verdad está en ella. La psicología humanista ha rescatado este método y lo aplica en diversas terapias centradas en la persona como fuente de su propia transformación. Con base en esto, las mujeres experimentan, comparten, reflexionan y actúan.

## RESULTADOS DE DOS ESTUDIOS DE IMPACTO <sup>1</sup>



SUBE

- Energía para realizar actividades diarias
- Calidad de vida y apoyo social
- Interacción social positiva
- Contar con alguien con quien compartir los problemas personales
- Uso de estrategias asertivas para afrontar la violencia



BAJA

- Síntomas de depresión
- Sensación de soledad severa
- Episodios de violencia física, sexual y emocional en la vida de las mujeres

## ¿EN QUÉ CONSISTE EL APOYO DE CRS?

- 1.** Proveemos la **guía metodológica**, que contiene tanto las estrategias que deben usar las facilitadoras como los temas a tratar con las mujeres que pertenecen al GAM.
- 2. Capacitación** presencial entre seis y nueve días para formación de facilitadoras, previo al uso de la guía metodológica.
- 3. Capacitación de mentoras** que puedan acompañar a las facilitadoras, fortaleciendo su trabajo y aplicando estrategias de monitoreo, evaluación y aprendizaje.
- 4. Certificación de facilitadoras y mentoras** para fortalecer las habilidades de su institución.
- 5. Comunidad internacional de práctica** que conecta a las facilitadoras y a las mentoras entre sí, para aprender, socializar y abordar dificultades conjuntamente.

<sup>1</sup> Ambos estudios utilizaron metodologías quasi experimentales.