

**Universidad Andina Simón Bolívar**

**Sede Ecuador**

**Área de Letras y Estudios Culturales**

Maestría en Estudios de la Cultura

Mención en Género y Cultura

## **Terapia grupal en el consultorio Resignificando Mundos**

**La sororidad y su potencia sanadora en sobrevivientes de violencia de género**

Micaela Margarita Urbina Miranda

Tutor: Carlos Marcelo Reyes Valenzuela

Quito, 2025





## Cláusula de cesión de derecho de publicación

Yo, Micaela Margarita Urbina Miranda, autora del trabajo intitulado “Terapia grupal en el consultorio Resignificando Mundos: La sororidad y su potencia sanadora en sobrevivientes de violencia de género”, mediante el presente documento de constancia de que la obra es de mi exclusiva autoría y producción, que la he elaborado para cumplir con uno de los requisitos previos para la obtención del título de Magíster en Estudios de la Cultura con Mención en Género y Cultura en la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.

1. Cedo a la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, durante 36 meses a partir de mi graduación, pudiendo por lo tanto la Universidad, utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en los formatos virtual, electrónico, digital, óptico, como usos en red local y en internet.
2. Declaro que, en caso de presentarse cualquier reclamación de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.
3. En esta fecha entrego a la Secretaría General, el ejemplar respectivo y sus anexos en formato impreso y digital o electrónico.

03 de julio de 2025

Firma: \_\_\_\_\_



## Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar las prácticas sociales y culturales que facilitan u obstruyen la construcción de lazos de sororidad entre mujeres sobrevivientes de violencia de género, a partir de una experiencia de terapia grupal realizada en el consultorio *Resignificando Mundos*. Desde un enfoque cualitativo, feminista y situado, se desarrolló un proceso de sistematización que incluyó observación participante, bitácora reflexiva, revisión bibliográfica y un grupo de discusión con psicólogas/os de los Centros de Equidad y Justicia de Quito, utilizado como estrategia de triangulación metodológica para contrastar los hallazgos y reducir posibles sesgos derivados de mi doble rol como terapeuta e investigadora. Los resultados muestran que la sororidad puede configurarse como una herramienta ética y metodológica que contribuye al acompañamiento colectivo de mujeres en contextos de violencia de género. Se identificaron prácticas de cuidado mutuo, el fortalecimiento de la empatía y un sentido compartido de agencia. Los cambios visualizados al finalizar la terapia evidencian rupturas en la reproducción de prácticas sociales transmitidas, especialmente aquellas que históricamente han fragmentado los vínculos entre mujeres. La experiencia evidenció que un abordaje interseccional es clave para comprender la complejidad de estas dinámicas y acompañar procesos de reconstrucción desde una perspectiva sensible y transformadora. Los hallazgos pueden contribuir al diseño de políticas públicas y abrir camino a futuras investigaciones sobre la potencia de las redes de sororidad en la atención integral a mujeres sobrevivientes de violencia.

Palabras clave: mujeres, terapias de sanación, feminismo, interseccionalidad, prácticas culturales, cuidado



A la memoria de mi Nena, que dondequiera que este me alumbra las noches de luna  
llena.



## **Agradecimientos**

Gracias al Dami por su ingenio. A mi ma, por ser una mujer disidente. A mi pa, por enseñarme a trabajar en derechos. A mi ñaño, por su comicidad. Al Kero, por ser libre. A la Nena, por su amor. Y a la sororidad. Les amo con todo mi cerebro.



## Tabla de contenidos

Introducción.....	13
Capítulo primero Fundamentos conceptuales y contextuales sobre violencia de género, sororidad y abordajes terapéuticos .....	17
1.    Violencia de género: Definición y tipos .....	22
2.    Terapia ante situaciones de violencia de género .....	41
3.    Prácticas sociales y culturales que facilitan u obstruyen los lazos de sororidad .....	49
4.    La potencia sanadora de las prácticas sororas entre mujeres.....	55
5.    Marco contextual de la violencia de género en Ecuador.....	59
Capítulo segundo Proceso terapéutico grupal en violencia de género: apuntes metodológicos.....	67
1.    Presentación del estudio y marco metodológico .....	67
2.    Tipo de investigación y métodos .....	70
3.    Población y muestra .....	72
4.    Criterios de inclusión y exclusión .....	72
5.    Consideraciones éticas.....	73
6.    Análisis de los resultados .....	75
6.1.  Terapia grupal.....	75
6.2.  Grupo de discusión .....	81
Conclusiones.....	87
Obras citadas.....	91
Anexos.....	101
Anexo 1: Bitácora de las sesiones realizadas .....	101
Anexo 2: Sesión 11 tras dos meses de no habernos visto.....	118
Anexo 3: Consignas del grupo de discusión.....	121
Anexo 4: Tabla de participantes del grupo de discusión .....	122
Anexo 5: Tabla de participantes de la terapia grupal .....	124
Anexo 6: Consentimiento informado de la terapia grupal.....	125
Anexo 7: Hoja informativa y consentimiento informado participantes grupo de discusión .....	126
Anexo 8: Mensaje de convocatoria en WhatsApp.....	128



## Introducción

La idea de esta tesis surgió desde un lugar profundamente personal. Me atraviesa en múltiples dimensiones: como mujer (amiga, hija, sorora), como psicóloga (terapeuta), como investigadora y como feminista. No es una propuesta distante ni abstracta, sino el resultado de una búsqueda que nace del cuerpo, de la experiencia, de las preguntas que me han habitado a lo largo del tiempo. Esta investigación es también una forma de respuesta frente a las múltiples violencias que nos rodean, y una apuesta por los vínculos que curan, por las palabras compartidas, por los espacios que dignifican.

El proyecto de crear un espacio terapéutico grupal con mujeres sobrevivientes de violencia de género surgió de la convicción de que el dolor puede transformarse cuando encuentra escucha, cuando se vuelve relato, cuando se teje en común. Como profesional de la psicología, me inquieta profundamente cómo acompañar procesos de reparación sin repetir lógicas de control. Como feminista, creo en la potencia de la sororidad como forma ética de estar con otras, y en la necesidad de que las prácticas profesionales se construyan desde una mirada sensible, situada y comprometida con la justicia social.

Esta tesis no solo busca producir conocimiento académico, sino también visibilizar experiencias, dar lugar a voces y construir puentes entre la teoría, la práctica y la vida. En ese sentido, lo que aquí se presenta es una sistematización situada, escrita desde mi lugar como terapeuta, desde mi escucha, desde mi involucramiento emocional y político con las mujeres que participaron de este proceso, y también desde los registros de una bitácora, donde fui recogiendo vivencias, emociones y reflexiones durante todo el recorrido.

Comprender a plenitud las complejidades propias de la violencia de género requiere miradas exhaustivas y sensibles. Resulta preciso distinguir la transversalidad del fenómeno, que permea las estructuras sociales a nivel mundial, y se manifiesta como un complejo entramado de prácticas culturales violentas que, basadas en la desigualdad de poder entre los géneros, buscan controlar, dominar y someter a las mujeres. Su alcance va más allá de fronteras geográficas y culturales, y se presenta en diversas formas: física, sexual, psicológica, económica y simbólica. Aunque sus expresiones varían según el contexto, es posible identificar un hilo conductor: la imposición de roles de género tradicionales, transmitidos generacionalmente, que perpetúan la subordinación femenina

y justifican la violencia. Son manifestaciones de una cultura profundamente machista y patriarcal.

De este modo, analizar el fenómeno desde una perspectiva estructuralista permite comprenderlo como resultado de las asimetrías de poder en la sociedad, lo que, sin dudas, se ve reflejado en normas sociales, instituciones y prácticas cotidianas que reproducen la desigualdad y la discriminación por razón de sexo. En este sentido, es válido reconocer el aporte de teorías feministas que tributan perspectivas analíticas complementarias para comprender el asunto. Por ejemplo, el feminismo radical dirige sus miradas a la naturaleza patriarcal de la sociedad como raíz del problema, y asume que la violencia de género es inherente a las relaciones de poder entre hombres y mujeres. En cambio, el feminismo liberal enfatiza en la necesidad de reformas legales y políticas para lograr la igualdad de derechos y oportunidades entre los géneros, lo que, ciertamente, reduce los factores que contribuyen a la violencia. Por su parte, el feminismo interseccional complejiza la mirada, visibilizando cómo el género se entrecruza con la clase, la etnia, la orientación sexual, la edad, o la situación migratoria, intensificando la vulnerabilidad de muchas mujeres.

Las estadísticas refuerzan el sentido de urgencia. La Organización Mundial de la Salud (OMS 2021) estima que una de cada tres mujeres ha experimentado violencia física o sexual a lo largo de su vida, en su mayoría perpetrada por parejas o exparejas. Ecuador no escapa a esta realidad. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2024), entre 2014 y noviembre de 2024, 790 mujeres fueron víctimas de feminicidio, entre ellas niñas, adolescentes, mujeres indígenas y extranjeras. En 2023 se reportaron 321 feminicidios, 172 de ellos vinculados al crimen organizado (Aldea, 2024 citado en Primicias 2024). De estas muertes, en casi la mitad de los casos los agresores pertenecían al círculo íntimo. Además, 119 niños quedaron en situación de orfandad. Son cifras que evidencian la gravedad del problema, pero también su dimensión humana: detrás de cada número hay vidas rotas y proyectos truncados.

Frente a este panorama, la presente investigación propone una terapia grupal basada en la sororidad para mujeres sobrevivientes de violencia de género, desarrollada en el consultorio *Resignificando Mundos*. La terapia fue guiada por mí, en mi rol de terapeuta, además de ser la investigadora principal del proceso. Cabe señalar que este acompañamiento tuvo lugar en un contexto marcado no solo por la impunidad y la estigmatización social, sino también por las consecuencias emocionales y estructurales derivadas de la pandemia por COVID, lo cual implicó desafíos particulares en términos de contención, continuidad y cuidado. En un escenario así, urge pensar intervenciones

que ofrezcan espacios seguros, libres de juicio, donde las mujeres puedan reconstruir vínculos desde la empatía y el apoyo mutuo. Si bien existen diversas formas de acompañamiento, son escasos los estudios que colocan la sororidad como eje metodológico y ético. Esta tesis busca aportar en ese sentido, sistematizando una experiencia situada que pone en diálogo la teoría con la práctica.

La terapia grupal con enfoque en la sororidad se presenta aquí no solo como una herramienta terapéutica, sino como una forma de resistencia frente a la cultura del silencio, la culpa y el aislamiento. Compartir experiencias en un entorno de cuidado puede contribuir a la reconstrucción de la confianza, al fortalecimiento del sentido de agencia y al empoderamiento de las participantes. Sanar, en este marco, no es un proceso individual, sino profundamente colectivo.

Desde esa convicción, esta investigación se pregunta: ¿Cómo las prácticas sociales facilitan u obstruyen la construcción de lazos de sororidad entre las participantes de un grupo de terapia para mujeres sobrevivientes de violencia de género? A partir de ello, se plantean tres objetivos específicos: 1) Identificar las rupturas que ocurren en la reproducción de prácticas sociales y las posibilidades de sororidad que esas fisuras abren entre las participantes del grupo; 2) Caracterizar los cambios ocurridos al finalizar la terapia en cuanto a patrones culturales de las relaciones entre mujeres; 3) Determinar la potencia sanadora de las prácticas de cuidado sororas en el marco de la terapia grupal.

El informe se encuentra estructurado en dos capítulos para su mejor comprensión. En el primer capítulo, se establecen los fundamentos teóricos sobre la violencia de género, sororidad y prácticas culturales, analizando sus conceptualizaciones y marcos históricos, también se exploran los abordajes terapéuticos de la violencia de género y se contextualiza esta problemática en el ámbito ecuatoriano. En el segundo capítulo se explica la metodología empleada en el estudio, e incluye el tipo de investigación y métodos, población y muestra, además del análisis de los resultados. Posteriormente, se muestran las conclusiones, obras citadas y anexos. Los hallazgos de esta investigación pueden contribuir al diseño de políticas públicas y programas de intervención integrales para mujeres sobrevivientes de violencia de género. Su relevancia social y académica radica en el potencial transformador de la sororidad, y en la posibilidad de abrir camino a futuras investigaciones que fortalezcan las redes de apoyo entre mujeres como respuesta colectiva frente a la violencia.

Confío en que este trabajo no solo aporte al ámbito académico, sino que también inspire la creación de espacios más cuidadosos, horizontales y transformadores. Porque

acompañarnos entre mujeres, desde el reconocimiento mutuo y la palabra compartida, puede abrir caminos para reconstruirnos, reescribir nuestras historias y desafiar los mandatos que nos han aislado por tanto tiempo. Lo confirmé una y otra vez: tejer juntas es también una forma de resistir y de vivir con mayor dignidad.

## Capítulo primero

### Fundamentos conceptuales y contextuales sobre violencia de género, sororidad y abordajes terapéuticos

Antes de abordar los conceptos de violencia de género y de violencia contra las mujeres es fundamental aclarar qué se entiende por género, pues este, como otras condiciones donde se incluyen la clase y la piel, se suelen articular en un sistema de opresión mayor que clasifica jerárquicamente a las poblaciones. El análisis de género es la integración entre la teoría de género y la perspectiva de género, que proviene de la visión feminista sobre el mundo y la vida. Esta perspectiva se basa en principios éticos y nos conduce a una filosofía poshumanista, debido a su crítica del enfoque androcéntrico de humanidad que excluye a las mujeres. A pesar de vivir en un mundo patriarcal, las mujeres realmente hemos existido, aunque el humanismo no nos haya reconocido. La perspectiva de género tiene como uno de sus fines contribuir a la construcción subjetiva y social de una nueva configuración a partir de la resignificación de la historia, la sociedad, la cultura y la política desde las mujeres y con las mujeres (Lagarde 1999).

La perspectiva de género reconoce su diversidad y la existencia de mujeres y hombres, como parte de un principio fundamental para crear una humanidad diversa y democrática. No obstante, sostiene que la dominación de género provoca opresión, y esto dificulta la realización de esa posibilidad. Una humanidad realmente diversa y democrática requiere que mujeres y hombres cambiemos lo que hemos sido, para ser reconocidos en nuestra diversidad y vivir en una democracia basada en el género. La teoría de género analiza a mujeres y hombres dentro de su contexto histórico, reconociendo que las relaciones de producción y reproducción social son fundamentales para la construcción del género (1999).

La perspectiva feminista del género nos permite encontrar correlaciones entre las oportunidades de vida de mujeres y hombres con el contexto social, histórico, cultural y económico en el que se desarrollan. Debido a su carácter histórico, esta visión permite examinar tanto las sociedades del pasado como las contemporáneas, incluyendo la manera en que las normas de género se manifiestan en distintos grupos étnicos, religiosos y en diversas tradiciones y costumbres (Orjuela 2012; Scott 2008).

Se entiende el género como la forma en que se construyen culturalmente las diferencias biológicas y se tejen relaciones sociales y simbólicas de poder y el sexo como las diferencias biológicas, relacionadas con los rasgos físicos de hombres y mujeres (Orjuela 2012; Scott 2008). Esto implica que “la acción simbólica colectiva que permite que se construya e imponga como verdad inamovible una idea del ‘deber ser’ de los varones y las mujeres. Así, la cultura marca a los seres humanos con el género y el género marca la percepción de todo lo demás: lo social, lo político, lo religioso, lo cotidiano” (Batthyány 2021, 19). Durante las sesiones de la terapia grupal desarrollada en el marco de la presente investigación, este ‘deber ser’ se muestra de manera evidente cuando la Participante 2 habla de que ella tuvo que dedicarse a los quehaceres del hogar y cumplir el rol de cuidadora, ya que su madre enfermó cuando ella era muy pequeña y le delegaron esa responsabilidad por el hecho de ser mujer. Sus hermanos hombres no debían acarrearse esta responsabilidad, precisamente por su distinción de género. Sobre esto hablaré a profundidad en el capítulo 2, en el apartado de análisis de resultados.

El género se entiende como la manera en que la sociedad se estructura en relación con la sexualidad, estableciendo, manteniendo o transformando jerarquías sociales que tienen un impacto en su dimensión histórica, social y cultural. Como sistema, el concepto de género permite explicar la interacción de diversos procesos y factores en la organización social de la sexualidad y en la configuración de desigualdades de género. A lo largo del tiempo, la perspectiva de género ha evolucionado como un enfoque dinámico que fomenta la generación de conocimientos, metodologías e interpretaciones que influyen en las prácticas sociales y políticas. A través de los años, mujeres de diferentes países, culturas, instituciones y movimientos han trabajado juntas para visibilizar y abordar problemáticas antes no consideradas. Además, el género se interrelaciona con otras formas de exclusión o discriminación, como la clase social, la raza, la etnicidad o la edad, influyendo en la manera en que estas desigualdades se manifiestan en cada sociedad (Batthyány 2021).

Por tanto, el género es una estructura social y cultural que sigue un modelo binario, patriarcal y heteronormativo, fundamentado en la distinción biológica entre los sexos. Esta construcción ha definido históricamente qué se considera masculino y femenino según el contexto social, cultural y temporal. Como herramienta de análisis, el género permite identificar las diferencias impuestas por la sociedad a hombres y mujeres, así como el significado y valor que se les ha asignado a lo largo del tiempo. De este modo, permite el reconocimiento de las causas y consecuencias de esta valoración diferenciada

y desigual que produce y sustenta la relación de subordinación de las mujeres frente a los hombres (CNIG 2017; EC 2018).

La categoría de género constituye una herramienta analítica para explicar hechos y fenómenos de la realidad social, que avanza hacia la problematización, la deconstrucción y la promoción de cambios en el pensamiento y la práctica social; una renovación conceptual que resignifica las prácticas de investigación e intervención social (Franco, Campoalegre y Domínguez 2014, 2). Como sostiene Ruíz (1999), uno de los principales logros de los estudios de género ha sido evidenciar que los sistemas de género funcionan como mecanismos de clasificación social, jerarquización y control del poder. Las relaciones de poder dentro del género abarcan diversas prácticas que refuerzan la supremacía masculina y generan una distribución desigual del poder, incluyendo formas de dominación que pueden ser sutiles, pero igualmente significativas. Debido a esta construcción social del género, una de las violaciones más generalizadas de los derechos humanos en el mundo, lo constituye la violencia contra las mujeres y las niñas. Se dan a diario en cualquier parte del planeta, sin tener en cuenta la clase social, postura política o creencia religiosa. Este tipo de violencia tiene consecuencias a corto y largo plazo desde el punto de vista psicológico, físico y económico sobre las víctimas, pues reducen sus oportunidades de independencia, participación social y equidad en su espacio social.

La perspectiva feminista del género propone una redistribución equitativa del poder en la sociedad, transformando los mecanismos que lo generan y perpetúan con el fin de dismantelar la opresión y la alienación de género. Su objetivo es construir sistemas más democráticos que promuevan la libertad y mejoren la calidad de vida de mujeres y hombres, construyendo alternativas sociales justas y una cultura basada en la igualdad y la equidad como principios fundamentales de las relaciones de género (Lagarde 1999).

La teoría de género sustenta la perspectiva de género feminista y requiere de su contexto filosófico y ético para poder entender su propósito. Cuando se mantiene dentro de este marco, la teoría permite analizar tanto los cambios como las continuidades en las dinámicas de género, identificando tendencias que afectan la vida de mujeres y hombres, la estructura social y la distribución del poder. Además, contribuye al fortalecimiento de la cultura desde una visión de igualdad en la diversidad. La perspectiva de género constituye una postura ética y política orientada a promover un desarrollo democrático que permita superar las desigualdades y la injusticia de género persistentes en la sociedad. Esta perspectiva implica un posicionamiento claro frente a la opresión de género: es al

mismo tiempo una denuncia de sus efectos destructivos y una propuesta de acciones y alternativas concretas para su erradicación (1999).

La perspectiva de género es una manifestación de la cultura feminista y, como tal, abarca un conjunto de acciones concretas llevadas a cabo a nivel global para combatir la opresión de género. Asimismo, integra diversas estrategias diseñadas para promover un sistema más equitativo y justo, en el que la igualdad de género permita tanto el desarrollo individual como el colectivo, beneficiando a personas, comunidades, sociedades y naciones en su conjunto. Para su implementación, esta perspectiva requiere una disposición al cambio y la aplicación de metodologías que la materialicen a través de acciones específicas y transformadoras. Como resultado de los ajustes provocados por eventos como la pandemia, han aumentado el impacto de la violencia no solo en las familias y el ámbito privado, sino también en la sociedad. Es así como el reconocimiento por parte de las organizaciones y Gobiernos, aunque necesario no es suficiente, hay que apelar a otros mecanismos de intervención y empoderamiento de las mujeres para cambiar la realidad de forma auténtica y definitiva. La sororidad es, en este sentido, una vía y oportunidad para brindar apoyo y acompañamiento, así como para generar herramientas y abrir espacios de empoderamiento y cambio.

El término sororidad proviene del latín *soror*, que significa "hermana" e *idad* que se refiere a la calidad de. Hace referencia a la solidaridad entre mujeres basada en la experiencia compartida de opresión patriarcal. Aunque hoy se asocia principalmente con los feminismos contemporáneos, su primera aparición en la lengua castellana se remonta al filósofo y escritor Miguel de Unamuno, quien lo utilizó en 1921 en su obra *La tía Tula* para referirse a una relación entre mujeres que iba más allá del vínculo biológico, acercándose a una hermandad ética y afectiva. Este uso, si bien no contaba con la carga política actual, sí anticipaba la posibilidad de una relación profunda y significativa entre mujeres fuera del mandato tradicional masculino.

En la actualidad, la sororidad ha sido desarrollada como concepto político y ético en el pensamiento feminista. Se trata de una vivencia compartida entre mujeres que impulsa la creación de vínculos positivos y alianzas tanto personales como colectivas, fomentando la solidaridad y el apoyo mutuo en la lucha contra cualquier forma de opresión. Su propósito es fortalecer el poder de las mujeres como grupo y promover su empoderamiento individual y colectivo. Una de las principales impulsoras de este término en Iberoamérica es Marcela Lagarde (1999; 2000; 2009; 2013), quien ha destacado la sororidad como una herramienta clave para la conquista de derechos, un acto de

resistencia frente al patriarcado, una acción política y una alternativa a la rivalidad entre mujeres impuesta por el sistema patriarcal. Además, plantea que la sororidad es un proceso de aprendizaje que permite transformar las relaciones entre mujeres dentro de una sociedad desigual. Además, la filósofa española Victoria Sau definió la sororidad como una forma de articulación feminista que integra lo ético, lo político y lo práctico, y que se traduce en una complicidad consciente entre mujeres para enfrentar y transformar las estructuras patriarcales (2000). Esta conceptualización destaca el carácter transformador de la sororidad: no se trata solo de afecto entre mujeres, sino de una alianza consciente para subvertir las estructuras de poder que históricamente las han oprimido.

Si bien su práctica no está exenta de contradicciones, la sororidad representa un recordatorio constante del compromiso feminista y revolucionario, impulsando una autocrítica permanente para priorizar la unidad entre mujeres por encima de otras diferencias. Este principio busca generar lazos de confianza y lealtad que contribuyan a erradicar la opresión y recuperar experiencias de lucha y resistencia desde una perspectiva colectiva.

En esa línea, resulta útil pensar la sororidad no solo como un principio ético o político, sino también como un conjunto de prácticas culturales de cuidado que sostienen los vínculos entre mujeres. Desde la perspectiva de Stuart Hall, las prácticas culturales no deben entenderse simplemente como costumbres o expresiones folclóricas, sino como “prácticas significantes” a través de las cuales los grupos sociales producen, negocian y comparten significados en contextos históricos y políticos concretos (Hall 1997). Estas prácticas están atravesadas por relaciones de poder, son dinámicas y tienen un rol clave en la construcción de identidades colectivas. Si se vinculan con la propuesta de Carol Gilligan (1982) sobre la ética del cuidado, podemos reconocer que también existen prácticas culturales de cuidado: formas socialmente compartidas de sostener, acompañar, nutrir emocionalmente y preservar los vínculos. Estas prácticas: como la escucha activa, el consuelo, el cuidado mutuo entre mujeres, o los rituales cotidianos de protección y apoyo, no solo expresan afecto, sino que producen sentido sobre lo que implica “cuidar” en una comunidad específica. En ese marco, el cuidado deja de ser una acción privada o individual y se convierte en una práctica cultural y política, donde lo emocional y lo ético se entrelazan con lo colectivo (Tronto 1993). Así, hablar de prácticas culturales de cuidado es reconocer que el acto de cuidar también comunica, organiza el mundo simbólicamente y reproduce o transforma estructuras sociales.

Tal como se verá en los testimonios compartidos en el capítulo de análisis de resultados, estas prácticas culturales de cuidado y apoyo mutuo, que aquí se conceptualizan como expresiones de sororidad, fueron experimentadas por las participantes como formas concretas de resistencia frente a los mandatos de género y la violencia. Sin embargo, es importante recordar que las prácticas culturales al estar atravesadas por relaciones de poder pueden encarnar formas de dominación: reproducir mandatos de género impuestos, jerarquías patriarcales o narrativas que sostienen la violencia. En ese sentido, pensar la sororidad como una práctica cultural implica tensionar permanentemente su sentido, distinguiendo aquellas expresiones que habilitan vínculos éticos y políticos entre mujeres, de aquellas que refuerzan el control y la desigualdad. Por eso, identificar, resignificar y disputar las prácticas culturales se vuelve un ejercicio crítico imprescindible en los procesos de acompañamiento terapéutico y de transformación social.

### **1. Violencia de género: Definición y tipos**

Hablar de violencia de género no es solo un ejercicio teórico o académico. Para mí, como mujer, es también una experiencia vivida, una realidad que reconozco en mí y en otras. Todas las mujeres que conozco y con las que me he relacionado han atravesado alguna forma de violencia, aunque muchas veces no se la nombre como tal. Las estadísticas no pueden captar toda su dimensión, pero nuestras experiencias la evidencian con claridad: la violencia de género es una constante que marca los cuerpos, las decisiones, los vínculos y los silencios de las mujeres. En este apartado me detendré a explorar con mayor profundidad el concepto de violencia de género, sus expresiones y sus raíces estructurales. Hacia el final de este capítulo, abordaré específicamente cómo se manifiesta esta problemática en el contexto ecuatoriano.

La violencia de género es un término que se emplea para describir la violencia ejercida debido al sexo o género de una persona. Su origen radica en las estructuras de poder y las relaciones de género predominantes en la sociedad. Aunque las mujeres son quienes más la padecen debido a su posición de subordinación dentro de este sistema, también se manifiesta en forma de violencia homofóbica y transfóbica, afectando a hombres y mujeres que desafían las normas impuestas por el modelo heteronormativo dominante (Segato 2013). La violencia de género puede dirigirse contra cualquier persona, tanto hombres como mujeres, aunque impacta de manera desproporcionada a las mujeres debido a su situación de desigualdad en la sociedad. Este tipo de violencia abarca

todas aquellas formas de agresión ejercidas desde una posición de dominio masculino sobre grupos que ocupan posiciones de subordinación, como mujeres, menores de edad, personas mayores, individuos con discapacidad y miembros de comunidades minoritarias, incluidas aquellas de diversidad sexual, racial, étnica o nacional.

Marcela Lagarde (2006) acuña la expresión violencia de género en contra de las mujeres, resaltando la importancia de la diferencia de género y la enlaza con el conjunto de factores sexuales, sociales, económicos, jurídicos, políticos y culturales que determinan los patrones de dominación estructural de los hombres sobre las mujeres. Rita Segato (2013) entiende que la forma de violencia hacia las mujeres más generalizada es la violencia moral, entiende que cuando esta violencia falla y el sistema de dominación se desequilibra, se utiliza la violencia física como forma de restaurar el orden.

El reconocimiento a nivel global de la violencia de género como un serio problema social que vulnera los derechos humanos de las mujeres y obstaculiza la equidad y la armonía social ha estado profundamente vinculado a la labor y el activismo de los movimientos y organizaciones de mujeres y al compromiso de la Organización de Naciones Unidas (ONU) desde la década de 1970. La violencia basada en género y las graves violaciones a los derechos humanos son consideradas como vulneraciones que marcan un antes y un después en el proyecto de vida de la víctima y el de sus familias; por eso, la atención integral debe ser ágil, oportuna, confidencial, no revictimizante, de calidad y calidez en cualquier momento de su ciclo de vida y en especial en los establecimientos del Sistema Nacional de Salud (EC Ministerio de Salud Pública 2019).

La violencia de género es un concepto amplio que engloba cualquier acción dañina impuesta en contra de la voluntad de una persona, fundamentada en las diferencias de género establecidas socialmente entre hombres y mujeres (EC Consejo Nacional para la Igualdad de Género 2017). Este tipo de violencia no se restringe a una cultura, una región geográfica, un país específico o a ciertos grupos de mujeres dentro de una sociedad, sino que es un fenómeno general. Sin embargo, las distintas manifestaciones de dicha violencia y la experiencia personal de las mujeres que la sufren están moldeadas por numerosos factores, entre ellos, la condición económica, la raza, el origen étnico, la clase, la edad, la orientación sexual, la discapacidad, la nacionalidad, la religión y la cultura (ONU Asamblea General 2006). Adicionalmente, las relaciones de sexo y género se encuentran relacionadas, a su vez, con las relaciones de clase, etnia y raza, dando lugar a la discriminación con múltiple motivo (Viveros 2016).

Para Segato (2003), en la violencia de género se perciben las relaciones de poder representadas a través de la naturalización de prácticas culturales machistas. Según la propia autora, la violencia y el maltrato físico y psicológico hacia la mujer pueden tener precedentes en el contexto familiar, pues los esquemas de dominación patriarcal muchas veces son transmitidos desde ese entorno. Así lo evidenció la Participante 1 de la terapia grupal realizada en el marco de esta investigación, quien compartió que sus padres permitían que su hermano la golpeará cuando era niña, por el poder simbólico que se le confería por su género (2023 ver Anexo 5). Esta escena de violencia validada en la infancia también dialoga con lo expresado por la Participante 7 del grupo de discusión, quien relató que muchas de sus usuarias sienten miedo de ser excluidas de sus propias familias por oponerse a los mandatos de género y a la violencia (2024 ver Anexo 4).

Paz Guarderas (2014), define la violencia de género como un entramado complejo que combina dimensiones materiales y simbólicas, sustentándose en discursos y prácticas heteropatriarcales hegemónicas. Estas estructuras, atravesadas por factores racistas y clasistas, generan condiciones de desigualdad y subordinación para ciertos grupos, especialmente las mujeres. El miedo y el sufrimiento perpetúan la violencia, y aunque la intervención psicosocial puede ser una herramienta útil para desafiar este orden, no siempre es un requisito indispensable para subvertirlo.

Desde esta perspectiva, el concepto de patriarcado adquiere una importancia central al evidenciar las dinámicas de poder en las relaciones de género. Se trata de un sistema de dominación masculina profundamente enraizado en normas sociales, estructuras políticas, jurídicas y económicas y prácticas culturales, tanto a nivel local como global. Este modelo de control perpetúa su influencia mediante diversas formas de violencia, ya sea física, simbólica o estructural, funcionando como un mecanismo de subordinación y disciplinamiento sobre las mujeres. Aunque su manifestación varía según el contexto, el patriarcado se entrelaza con otras formas de opresión y exclusión, reforzando desigualdades sistémicas en múltiples ámbitos de la sociedad. El movimiento feminista ha trabajado para transformar este statu quo que coloca a las mujeres en una posición de desventaja. En esta lucha, la sororidad se plantea como una herramienta fundamental para desafiar el patriarcado y construir nuevas formas de relación basadas en la solidaridad y la equidad. Siguiendo las ideas de Lagarde (1999) se necesita la sororidad para lograr la superación de la opresión que tiene lugar entre las propias mujeres, la que mantiene un lazo desigual y asimétrico entre sus relaciones. La sororidad, surge como una alternativa innovadora para establecer vínculos fundamentados en la

igualdad, el respeto genuino, la cooperación y la solidaridad. Esta propuesta desafía el sistema social vigente, el cual está sustentado en una lógica patriarcal que responde a dinámicas de clase, raza y género que perpetúan la desigualdad. La construcción de estas nuevas relaciones se basa en diversos principios, entre ellos, el reconocimiento de que lo personal es político, lo que implica que las vivencias y testimonios individuales “trascienden la esfera privada al ser el punto de partida para transformar las relaciones desiguales y jerárquicas” (Barbieri 1991, 203).

Los distintos mecanismos de dominación y control masculinos son comunes en las diferentes culturas: explotación del trabajo productivo y reproductivo; control sobre la sexualidad de las mujeres; y factores como el desplazamiento, la migración, los conflictos armados o incluso formas de construcción nacionalista que exacerban aún más las condiciones de desigualdad en que viven las mujeres, haciéndolas más vulnerables a la violencia masculina (ONU Asamblea General 2006).

Desde la perspectiva del Derecho Internacional de los Derechos Humanos (DIDH),<sup>1</sup> no se establece una definición explícita de violencia de género. Los instrumentos generales de derechos humanos incluyen cláusulas de no discriminación, mientras que aquellos específicos sobre el tema definen la violencia contra la mujer sin hacer referencia directa al género como categoría de análisis o, en algunos casos, equiparan la violencia contra la mujer con la violencia de género. Esta ambigüedad conlleva dos implicaciones clave. En primer lugar, la conceptualización de la violencia contra las mujeres se ha construido a partir del principio de no discriminación, lo que ofrece distintos mecanismos para la exigencia y garantía de sus derechos. En segundo lugar, persiste una falta de diferenciación conceptual entre las categorías de sexo y género en el DIDH, dado que ambos términos suelen agruparse en una sola categoría, vinculando normativamente los atributos masculinos y femeninos con el sexo biológico de las personas (Orjuela 2012).

De hecho, Marugán Pintos y Vega Solís (2002) señalaron que la visibilización de la violencia como asunto público no se instala hasta la década de 1990 y solo en los 2000 toma más fuerza. Sin embargo, advierten al menos cuatro problemas de la focalización

---

<sup>1</sup> Entre los principales instrumentos internacionales de derechos humanos y sobre derechos de las mujeres se ocupan específicamente de la violencia contra las mujeres, los siguientes: la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), la Recomendación General N°. 19 y 35 adoptada por el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (Comité de la CEDAW), la Declaración sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer y la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer o Convención de Belém do Pará. Esto se profundiza, desde una visión de marco legal, en el capítulo segundo.

de la violencia, a saber: 1) las limitaciones de la categoría mujer maltratada, construida como víctima necesitada de la asistencia estatal; 2) la reducida visión de la violencia en cuanto maltrato físico; 3) el hecho de simplificar la lucha contra las manifestaciones de violencia de género al momento de la denuncia sin otorgar importancia a la prevención y la reparación; 4) la poca atención a las relaciones de poder que enmarcan a la violencia de género. La igualdad y la no discriminación constituyen principios esenciales en las normativas internacionales de derechos humanos y resultan fundamentales para garantizar el acceso y el pleno ejercicio de los derechos económicos, sociales y culturales. De lo anterior es posible establecer que los pactos internacionales sobre derechos civiles, políticos y económicos, sociales y culturales, pese a no contener disposiciones específicas sobre derechos de las mujeres o discriminación y violencia basada en el género, en la práctica han reconocido y garantizado estos derechos (Orjuela 2012).

Tanto la Convención Americana sobre Derechos Humanos como la Convención de Belem do Pará condenan y penalizan la discriminación, incluyendo de manera explícita aquella basada en el sexo. Por su parte, la CEDAW destaca la importancia de erradicar la discriminación en ámbitos como la política, la social, la economía y la cultura (1992) para alcanzar la igualdad, aunque su enfoque presenta ciertas limitaciones. Según Charlesworth (1997), esto responde a que el enfoque de discriminación viene de la Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación Racial, por lo que a la discriminación de las mujeres no se le dio suficiente valor.

Dado que la CEDAW no menciona de manera explícita la violencia contra las mujeres, el Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer, a través de la Recomendación General n.º 19, estableció que dicha violencia constituye una forma de discriminación que limita el acceso de las mujeres a sus derechos en condiciones de igualdad con los hombres (1992). De esta forma, incluye como parte de la Convención la noción de violencia contra la mujer, derivándolo del concepto de discriminación. Asimismo, de acuerdo con la Recomendación n.º 19, cuando el artículo 1 de la CEDAW define la discriminación contra la mujer como las distinciones, exclusiones o restricciones basadas en el sexo, se refiere a la violencia dirigida contra la mujer porque es mujer o que la afecta en forma desproporcionada (CEDAW 1992). Así, la violencia contra las mujeres puede contravenir disposiciones de la CEDAW, “El Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer ha dejado en claro que todas las formas de violencia contra la mujer están comprendidas en la definición de discriminación contra la mujer establecida en la Convención” (ONU Asamblea General 2006, 10). A 25 años de la

adopción de la Resolución n.º 19, fue aprobada una nueva Recomendación General n.º 35 (CEDAW 2017) sobre la violencia por género contra la mujer, que actualiza la anterior. Se brinda a los Estados una guía complementaria para agilizar la erradicación de la violencia de género contra las mujeres. Esto resulta fundamental, ya que, a pesar de los progresos alcanzados en los últimos años, este tipo de violencia sigue siendo un problema generalizado y con altos niveles de impunidad. La Recomendación n.º 35 está concebida y estructurada como un complemento y profundización de la Recomendación n.º 19, avanzando de un modo sustancial en la conceptualización y determinación de la violencia de género como un problema social que demanda respuestas integrales y cuya ocurrencia es uno de los medios sociales, políticos y económicos fundamentales a través de los cuales se perpetúa la posición subordinada de la mujer (Iriarte 2020).

Por su parte, la Convención de Belem do Pará (OEA 1994) afirma, al igual que la Declaración de Naciones Unidas, que la violencia contra las mujeres es una violación a los derechos humanos y libertades fundamentales, que limita su ejercicio, goce y reconocimiento. La Convención Interamericana entiende la violencia contra las mujeres como “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” (OEA 1994, 3). En este contexto, la Convención reconoce que las conductas violentas no solo están relacionadas con el sexo biológico, sino también con el género. Tanto la Convención como la Declaración consideran que la violencia contra las mujeres abarca agresiones físicas, sexuales y psicológicas, ya sea dentro del ámbito familiar, en la comunidad o incluso por parte de agentes estatales (o con su complicidad).

El análisis de los principales instrumentos internacionales que incluyen la discriminación y la violencia de género permite concluir que el concepto de violencia contra las mujeres se fundamenta en el Derecho Internacional de los Derechos Humanos, particularmente en la cláusula de no discriminación. En este contexto, las primeras normativas dirigidas a la protección de los derechos de las mujeres y a la definición de las obligaciones estatales se enfocaron en garantizar la igualdad entre los sexos y en erradicar cualquier forma de discriminación. Como resultado, la violencia de género ha sido reconocida como una manifestación de discriminación, perspectiva que quedó reflejada en la Recomendación General n.º 19 de 1992, la cual amplió el alcance de la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) al incluir explícitamente el concepto de violencia, un aspecto que no había sido contemplado en su formulación original.

Atendiendo a los elementos planteados puede coincidir con Guarderas (2016) cuando plantea que la violencia de género ha sido construida en cinco matrices semiótico-materiales: la sexualidad, la salud, los derechos humanos, la seguridad ciudadana y las prácticas disciplinares. Por esta razón, las políticas y metodologías de atención en los servicios públicos han priorizado enfoques legales para abordar el problema, dejando de lado perspectivas que lo entienden como un mecanismo de control sobre la sexualidad y el cuerpo. Como consecuencia, las respuestas a esta problemática suelen centrarse en el ámbito individual, perdiendo de vista la dimensión pública de la violencia de género. En cuanto a la manera en que se percibe a las usuarias de estos servicios, se observa que frecuentemente son categorizadas como víctimas, como responsables de su situación o como sujetas a discursos ajenos, mientras que son escasas las aproximaciones que reconocen su agencia y capacidad de acción. Lo que trae consigo que desde el punto de vista psicológico conciban a las mujeres como víctimas que hay que salvar. Cabe mencionar que, frente a esta tendencia, el proceso terapéutico desarrollado en esta investigación propuso un trabajo con mujeres sobrevivientes de violencia de género desde un enfoque que apostó por el fortalecimiento de su agencia, reconociéndolas como sujetas activas de transformación.

Aunque en algunos casos la categoría de víctima ha facilitado el acceso a mecanismos de protección, también ha excluido a quienes no se encasillan dentro de esa definición. En estas dinámicas institucionales, el género se activa como una categoría normativa que perpetua la violencia. La estructura de los servicios responde a un modelo patriarcal que invisibiliza las particularidades de la violencia contra las mujeres. Al integrarla dentro de categorías más generales como la violencia doméstica o intrafamiliar, se minimiza su impacto y se obstaculiza una respuesta efectiva, lo que ha generado consecuencias significativas. Una de ellas es que las legislaciones son genéricamente neutras, y con el tiempo cada vez más agresores utilizan estos instrumentos en contra de las mujeres que maltratan (Carcedo 2010).

La violencia contra las mujeres se inscribe dentro de un sistema jerárquico que refuerza una masculinidad hegemónica, otorgando a quienes la ejercen una posición de poder dentro de una sociedad que vincula la identidad masculina con el honor, el control y la dominación. Justamente cuando la exclusión social despoja a muchos hombres de las oportunidades económicas, de la posibilidad de tener un trabajo bien pagado, del prestigio y del rol de proveedor, la violencia se convierte en un medio para afirmar la masculinidad, en ausencia de otras alternativas (Sagot 2017). En el grupo de discusión desarrollado en

la presente investigación, la Participante 4 habló sobre cómo estas formas de masculinidad se sostienen colectivamente: se habló de ese “club de hombres” que describe Rita Segato, en el que, pese a su estructura vertical, los varones tienden a protegerse entre sí. Esta complicidad masculina, incluso en contextos de violencia, contribuye a perpetuar el orden patriarcal y a dificultar que las mujeres puedan cuestionarlo o transformarlo sin quedar expuestas a mayores sanciones o exclusiones. En esta línea, la Participante 5 abrió la pregunta por la posibilidad de que los hombres también comiencen a repensar sus vínculos y a construir formas distintas de relacionarse entre ellos (2024, grupo de discusión; ver Anexo 4).

No está de más precisar, que lo doméstico o intrafamiliar hacen referencia a un ámbito en el que ocurren diferentes tipos de violencia, contra las mujeres, contra las niñas y niños, contra personas enfermas, adultas mayores o con alguna discapacidad (Carcedo 2010). Estos términos no diferencian las distintas formas estructurales de violencia ni reconocen las desigualdades de poder entre quienes la ejercen y quienes la padecen. Al utilizar expresiones como violencia doméstica o intrafamiliar, se diluyen tanto las causas como la dirección de estas agresiones, lo que oculta su naturaleza estructural. Como consecuencia, se pierde de vista que estas manifestaciones de violencia constituyen violaciones sistemáticas de los derechos humanos, dirigidas principalmente contra grupos que ocupan posiciones de mayor vulnerabilidad dentro de la jerarquía social.

Por ello, la CEDAW y la Convención de Belem do Pará enfatizan la necesidad de que los Estados adopten medidas efectivas para eliminar las prácticas sociales y culturales que perpetúan la discriminación contra las mujeres y, como consecuencia, la violencia de género. Este vínculo entre discriminación y violencia permite exigir a los Estados su responsabilidad ante estos actos, considerados graves violaciones de los derechos humanos.

No obstante, a pesar de su relevancia, estas normativas presentan limitaciones. Los conceptos de violencia y discriminación en el Derecho Internacional de los Derechos Humanos (DIDH) se centran exclusivamente en las mujeres, dejando fuera, en principio, la violencia basada en el género. Es decir, no abordan de manera integral las dinámicas de poder que colocan lo masculino en una posición de superioridad frente a lo femenino. Así, diferentes formas de violencia de género estarían excluidas, como es el caso de las personas cuya orientación sexual o identidad de género está fuera de la norma de heterosexualidad dominante, la violencia dirigida contra hombres y mujeres, pero con efectos desproporcionados en la vida de las mujeres (o de los hombres), como es el caso

del desplazamiento forzado, etc. (Orjuela 2012). Diversas autoras advierten la necesidad de reconocer y transformar los patrones y prácticas socioculturales que permiten y propician la subordinación y discriminación de lo femenino, pues luego se convierten en expresiones de la desigualdad en áreas diversas: laboral, política, económica, etc. (Segato 2003; Orjuela 2012; Carcedo 2010; Lagarde 2012). La concepción de violencia de género que pueden encontrarse en el DIDH está levantada a partir de la representación social de lo masculino y lo femenino con la jerarquía que caracteriza al primero y la manifestación de la discriminación del segundo.

Partiendo de lo antes expuesto, es necesaria otra definición más completa, una propuesta puede encontrarse en Orjuela (2012), que la plantea como:

Aquella cometida contra hombres o mujeres, con fundamento en conceptos normativos expresados en instituciones y contruidos sobre los símbolos disponibles de lo masculino y lo femenino en un plano jerárquico y discriminatorio, que se traduce en injusticias sobre el reconocimiento identitario de las personas, la distribución de cargas y beneficios, y el control propio de la vida sexual o de otras opciones personales, por el hecho mismo de representarse como hombres o mujeres. (Orjuela 2012, 110)

Las relaciones de género, al ser una construcción cultural, cambian a lo largo de la historia y generan configuraciones particulares que se entrelazan con otras dinámicas sociales. Esta interacción da origen a diversas formas de discriminación y opresión, cuya manifestación varía según el contexto histórico y geográfico. Así, la violencia basada en el género no es estrictamente hacia las mujeres y puede manifestarse de múltiples formas. Desde la perspectiva del análisis interseccional, la violencia contra las mujeres puede entenderse como un fenómeno en el que factores como la clase social, la etnia, la raza, la edad y la sexualidad se entrelazan con la opresión de género. Esta interacción da lugar a distintas formas de desigualdad que, a su vez, generan niveles diferenciados de vulnerabilidad. Pues si bien el género es uno de los principios fundamentales para la organización de las relaciones sociales, este no explicaría por sí solo las diversas manifestaciones de la violencia contra las mujeres (Sagot 2017).

El encuentro entre mujeres diversas se está produciendo en todas partes. En la actualidad, el mundo ha experimentado transformaciones, en parte debido al impacto de las tecnologías de la comunicación y de la apropiación de lo que hacen las mujeres de otras latitudes y de sus prácticas exitosas. Para esto el feminismo plantea también una transformación rotunda de las mujeres, que contribuya a la igualdad desde el reconocimiento y respeto de la propia diversidad. Es así como el feminismo es un

proyecto en constante evolución que reúne a personas, en su mayoría mujeres, comprometidas con la lucha por el pleno ejercicio de sus derechos.

En este proceso de investigación, descubrí que no existe una sola forma de ser mujer, ni una sola manera de resistir. Cada una de las participantes trajo su manera de habitar el mundo, sus heridas y sus estrategias de cuidado. Y juntas, desde nuestras diferencias, fuimos construyendo algo común: un espacio donde caben todas, donde la escucha se vuelve acto político y la diversidad no se tolera, sino que se celebra. Comprendí que en nuestro encuentro no solo se cuestiona lo que nos oprime, sino que también se siembran formas nuevas de vincularnos, de sostenernos y de transformarnos.

La sororidad puede entenderse como un pacto político entre mujeres que se reconocen mutuamente como interlocutoras, sin establecer jerarquías, sino valorando la autoridad de cada una. Se fundamenta en el principio de equivalencia humana, donde todas las personas tienen el mismo valor. Cuando el género es devaluado, también lo son quienes lo representan. Obstaculizar o relegar a una persona dentro de este sistema afecta a todas y todos. Sin embargo, la lógica patriarcal muchas veces dificulta esta comprensión. Desde esta perspectiva, el análisis interseccional resulta clave para comprender cómo las distintas formas de desigualdad generan niveles diversos de riesgo y vulnerabilidad para las mujeres. La gravedad de la violencia que enfrentan, sus posibilidades de obtener apoyo, sobrevivir y acceder a la justicia dependen en gran medida de sus características individuales, de la identidad del agresor y del contexto en el que ocurre la agresión.

De hecho, análisis realizados en diversos países demuestran que factores como el desempleo, la pobreza, la edad, el grupo étnico, el aislamiento, el estatus migratorio, los niveles de criminalidad de la región donde se vive y la falta de recursos de apoyo, tienen un impacto sobre quiénes serán más afectadas por la violencia y están en mayor riesgo de morir (Sagot 2017). Esto no implica poner la atención solamente en la pobreza o en las características y comportamientos de estratos o grupos sociales específicos. Esta perspectiva implica reconocer las situaciones de especial vulnerabilidad y riesgo que enfrentan ciertas mujeres, evitando minimizar sus experiencias y las diversas formas de violencia que padecen. Este enfoque es fundamental para establecer referencias claras que faciliten la formulación de estrategias efectivas para el cambio social.

Desde esta perspectiva, es crucial entender cómo factores como la historia, la economía, la política, el sexismo, el racismo, la xenofobia y la pobreza pueden interactuar y reforzarse entre sí, incrementando la vulnerabilidad de ciertos grupos de mujeres y

exponiéndolas con mayor facilidad a situaciones de violencia. La perspectiva interseccional plantea que cualquier análisis o propuesta sobre la violencia de género debe considerar las distintas posiciones que las mujeres ocupan dentro de este entramado de opresiones. Esto es fundamental para que las medidas mantengan su carácter emancipador y sean realmente efectivas en la prevención de la violencia de género. Asimismo, es necesario examinar cómo las condiciones individuales de las mujeres se interconectan con estructuras más amplias de desigualdad relacionadas con el género, la clase, la raza, la sexualidad y el lugar de residencia, entre otros factores. Por último, un enfoque interseccional debe analizar cómo estas interacciones varían en distintos contextos, generando escenarios específicos de riesgo y vulnerabilidad para algunas mujeres.

Las mujeres han logrado establecer acuerdos solo en contextos de modernidad. Históricamente, la participación en la agenda política y el ejercicio de la ciudadanía no han sido aspectos tradicionalmente asociados a su rol de género. Es así como, la práctica de agendar es subsidiaria al reconocimiento de la otra y la ciudadanía implica la pertenencia (Amorós 1990). De tal modo, la sororidad: “emerge como alternativa a la política que impide a las mujeres la identificación positiva de género, el reconocimiento, la agregación en sintonía y la alianza” (Lagarde 2009, 125). La violencia, en sus diversas manifestaciones, es uno de los principales instrumentos utilizados por los grupos que ejercen poderes de facto para someter y controlar a la población, afectando especialmente a los sectores más vulnerables. Entre estas formas de violencia se encuentran la psicológica, física, sexual, patrimonial y económica. Según el contexto en el que se presenta, una de sus expresiones es la violencia familiar, la cual es abordada desde una perspectiva de género. También se tiene la violencia laboral, que es la que sucede en el ámbito laboral, cualquiera que este sea, y la violencia docente (Lagarde 2012). Las violencias son múltiples y muchas veces, como ya se ha mencionado, simultáneas.

La violencia física es todo acto u omisión que produzca o pudiese producir daño o sufrimiento físico, dolor o muerte, así como cualquier otro tipo de maltrato o agresión, castigos corporales, que afecte la integridad física, provocando o no lesiones, ya sean internas, externas o ambas, esto como resultado del uso de la fuerza de cualquier objeto que se utilice con la intencionalidad de causar daño y de sus consecuencias, sin consideración del tiempo que se requiera para su recuperación (EC 2018). Se caracteriza por el uso de comportamientos o conductas agresivas repetitivas, con el objetivo de causar dolor a la víctima, manifestada a través de puños, golpes, patadas, amagos de estrangulamiento, entre otros; este tipo de agresiones son de carácter intencional, nunca

accidental, ya que el principal propósito es lastimar a la persona, para crear un sujeto altamente vulnerable, y así poder situar su integridad en riesgo (Echeburúa y Corral 2002). Puede clasificarse de acuerdo con el tiempo que tardan las lesiones en sanar: levísima, moderada, grave y extrema (Torres 2004).

Según Safranoff (2017), hay avances con relación a la consideración de la violencia hacia las mujeres, en la agenda pública y de investigación. En este marco, las agresiones físicas han sido el foco principal de atención tanto para legisladores como para investigadores. No obstante, la violencia no se manifiesta de una sola manera; la violencia psicológica, por ejemplo, aunque ha sido menos estudiada, es probablemente la más frecuente y la que más afecta a quienes la padecen. Este hallazgo resulta coincidente con estudios realizados en el entorno latinoamericano, donde se constata que la violencia que más se emplea hacia las mujeres es la psicológica (Ludermir et al. 2014; Gallardo et al. 2006; Hidalgo y Valdés 2014; Pico-Castillo 2006). Se ha comprobado que, en muchos casos, el maltrato psicológico precede a la agresión física dentro de la pareja. Por ello, desde una perspectiva de prevención, el análisis de la violencia psicológica es fundamental, ya que su identificación temprana permite intervenir antes de que evolucione hacia formas de abuso físico (Ludermir et al. 2014; Gallardo et al. 2006; Hidalgo y Valdés 2014; Pico-Castillo 2006).

La violencia psicológica se manifiesta a través de una desvalorización constante mediante humillaciones, críticas y amenazas, con las cuales el agresor atenta contra la víctima e incluso contra sí mismo. El abuso emocional o psicológico implica un conjunto de acciones u omisiones destinadas a someter o menospreciar a la mujer, limitando su autonomía y ejerciendo control sobre sus acciones, creencias y decisiones. Esto puede ocurrir a través de la intimidación, la manipulación, las amenazas (tanto directas como indirectas), la humillación, el aislamiento u otras conductas que afecten su bienestar psicológico, su capacidad de autodeterminación o su desarrollo personal. Son actos que conllevan a la desvalorización o sufrimiento en las mujeres (Espinosa 2003; Corsi 2005). Se expresa a través de la imposición de obediencia, la manipulación para hacer creer a la víctima que es responsable de cualquier conflicto y el control o restricción de sus recursos económicos. También abarca agresiones verbales como insultos, gritos y desvalorizaciones, ya sea sobre su historia personal, su identidad o su forma de vestir. Se expresa por omisión: dejar de hablarle, silencios prolongados, hacer que no escucha o no entiende; además, a través del lenguaje extraverbal: gestos de rechazo, miradas agresivas y mediante la manifestación de los celos (Pérez y Hernández 2009).

Este tipo de maltrato afecta la estabilidad emocional y psicológica de la víctima, mientras que el agresor adopta actitudes ofensivas y muestra indiferencia ante el daño causado. A diferencia de la violencia física, esta forma de agresión es menos evidente y más difícil de probar. En muchos casos, la víctima no logra reconocerla como tal y, en su lugar, la justifica atribuyéndola a la personalidad o el temperamento del agresor. Expone Asensi (2008) que, a diferencia del maltrato físico, la violencia psicológica es considerada sutil y más difícil de percibir, detectar, valorar y demostrar. A través de palabras y actitudes, se desvaloriza, ignora y atemoriza a la víctima, utilizando insultos, burlas, humillaciones, manipulaciones psicológicas e ironías para generar confusión y cuestionar su estabilidad emocional. Además, se ejerce un control excesivo sobre sus finanzas, imponiendo castigos y recompensas económicas, limitando su acceso al dinero e incluso impidiéndole trabajar, aunque sea necesario para el sustento familiar. Asimismo, se mantiene un dominio abusivo sobre su vida mediante la vigilancia constante de sus acciones y movimientos, la escucha de sus conversaciones, la restricción de sus relaciones sociales y familiares, así como a través de amenazas, miradas intimidantes, gritos, destrozos de objetos, uso de armas o cambios de humor abruptos y desconcertantes. Otras formas de control incluyen el trato despectivo, la toma unilateral de decisiones importantes y la manipulación emocional extrema, como amenazas de suicidio para generar culpa y dependencia.

La violencia sexual es toda acción que implique la vulneración o restricción de derechos a la integridad sexual y a decidir voluntariamente sobre su vida sexual y reproductiva, a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza e intimidación, incluyendo la violación dentro del matrimonio o de otras relaciones vinculares y de parentesco, exista o no convivencia, la transmisión intencional de infecciones de transmisión sexual (ITS), así como la prostitución forzada, la trata con fines de explotación sexual, el abuso o acoso sexual, la esterilización forzada y otras prácticas análogas (EC 2018). La violencia sexual se manifiesta cuando una persona es forzada, manipulada o coaccionada para participar o ser testigo de actos sexuales no deseados. Esta agresión puede ocurrir con o sin penetración. Cualquiera de estas formas de violencia afecta negativamente el desarrollo social, emocional y sexual de la persona.

La violencia de género también se manifiesta a través de la violencia económica, la cual implica la restricción de recursos esenciales para el bienestar físico y emocional de la mujer o de sus hijos, sin respaldo legal. Asimismo, abarca la discriminación en el acceso y manejo de los bienes compartidos dentro de la pareja. Esta forma de violencia

opera de manera sutil como un mecanismo de control mediante los recursos materiales y financieros. En términos generales, la violencia de género comprende cualquier acción u omisión que genere daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico. Se manifiesta a través de agresiones tanto en el ámbito público como en el privado, mediante amenazas, restricciones forzadas o el confinamiento de una persona debido a su rol social, identidad sexual o de género (Torres 2004).

La violencia económica también se manifiesta cuando una persona es utilizada como medio para obtener recursos materiales o financieros en beneficio de terceros, o cuando se limita su desarrollo personal. Esta forma de abuso incluye el control injusto sobre los bienes y recursos de la víctima, así como la negligencia en la provisión de sus necesidades. Se evidencia, por ejemplo, cuando se retiene dinero intencionalmente, generando dependencia, y luego se rechaza su solicitud de apoyo financiero. Este tipo de violencia no distingue clase social y puede darse independientemente del nivel económico de la persona afectada (2004).

Durante el grupo de discusión, se abordó la violencia económica y se llegó a la conclusión de que los mandatos de género no solo eran sostenidos por los varones, sino también por otras mujeres, como las madres. En uno de los relatos, la participante 7 compartió lo ocurrido con una de sus usuarias: “ella quiso empezar a manejar los propios recursos que ella generaba y la mamá le decía no, tú tienes que seguir dándole a él, porque tú no sabes administrar, porque tú vas a administrar mal” (Participante 7 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4). Este testimonio evidencia cómo las prácticas de control económico sobre las mujeres son naturalizadas en contextos donde se presupone que los hombres deben ser los administradores y proveedores, y las mujeres, las que entregan. Intentar romper con esa lógica puede significar no solo un conflicto con la pareja, sino también con el entorno familiar, reproduciendo una exclusión que va más allá de la relación íntima. Así, la violencia económica aparece como parte de un entramado más amplio de mandatos culturales que definen lo permitido y lo castigado dentro de las relaciones de género.

A mediados de los años noventa se toma con más fuerza el tema de la violencia estatal, porque hasta el momento las luchas feministas se habían centrado mucho más en la violencia doméstica. Pues la primera aparecía como un espacio público masculinizado, como es el caso de la guerra o el estado militar y hacía referencia a tiempos de excepción o crisis. La conexión entre la violencia doméstica o privada y la violencia ejercida por el Estado evidencia un continuo en el uso de la violencia como herramienta de control sobre

las mujeres. La discriminación de género, al ser estructural, se sostiene a través de la violencia como un mecanismo coercitivo que refuerza la subordinación y el dominio sobre ellas. Estos patrones de género actúan como prácticas culturales y no surgen únicamente en contextos de crisis o conflicto, sino que ya están presentes en la sociedad. Como resultado, la violencia contra las mujeres se normaliza y se percibe como algo aceptable e inevitable. Incluso después de finalizados los conflictos, esta violencia persiste y se proyecta en los procesos de reconstrucción democrática y consolidación de la paz (Segato 2003).

Según Sagot (2017), el femicidio puede verse como la manifestación extrema de la violencia contra las mujeres. Surge de una estructura de poder desigual que sitúa a las mujeres en una posición de subordinación frente a los hombres, manifestándose en los ámbitos material, institucional y simbólico. Este fenómeno no ocurre de manera aleatoria ni implica una agresión constante, sino que se desarrolla en un ciclo que permite comprender cómo las mujeres se convierten en víctimas y las dificultades que enfrentan para salir de esa situación. Por ello, el análisis del ciclo de la violencia es fundamental tanto para prevenir y detener nuevos episodios de agresión como para entender la dinámica que impide a muchas mujeres escapar.

Walker (1979) definió el ciclo de la violencia a partir de su trabajo con mujeres y actualmente es en general un modelo muy utilizado por profesionales e instituciones. El ciclo de la violencia se inicia con una primera etapa de “acumulación de tensión”, en la que la víctima nota cómo el agresor se vuelve más irritable, reaccionando con mayor hostilidad y encontrando conflictos en cualquier circunstancia. La segunda etapa es el “estallido de la tensión”, donde la agresión se materializa y la violencia se manifiesta abiertamente. En la tercera fase, conocida como “luna de miel” o “arrepentimiento”, el agresor intenta compensar el daño causado mediante disculpas, regalos y demostraciones de remordimiento. Sin embargo, con el tiempo, esta etapa tiende a acortarse hasta desaparecer por completo. Este ciclo, en el que la agresión es seguida por gestos de arrepentimiento que generan la esperanza de un cambio, puede explicar por qué muchas mujeres permanecen en la relación en sus primeras etapas. Aunque esta teoría se centra en la violencia física, la violencia psicológica no se presenta como un hecho aislado, sino como un proceso continuo cuyo objetivo es someter y controlar a la pareja.

Como expresa Walker (1979), el ciclo tiende a repetirse múltiples veces, con una reducción progresiva de la fase final, mientras que la intensidad y la gravedad de las agresiones irán aumentando con el tiempo. No obstante, la complejidad de la situación

hace que sea muy complejo romper el ciclo, lo cual atendiendo a los niveles de dependencia lo alargan en el tiempo a pesar del displacer que provoca. A medida que avanza el ciclo de violencia, la mujer experimenta un deterioro progresivo de su autoestima y pierde la esperanza de que la situación pueda cambiar, lo que refuerza su sumisión y el miedo hacia el agresor. Para el hombre maltratador, esto confirma que su comportamiento le permite mantener el control. Esta dinámica dificulta que la víctima pueda romper la relación. Por ello, es fundamental que tome conciencia del riesgo que enfrenta, comprendiendo que la violencia no desaparecerá, sino que se intensificará con el tiempo, y que no está en su poder modificar la conducta de su agresor. Es ahí donde juega un papel importante las redes de apoyo, ya sean familiares o institucionales, para el cambio y rompimiento definitivo del ciclo de violencia.

Durante el grupo de discusión, se destacó la importancia de generar redes de apoyo, y se señaló que uno de los aportes más valiosos de la terapia grupal es precisamente la posibilidad de construir esas redes al interior del propio grupo. Aun así, también se mencionó que este aspecto es incentivado dentro de los procesos individuales: “¿Entonces, cómo se generan las redes de apoyo? Váyase a un curso, sí?, o sea, no, no necesita hacer más cosas. Converse con la vecina, [...] vuélvase con su hermana, regrésese a verle a su mamá” (Participante 5, grupo de discusión, 2024; ver Anexo 4). Asimismo, dentro de la terapia grupal se reflexionó sobre las redes de apoyo sororas como una de las estrategias fundamentales para afrontar la violencia, esto será desarrollado a profundidad en el apartado de análisis de resultados.

Aunque se reconoce el aporte de la postura de Walker, la propuesta se realiza basada en la población estadounidense y en estudios más recientes que corresponden a la realidad latinoamericana (Prieto 2011; Pérez, Giménez-Salinas y Espinosa 2013) se han encontrado otros elementos que se deben valorar. Este es el caso del ciclo de violencia MCP desarrollado por su autora Mónica Cuervo (2013), en sintonía con el principal investigador que propone este modelo, el ciclo de la violencia se divide en tres fases, cada una con factores comunes que se presentan antes, durante y después de la agresión. Estos elementos se mantienen a lo largo del tiempo y se manifiestan de la siguiente manera:

Primera fase: esta etapa se caracteriza por la violencia psicológica, verbal y económica, manifestándose en distintas subcategorías detalladas a continuación:

- a) Incertidumbre. La víctima experimenta pensamientos recurrentes sobre la posible ruptura de la relación, ya que el agresor amenaza, de manera directa o indirecta, con abandonarla o expulsarla del hogar. Esta incertidumbre surge

debido a la actitud cambiante del agresor, generando que la víctima no sepa lo que podría suceder y sienta temor de perder la relación afectiva que ha mantenido hasta el momento.

- b) Detonante. Cualquier acción, palabra o conducta se convierte en una excusa para justificar la agresión. Aunque el agresor argumenta que la violencia es provocada por la víctima, en realidad, estos detonantes son arbitrarios y responden únicamente a su deseo de ejercer control.
- c) Actos de tensión. Son las señales previas a la violencia física, las cuales también actúan como formas de castigo emocional. La manera en que se manifiestan varía en cada relación, ya que el agresor, al conocer a su víctima, identifica las estrategias más efectivas para generarle dolor.

Segunda fase: esta etapa incluye la violencia física o sexual, con las siguientes subcategorías:

- a) Violencia. Es el momento en que el agresor ejerce agresión directa contra la víctima, basándose en los pretextos establecidos en la fase anterior. Estas agresiones pueden incluir empujones, golpes, patadas, jalones de cabello, mordiscos, entre otros actos violentos, que el agresor justifica como un castigo merecido para la víctima.
- b) Defensa–autoprotección. La víctima no siempre se mantiene en una posición pasiva; en algunos casos, intenta defenderse utilizando diversas formas de violencia. Sin embargo, otras veces el miedo la paraliza y no responde físicamente, recurriendo en cambio a su imaginario para lidiar con el abuso.

Tercera fase reconciliación: en esta etapa, el agresor muestra arrepentimiento y la víctima mantiene la esperanza de un cambio. Se presentan las siguientes subcategorías:

- a) Reconciliación. Según el modelo de Leonore Walker, el agresor pide disculpas y promete cambiar su comportamiento. Sin embargo, como el maltrato no responde a una causa específica, no logra modificar su conducta, repitiendo el ciclo con un nuevo detonante.
- b) Justificación. Tras aceptar la reconciliación, la víctima adopta el discurso del agresor, creyendo que debe cambiar su comportamiento para evitar futuras agresiones. En algunos casos, comparte la responsabilidad con su agresor; en otros, asume toda la culpa, justificando la violencia ejercida contra ella.

- c) Aceptación. La víctima comienza a percibir la violencia como parte normal de la relación y la asimila como un método de resolución de conflictos dentro de su dinámica familiar.
- d) Dependencia. Este factor impide romper el ciclo, ya que la víctima prioriza la permanencia en la relación por miedo a perder al agresor. Bajo esta lógica, tolera las agresiones y su repetición en distintas formas con tal de mantener el vínculo afectivo.
- e) Rompimiento del ciclo. Ocurre cuando la víctima cambia su percepción sobre la posibilidad de que el agresor modifique su comportamiento. Al tomar conciencia de que la violencia continuará indefinidamente y que las promesas de cambio no se cumplirán, la víctima puede decidir terminar la relación. Sin embargo, la ruptura no garantiza que el ciclo de violencia desaparezca, ya que factores externos pueden hacer que la víctima permanezca en la relación o repita patrones de abuso en el futuro.

Dentro del ciclo de violencia MCP, se identifican aspectos psicológicos que anteriormente no habían sido analizados en profundidad, como el uso de imaginarios por parte de la víctima como mecanismo de defensa. Estos imaginarios influyen en sus respuestas y pensamientos, así como en los del agresor, funcionando tanto como una estrategia de protección psicológica como un posible factor que facilite la ruptura del ciclo de violencia. Por otro lado, aunque la dependencia se ha señalado como un elemento transversal a lo largo del ciclo, es importante destacar que suele ir acompañada de aislamiento, lo que refuerza y prolonga la dinámica violenta en la que están involucrados tanto la víctima como el agresor.

En este sentido, la violencia dentro de la relación de pareja se configura como un método de resolución de conflictos, mostrando una dinámica bidireccional que varía según la fuerza física y el rol social de cada persona. Sin embargo, esta reciprocidad no siempre es visible, ya que históricamente la mujer ha sido identificada exclusivamente como víctima, sin considerar que, en algunos casos, también puede asumir respuestas violentas dentro de la relación.

De forma general, hay elementos comunes en ambas propuestas, en relación con los principales momentos del ciclo de la violencia, en la postura y acción del victimario, en la sucesión cada vez más corta de las fases luego de su primera vez, así como en la interacción de varios tipos de violencia que provoca efectos nocivos hacia la víctima. Se

pueden identificar como puntos divergentes el uso de recursos de defensa por parte de la víctima y los efectos sobre el victimario, el reconocimiento del rompimiento del ciclo como parte de la toma de consciencia del carácter cíclico de la relación que tiene como dinamizador la violencia para la solución de conflictos. Este elemento lleva a que se asuma a la mujer violentada como un sujeto activo, que puede cambiar la situación existente, aunque necesite ayuda para ello.

Este último elemento coincide con la visión de Guarderas (2014) en relación con la necesidad de romper la dicotomía hombre/victimario y mujer/víctima. Esto no significa que las mujeres no sean las principales víctimas de esta violencia, pero hay dos factores que hacen más complejo su análisis. Por un lado, tanto hombres como mujeres están sujetos a la estructura de poder patriarcal y a sus dinámicas de control. Por otro, la violencia de género no solo es ejercida por los agresores directos, sino que también es reproducida en la vida cotidiana por la familia, la comunidad, integrantes de la iglesia y los propios servicios, quienes funcionan como “guardianes del orden” y refuerzan estas dinámicas de opresión a través de prácticas culturales. Este entramado se vuelve aún más evidente cuando las mujeres deciden romper el silencio. En ese momento, el entorno que podría ofrecer protección muchas veces se convierte en un nuevo escenario de silenciamiento y culpa. Tal como se ejemplificó en el grupo de discusión:

Cuando la víctima se atreve a romper el silencio, que es un paso enorme, súper grande. ¿Qué pasa? [...] Por ejemplo, una víctima con el padrecito de la Iglesia rompe el silencio con el padrecito y el padrecito le dice ¡NO!, porque la familia es importante, tienes que hacer bien tu las cosas como mujercita, bla, bla, bla. Okay. Hasta ahí llegó la ruta crítica. Hasta ahí llegó ese proceso. (Participante 2 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4)

Este testimonio evidencia cómo el proceso de denuncia o de búsqueda de apoyo puede ser interrumpido o invalidado por los propios referentes comunitarios, especialmente cuando estos reproducen discursos moralizantes sobre el deber ser femenino. En lugar de acompañamiento, las mujeres encuentran juicios, mandatos y la reiteración del control que pretendían dejar atrás. Esta constatación obliga también a revisar el rol de las instituciones y organizaciones sociales que, aunque en muchos casos buscan brindar apoyo, frecuentemente reproducen la estructura patriarcal. Hay que reconocer el carácter activo y transformador que tienen las mujeres en la construcción de la sociedad y su historia, para desde ahí reconocer la violencia como un continuo que perpetúa, como reconoce Segato, las relaciones de poder.

## **2. Terapia ante situaciones de violencia de género**

Comprender el ciclo de la violencia es fundamental, ya que identificar sus señales de advertencia a tiempo facilita que la víctima pueda salir de la relación de maltrato. Tanto las mujeres que sufren violencia de género como sus hijos, quienes no son solo testigos sino también víctimas, enfrentan un alto nivel de riesgo y un miedo extremo. Por ello, el apoyo del entorno es clave para ayudarles a escapar del peligro. Los profesionales no solo deben proporcionar asistencia legal, sino también apoyo psicológico. Es esencial que la víctima reciba psicoeducación, comprenda el ciclo de la violencia y sus consecuencias, y logre conectar su experiencia personal con las fases del ciclo para asimilar la teoría de manera cercana y aplicada a su realidad.

Muchas mujeres que sufren violencia no son plenamente conscientes de su situación, y en otros casos, prefieren no admitir que están siendo víctimas. Es común que minimicen, oculten o incluso nieguen el maltrato que han experimentado. Generalmente, tardan en hablar sobre su situación o en buscar ayuda, ya que primero intentan resolver el problema por sí mismas. Sin embargo, llega un momento en que se sienten incapaces de manejarlo solas, lo que las lleva finalmente a acudir a familiares, amigos o instituciones que pueden ofrecerles apoyo psicológico y asesoría legal.

La mayoría de las veces acuden a estas instancias a través de otras mujeres, las cuales, en lugar de evaluar y juzgar la situación desde su propio prisma, se abren al reconocimiento de la otra sin pretender socavar sus recursos y circunstancias. Esta necesidad sorora exige a las mujeres revisar la propia misoginia, porque eso también es violencia. La sororidad es una estrategia política orientada a dismantelar la misoginia, un paso fundamental para el empoderamiento femenino y la promoción de la igualdad. Este proceso es viable en la medida en que cada mujer pueda alcanzar su mismidad y autonomía, lo que permite fortalecer los lazos de solidaridad entre ellas. La mismidad consiste en ir asumiendo esta construcción de las mujeres como sujeto, está relacionada con el empoderamiento individual y con el colectivo (Lagarde 2009).

Son importantes las relaciones de hermandad entre mujeres como apoyo y primera instancia de identificación del fenómeno de la violencia porque la atención prestada desde las instituciones no inicia en el espacio privado, sino que se activa con la identificación de una situación de emergencia, su canalización hacia los recursos adecuados y el acompañamiento a otros servicios cuando se considere necesario. El servicio tiene como propósito brindar una atención integral a las víctimas de violencia de género, incluyendo mujeres, niños, niñas, adolescentes y, cuando sea necesario, a sus familias. Para ello, se

actúa en diferentes espacios de atención especializada, asegurando que cada persona afectada reciba el apoyo adecuado para enfrentar y superar las secuelas de la violencia. De este modo, se garantiza que los servicios proporcionados sean oportunos, de calidad y con un enfoque humano.

Uno de los aspectos fundamentales en el proceso de apoyo a las mujeres víctimas de maltrato es el acompañamiento psicológico. La posibilidad de que logren desvincularse de su agresor depende, en gran medida, de cómo comprendan y afronten su situación emocional. Dado que la violencia es un problema estructural arraigado en la sociedad, influye en todos los ámbitos de la vida y moldea la identidad de las personas. Esta influencia es tan profunda que muchas mujeres encuentran grandes dificultades para romper con patrones heredados de generación en generación, incluso cuando su bienestar emocional, su seguridad e incluso la vida de sus hijos e hijas están en peligro. La concepción social de familia como un ente rígido, que debe ser preservada a toda costa por la mujer, la lleva a no concebir alternativas de vida fuera de la relación (Díaz 2007).

El primer encuentro con la víctima es una oportunidad crucial para el profesional en psicología, ya que debe brindar contención y orientación desde el inicio. Pedir ayuda no suele ser fácil para estas mujeres, y generalmente lo hacen en momentos de crisis, por lo que es fundamental ofrecerles apoyo inmediato y fortalecer su seguridad para que puedan avanzar en el proceso de salir de la violencia. Aplicar un modelo de intervención en crisis permite reducir la ansiedad y favorecer una mayor claridad en el pensamiento, lo que facilita abordar, en una etapa posterior, las raíces del problema:

Se observa con frecuencia que la demanda de ayuda puede estar orientada a solicitar un tratamiento para el marido, o que les ayuden a saber tratarlo para evitar la violencia, porque con frecuencia se creen provocadoras de la misma. La detección de la violencia es necesaria en los casos en que no es ese el motivo de consulta, ya que muchos profesionales por desconocimiento del problema equivocan el diagnóstico y argumentan que no hay violencia. (Díaz 2007, 28)

Por ello, es fundamental un enfoque multidisciplinario, ya que la violencia impacta en diversos ámbitos, incluyendo la salud física, el entorno familiar, la vida social, la cultura y el marco legal. Para que la psicoterapia sea efectiva, debe complementarse con la intervención de otros profesionales, como médicos, operadores de justicia, trabajadores sociales y terapeutas ocupacionales, entre otros.

Si bien los enfoques pueden variar según el tipo de psicoterapia utilizada, en la mayoría de los casos, el proceso comienza estableciendo un vínculo con la consultante y

teniendo en cuenta ciertos aspectos clave: generar un ambiente de calma y seguridad, permitir que exprese sus emociones libremente, contener y canalizar sus sentimientos, demostrar empatía y una postura clara frente a la violencia, proporcionar información sobre sus derechos y los recursos disponibles, evaluar el nivel de riesgo actual, acompañarla en la toma de decisiones, ofrecer herramientas de autoprotección y orientarla hacia actividades grupales o redes de apoyo.

Según la sistematización realizada por Vaca et al. (2021), la intervención para disminuir las consecuencias entre las mujeres que han sufrido VG suele realizarse en grupos, debido al apoyo social, que sirve para disminuir el malestar emocional. Sin embargo, muchos de estos programas no contemplan las necesidades específicas de las mujeres en situaciones de violencia y pueden no ser adecuados cuando aún conviven con el agresor, continúan bajo amenazas de abuso o enfrentan una intensa presión relacionada con aspectos legales, estabilidad económica o la custodia de sus hijos e hijas. Se plantea que los tratamientos deben abordar la violencia de género con una perspectiva sensible al género, considerando el contexto en el que ocurre. Además, es fundamental que se enfoquen de manera personalizada, priorizando la seguridad de la mujer, sus problemáticas y preocupaciones, el desarrollo de habilidades, así como el trabajo en sus creencias, valores culturales y espirituales, y sus metas de vida.

Los tratamientos cognitivo-conductuales (TCC) son los más comunes en la literatura examinada. Pueden mencionarse: TCC con grupos aleatorizados, con entregrupos, con intragrupos, así como intervenciones basadas en terapias contextuales. No obstante, este tipo de intervención suele integrar múltiples componentes en lugar de centrarse únicamente en una técnica específica. Este enfoque ha demostrado ser efectivo en la disminución del trastorno de estrés postraumático (TEPT), de la ansiedad y la depresión. Hay otros como el Modelo de Intervención en Crisis, Terapia del olvido, la Teoría socio-cognitiva, intervención psicoeducativa enfocada en el empoderamiento con mujeres afroamericanas víctimas de VG. También la terapia interpersonal, terapia centrada en la compasión, *mother empowerment program* (Vaca et al. 2021).

El proceso de recuperación psicológica de las mujeres que han sufrido violencia de género, tanto en su vida personal como en su entorno social es muy importante, pues sus derechos y valores puedan ser garantizados. Para que de esta forma pueda reiniciar una vida con dignidad, autonomía y libertad. A la vez, de su reparación depende el poder lograr el bienestar y por ende mejorar la calidad de vida dentro de su contexto familiar (Matud et al. 2016). El objetivo de la intervención psicológica en mujeres que han sufrido

maltrato es ayudarles a procesar y reorganizar la experiencia traumática para favorecer su recuperación. Además, busca fortalecer sus habilidades para la toma de decisiones, impulsar su autonomía y fomentar el empoderamiento necesario para afrontar dificultades y construir un proyecto de vida satisfactorio. Pudiendo ser dicha intervención de maneras individuales o grupales, o ambas (Ayala 2017). En la etapa de evaluación y la planificación de la intervención psicológica, según el planteamiento de Dutton (1992) determina que se debe considerar los siguientes elementos: el tipo y patrón de violencia, las consecuencias psicológicas del suceso violento, que estrategias usaron las víctimas para poder sobrevivir o huir del abuso, entre otros aspectos.

La importancia de un abordaje psicoterapéutico a mujeres víctimas de violencia de género son los siguientes: incrementar su seguridad, las cuales se encuentran inmersas al peligro día a día; la reducción o eliminación de los diferentes síntomas; el aumento de su valor, autoestima y confianza en sí misma; apoyo para que la mujer pueda afrontar sus problemas y mantenga firmeza en la toma de sus decisiones; lograr un cambio en las creencias que han trascendido de generación en generación sobre los roles de género (Dutton 1992). Parra (2021) es una autora que trabaja para acercarse a las formas de intervención y sus resultados. Ella considera que los estudios detallados identifican algunos aspectos comunes en la intervención psicológica, como el uso del manejo del estrés, la psicoeducación, la reestructuración cognitiva y el fortalecimiento de las habilidades individuales de las mujeres que han sufrido maltrato. Asimismo, estos enfoques buscan reducir los síntomas emocionales asociados al trauma. Además, este tipo de intervención se centran en modificar pensamientos negativos y creencias erróneas relacionadas con la culpa, promoviendo una transformación cognitiva que permite reemplazar ideas pesimistas propias del trauma. Actualmente, las estrategias empleadas en la terapia cognitivo-conductual están orientadas a corregir distorsiones cognitivas, facilitando la adopción de pensamientos más adaptativos bajo la guía de los terapeutas.

Durante el grupo de discusión se mencionaron algunas experiencias de lo que ocurre con las usuarias cuando se trabaja el ciclo de violencia, destacando que romperlo de forma definitiva implica una transformación profunda en la estructura cognitiva de las mujeres, que no siempre se logra:

La teoría dice que el ciclo de violencia termina cuando termina la relación de pareja. Eso dice la teoría, pero eso no es real, porque el ciclo de violencia se queda ahí en 'standby'. Pero como no hay un cambio en la estructura cognitiva, en las ideas, en el pensamiento, en lo conductual, entonces justamente sucede esto. Entonces inicio una nueva relación en

la que pues hay manifestaciones de violencia. (Participante 7 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4)

Esta observación evidencia que la ruptura del vínculo afectivo no necesariamente implica la salida del ciclo, si no va acompañada de un proceso de resignificación interna. Además, emergió una reflexión profunda sobre el peso de la culpa en las sobrevivientes, que muchas veces se juzgan a sí mismas por haber soportado, por no haberse ido antes o por no haber denunciado. Una de las participantes expresó:

No sé si existe el término, pero aquí trabajamos con la des-culpabilización, ¿no? Porque carga mucho con eso. Es que tú debiste haber denunciado al primer golpe, okay, pero no pude porque estaba en un ciclo de violencia, ándate a la primera, y no me fui a la primera, aguanté tanto, es mi culpa por haber soportado. (Participante 6 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4)

Estas palabras reflejan no solo el impacto emocional del proceso, sino también la necesidad urgente de acompañamientos que permitan resignificar la experiencia desde un lugar de comprensión y no de juicio.

La propuesta de Matud, Padilla y Gutiérrez (2005) consiste en un programa de intervención grupal para mujeres maltratadas por su pareja. Esta guía de tratamiento psicológico está diseñada para fortalecer las capacidades de la mujer, asegurando que su bienestar y seguridad sean la prioridad. Su principal objetivo es ayudarle a recuperar el control sobre su vida, al mismo tiempo que se busca reducir o eliminar los síntomas asociados a la violencia, mejorar su autoestima y promover su estabilidad emocional. Los resultados de su aplicación han demostrado ser efectivos, ya que las mujeres que participaron en los grupos donde se implementó mostraron una reducción significativa en los síntomas de estrés postraumático, como la reexperimentación del trauma, la evitación y la hiperactivación. Además, se observó una disminución notable en los niveles de ansiedad y depresión, así como un incremento en su autoestima y en la red de apoyo social. Desde un enfoque clínico, el tratamiento también contribuyó a reducir de manera considerable la prevalencia de casos de estrés postraumático, así como los niveles de ansiedad y depresión de intensidad moderada a severa.

Aunque el presente estudio ha mostrado la eficacia de la guía de tratamiento grupal de Matud, Padilla y Gutiérrez (2005) para mejorar la salud mental de las mujeres maltratadas por su pareja, tiene una serie de limitaciones: 1) falta de asignación aleatoria a los grupos de tratamiento; procedimiento importante para prevenir la confusión entre los efectos del tratamiento y las diferencias preexistentes; 2) no todas las mujeres

finalizaron el programa de intervención, por lo que los datos obtenidos pueden tener algún sesgo; 3) falta de seguimiento a más largo plazo (Matud et al. 2016). En cuanto al segundo punto mencionado, cabe aclarar que esta situación también se presentó en el marco de la presente investigación: no todas las mujeres que iniciaron el proceso terapéutico lo finalizaron, debido a diversas razones. De un total de 13 participantes, únicamente 3 completaron el proceso. Este aspecto será desarrollado con mayor profundidad en el apartado metodológico.

La efectividad de un programa de apoyo dirigido a mujeres que han sufrido maltrato por parte de su pareja se refleja principalmente en la disminución de los niveles de ansiedad y depresión. Además, su éxito puede medirse a través del progreso individual de cada participante a lo largo del proceso de intervención. Por lo que, en todos los tipos de psicoterapia, debe subrayarse la seguridad de la mujer, la validación y credibilidad de su experiencia, la necesidad de trabajar para su empoderamiento y el fortalecimiento de su autonomía y confianza para que realice los cambios necesarios para mejorar su salud (Álvarez, Sánchez y Bojó 2016).

A su vez, el enfoque de la terapia familiar sistémica ha permitido ampliar la comprensión del problema más allá de la visión individualizante del síntoma. Desde esta perspectiva, los comportamientos, emociones y malestares no se leen como fenómenos aislados, sino como expresiones insertas en sistemas relacionales marcados por jerarquías, dinámicas de poder y mandatos culturales (Minuchin 1974; Linares 2003). Esta mirada resulta particularmente útil para entender cómo la violencia se sostiene a través de guiones familiares y sociales normalizados, y cómo puede ser transformada mediante el reconocimiento de estos patrones. En este sentido, la práctica terapéutica grupal se configura como un escenario privilegiado para revisar, cuestionar y reescribir esos relatos. Tal como lo plantean White y Epston (1993), el relato personal puede ser resignificado en un espacio colectivo que valida la experiencia, lo que facilita el fortalecimiento del sentido de agencia de las mujeres. Este enfoque sistémico, combinado con técnicas narrativas y una perspectiva feminista, es precisamente el que orienta el proceso terapéutico grupal sistematizado en esta investigación.

Diversas experiencias en América Latina han demostrado la potencia del trabajo grupal desde enfoques sistémico-narrativos y feministas, particularmente en el abordaje de la violencia de género. Barbosa González (2014) documenta un proceso de intervención con familias afectadas por la violencia en México, en el que las sesiones grupales permitieron visibilizar y resignificar patrones intergeneracionales que

perpetuaban el maltrato. A través de narrativas compartidas y el uso de técnicas como la externalización del problema, las participantes lograron identificar dinámicas de control que se reproducían entre generaciones, abriendo paso a nuevas formas de relación. De forma similar, Santos, Matos y Machado (2017) realizaron un grupo terapéutico en Portugal con mujeres que habían atravesado situaciones de violencia conyugal. En este caso, el trabajo terapéutico incluyó ejercicios de expresión emocional, reflexión colectiva y análisis crítico de las relaciones de poder. Los resultados mostraron un fortalecimiento de la autoestima, la reapropiación de la voz propia y una mayor percepción de apoyo social, lo cual potenció la autonomía de las participantes. En ambos casos, se destaca cómo el enfoque sistémico permite comprender el problema de forma contextualizada, atendiendo a los vínculos y estructuras sociales que sostienen la violencia.

Por su parte, Alonso Rodríguez, Carrillo Quevedo y Martínez Ardila (2020) llevaron a cabo una experiencia en Colombia con mujeres sobrevivientes de violencia, muchas de ellas en situación de desplazamiento forzado, quienes participaron en un proceso grupal enfocado en el fortalecimiento del cuidado mutuo y la construcción de vínculos solidarios. A lo largo de las sesiones, las mujeres compartieron sus experiencias de dolor, pero también reconstruyeron sus historias desde el reconocimiento colectivo, dando lugar a vínculos basados en la confianza, la escucha activa y la validación emocional. El estudio concluyó que la sororidad, en tanto práctica relacional concreta, funcionó como una estrategia terapéutica clave, fortaleciendo la sensación de pertenencia y actuando como un factor protector ante nuevos episodios de violencia. Estas experiencias reafirman que la sororidad no es solo un principio ético-político del feminismo, sino también una estrategia terapéutica transformadora, capaz de generar espacios de cuidado, reparación emocional y acompañamiento mutuo, que contribuyen a la reconstrucción de subjetividades atravesadas por el dolor y el aislamiento.

Cuando las mujeres logran empoderarse, no solo avanzan en la erradicación de la violencia, sino que también desarrollan sus capacidades y fortalecen su participación dentro de la sociedad y la cultura. Además, es fundamental que los y las profesionales de la terapia continúen con su formación para mejorar sus habilidades, fomentando relaciones basadas en la igualdad y evaluando con precisión los avances logrados a través de la psicoterapia. Redefinir la intervención psicosocial en casos de violencia de género ha requerido, en primer lugar, ampliar su significado. Esto implica reconocer que la violencia de género no se limita únicamente al ámbito intrafamiliar, sino que abarca

múltiples espacios y manifestaciones dentro de la sociedad. Se expresa de maneras más sutiles, en ocasiones soterradas y omitidas.

La violencia de género se sostiene gracias a la permanencia de un sistema heteropatriarcal dominante, el cual opera de manera efectiva al influir en la construcción de las subjetividades. En este contexto, la intervención psicológica a través de la terapia individual, concebida como un espacio de escucha libre de juicios y directrices, es una herramienta válida para la recuperación, al igual que las prácticas ancestrales que enfatizan los rituales colectivos. Ambos enfoques pueden contribuir tanto a la reproducción del sistema de poder establecido como a la aparición de nuevas formas de organización social que han sido históricamente invisibilizadas, reprimidas o transformadas.

El reto pendiente para los servicios es evitar que lo público se adapte a lo privado y que la violencia de género se reduzca únicamente a un enfoque judicial o psicológico. La apuesta de las políticas es trabajar en la construcción de nuevos discursos y prácticas emancipadoras para hombres y mujeres; el sistema de justicia y la psicología deberían estar a su servicio (Guarderas 2014). Coincide con lo planteado hasta el momento los criterios de Salas et al. (2020), pues plantea que existen distintas modalidades de trabajo: individuales, grupales, abordaje en pareja y combinadas que han sido descritas de mayor aceptabilidad durante las intervenciones. Sin embargo, en pareja están recomendadas únicamente en algunos casos concretos, según las características de los sujetos y deben estar dirigidas especialmente a agresores de bajo riesgo, que presentan alta motivación por el tratamiento y sin abuso de sustancias (Lila et al. 2010).

Las intervenciones individuales han sido menos estudiadas debido a los costos y las dificultades para implementarlas en distintos contextos. Por ello, es fundamental evaluar su relación costo-beneficio. Aunque la atención personalizada puede ser clave en determinadas etapas del proceso, la terapia grupal también se destaca como una herramienta complementaria dentro del tratamiento. Inicialmente, la intervención individual permite brindar apoyo en situaciones de crisis. Luego de un análisis detallado de la situación de la persona, se puede estructurar un plan de intervención que continúe en un entorno grupal, favoreciendo así la recuperación y el acompañamiento colectivo.

Según Pérez, Giménez-Salinas y Espinosa (2013), la mayoría de las estrategias dirigidas a abordar la violencia de género en el ámbito de pareja se enfocan en la prevención. Estas intervenciones suelen utilizar metodologías orientadas tanto a reforzar el conocimiento sobre el problema como a potenciar las habilidades necesarias para

enfrentar y gestionar situaciones de violencia. Se focaliza en la identificación de los tipos de violencia, el desarrollo de recursos personales como la empatía, la comunicación y la asertividad y en procesos reflexivos que cuestionan valores culturales que perpetúan la violencia (Expósito 2010).

Los programas destinados a prevenir la violencia en las relaciones de noviazgo ayudan a identificar sus diversas formas y a comprender las dinámicas que la perpetúan. Al igual que las etapas del ciclo de la violencia y las consecuencias tanto a nivel emocional como comportamental e incentivan la reflexión sobre la importancia de establecer relaciones basadas en la protección, el respeto, la confianza y la honestidad (Matud et al. 2016). Los programas de psicoeducación y rehabilitación se centran en generar conciencia sobre la violencia y sus consecuencias. Las estrategias de intervención dirigidas a agresores no buscan justificar sus acciones, sino promover transformaciones genuinas y sostenibles en su comportamiento. Diseñados desde un enfoque de género, trabajando temáticas relacionadas con las nuevas masculinidades, para modificar pensamientos, creencias y actitudes machistas generadas y mantenidas a partir de las relaciones de poder desiguales establecidas por una sociedad patriarcal y de sobrevaloración de la violencia (Salas et al. 2020).

Los programas diseñados para abordar la violencia en las relaciones de pareja surgen como una respuesta a la necesidad de enfrentar esta problemática social, en particular la violencia de género en dicho contexto. Por ello, resulta fundamental evaluar la eficacia de estas intervenciones, considerando tanto su alcance como la calidad de la atención que brindan. Asimismo, es clave analizar el funcionamiento del sistema social, de salud, justicia y política dentro de la comunidad, con el propósito de generar un impacto real y sostenido en la sociedad. Esto es una tarea pendiente tanto de investigadores, instituciones sociales, el gobierno, de todos los actores sociales, pues la violencia es un problema de la sociedad en general.

### **3. Prácticas sociales y culturales que facilitan u obstruyen los lazos de sororidad**

Anteriormente, introduje el concepto de práctica cultural asociado al cuidado y en dialogo con la sororidad, por lo que, en este capítulo, profundizaré en dicha noción. Tal como propone Stuart Hall (2003), las prácticas culturales son sistemas de significación compartidos que organizan lo social y producen sentido en las experiencias cotidianas. Estas prácticas no son neutras: cargan sentidos que reflejan, refuerzan o desafían las relaciones de poder existentes. Lejos de concebirlas como meras expresiones simbólicas,

Hall sostiene que las prácticas culturales están cargadas de ideología, y que, en tanto significantes, moldean nuestras identidades, relaciones y modos de habitar el mundo. Desde esta perspectiva, entender las prácticas culturales desde un enfoque de género implica reconocer que muchas de las relaciones que se establecen entre mujeres están atravesadas por normas que históricamente han servido para sostener el orden patriarcal.

En el marco de esta investigación, pensar las prácticas sociales y culturales en clave de género ha permitido evidenciar cómo ciertos gestos, normas y discursos inciden directamente en la posibilidad (o dificultad) de construir lazos de sororidad entre mujeres. Desde la infancia, las mujeres son expuestas a mandatos que promueven la rivalidad, la obediencia, la desconfianza o el aislamiento entre ellas. Estas formas de relación no son casuales ni individuales: son aprendidas, repetidas y legitimadas socialmente, y están organizadas culturalmente en función de un orden patriarcal que se transmite desde la escuela, la familia, los medios de comunicación e incluso los servicios institucionales. En esos espacios, el patriarcado no solo se ejerce verticalmente desde los varones, sino que también se reproduce horizontalmente entre mujeres, mediante el juicio moral, la competencia o el silenciamiento.

En contextos donde se habilitan espacios de escucha sin juicio, acompañamiento genuino y cuidado mutuo, es posible que entre mujeres se comiencen a construir vínculos más horizontales, éticos y empáticos. Acciones cotidianas como compartir recursos, brindar afecto o sostenerse en momentos difíciles pueden adquirir una dimensión política cuando cuestionan los mandatos de fragmentación y aislamiento históricamente impuestos a las mujeres. Estas prácticas, lejos de ser menores, contienen un potencial transformador que interpela las lógicas patriarcales que organizan las relaciones entre mujeres. En esta línea, el cuidado mutuo no se vive como una tarea impuesta, sino como una elección afectiva que resignifica el estar con otras desde la confianza y el reconocimiento. Aquí, los aportes de Joan Tronto (1993) y Carol Gilligan (1982) resultan fundamentales para comprender la potencia transformadora del cuidado como práctica política.

Gilligan argumenta que las mujeres construyen su juicio moral no desde principios abstractos de justicia, sino desde una ética del cuidado, donde la responsabilidad hacia la/el otra/o y la atención a los vínculos se vuelven centrales. Esta forma de pensamiento ético, lejos de ser una debilidad, puede ser una base para la construcción de alianzas entre mujeres siempre que se ejerza desde la reciprocidad y el reconocimiento mutuo, no desde el auto-sacrificio.

Joan Tronto (1993) amplía la comprensión del cuidado al posicionarlo como una práctica política esencial para el sostenimiento de la vida social, que debe pensarse como eje central de la justicia y no simplemente como una responsabilidad individual o doméstica. Desde su enfoque, cuidar implica prestar atención, asumir responsabilidades, actuar con competencia y responder activamente a las necesidades de la/el otra/o. Estas dimensiones, frecuentemente subvaloradas, son en realidad pilares de cualquier sociedad. En contextos marcados por la violencia estructural, como aquellos que atraviesan muchas mujeres, el cuidado, entendido tanto como una práctica cultural como un posicionamiento ético, se convierte en una herramienta profundamente transformadora. Escuchar, acompañar o sostener a otra no son gestos menores, sino actos de resistencia que interrumpen el abandono institucional, resquebrajan el aislamiento impuesto por el patriarcado y permiten tejer vínculos solidarios capaces de generar reparación subjetiva y colectiva.

En esta investigación, tanto las sesiones grupales como los intercambios del grupo de discusión permitieron vislumbrar cómo las mujeres, al construir vínculos cuidados, no solo se acompañaban mutuamente, sino que también disputaban los sentidos hegemónicos del género. En otras palabras, resignificaban su lugar en el mundo al desafiar las lógicas que históricamente las han enfrentado entre sí. Estas experiencias se relatarán con más detalle en el segundo capítulo.

Desde esta perspectiva, la sororidad puede entenderse como una forma encarnada de práctica cultural del cuidado: una alianza situada que implica reconocimiento, reciprocidad y trabajo afectivo. Como señala Lagarde (2009), estos pactos entre mujeres no se dan de forma automática, sino que son acuerdos construidos que requieren tiempo, objetivos claros y una disposición ética de respetar a la otra en su diferencia. No se trata de querer a todas las mujeres ni de idealizar la relación entre nosotras, sino de construir pactos políticos desde el respeto, la escucha y la acción colectiva. La sororidad tiene un principio de reciprocidad que potencia la diversidad. Implica compartir recursos, tareas, acciones, éxitos, etc, entendida así, es el mayor acto de trasgresión frente al patriarcado, porque confronta directamente una de sus estrategias más efectivas: mantener a las mujeres enemistadas, divididas y compitiendo entre sí. Por lo cual, la mayor trasgresión política de las mujeres es su alianza, su coalición: la sororidad.

Los procesos de reflexión colectivos entre mujeres son un aporte importante que posibilita tomar dimensión de la magnitud del problema de la violencia de género, por tanto, es una práctica que se favorece del desarrollo de la sororidad. El feminismo como

corriente crítica ha instado, a lo largo de su historia, a la creación de procesos colectivos y empáticos entre mujeres que permitieran problematizar sobre los obstáculos patriarcales y las experiencias vitales de las mujeres (Lagarde 1999). El encuentro político entre mujeres ha permitido imaginar la ciudadanía de las mujeres e ir construyendo lo que hoy se llaman derechos humanos. Cuando las mujeres han pensado el mundo y el yo, en el sentido de Hanna Arendt (1997), desde una mirada crítica y analítica, cuando lo personal ha sido enmarcado en lo colectivo ha surgido la necesidad de pactar para potenciar la incidencia en el mundo. Como se evidenció en el grupo de discusión, que más adelante será profundizado en el capítulo de análisis de resultados, muchas de estas prácticas de sororidad emergieron no como un discurso abstracto, sino como gestos concretos: desde acompañarse en momentos difíciles hasta convertirse en redes de apoyo o conversar sin miedo de ser juzgadas.

La identificación colectiva de aspectos comunes en lo que respecta a dinámicas de discriminación y/u hostigamiento por razones de género, facilita procesos de afrontamiento colectivos y la elaboración de estrategias para superación de brechas existentes por género y a romper con estereotipos sobre las capacidades asociadas a lo masculino y lo femenino. Este nuevo concepto permite ser percibidas como aliadas que pueden compartir secretos, conocimientos, responsabilidades, luchas, sueños y, sobre todo, cambiar la realidad. Porque todas de diversas maneras, hemos experimentado la opresión. De allí que el concepto de sororidad permite abrir un abanico de posibilidades para las mujeres que quieren tener redes de amigas y confidentes que le permitan lograr un hogar solidario, unas relaciones amorosas basadas en la igualdad, un país más justo, una maternidad-paternidad compartida y redes que transformen las relaciones desiguales.

Los movimientos feministas que se han desarrollado hasta la actualidad han presentado una mirada sobre las mujeres y el mundo, cuyo principio ético es el respeto a la vida de todas las mujeres. Reconocer la igual valía está basado en reconocer la condición humana de todas. A pesar de ello, aún se vive bajo una lógica heterosexista que reproduce un lenguaje machista. Esta práctica se encuentra profundamente integrada en una sociedad patriarcal, donde las normas culturales, los valores y los prejuicios perpetúan las desigualdades entre mujeres y hombres. La asunción de estas construcciones culturales que alejan y presenta a las mujeres como rivales afecta la dinámica entre aquellas que pueden colaborar y no lo hacen.

Aquí es necesario traer nuevamente la perspectiva de la interseccionalidad, ya que la experiencia de ser mujer no es homogénea ni universal. El uso del término mujer como

una identidad única, es un fenómeno que no permite el reconocimiento de la diversidad que implica la construcción de ser mujer de forma social e históricamente determinada. Proceso que abre las posibilidades de reconocimiento a las mujeres desde sus propias particularidades y valores. Tal como han señalado autoras como Viveros (2016), las desigualdades de género se entrelazan con aquellas relacionadas con la raza, la clase, la edad, la etnicidad o la orientación sexual, generando opresiones múltiples que muchas veces también atraviesan las relaciones entre mujeres. En el grupo de discusión (2024), algunas participantes reflexionaron sobre las barreras que enfrentan mujeres indígenas o racializadas al intentar denunciar situaciones de violencia o acceder a servicios institucionales. También se problematizó cómo los discursos feministas urbanos, académicos o profesionales a veces tienden a invisibilizar las voces y experiencias de mujeres de otros contextos (2024). Estas tensiones no niegan la posibilidad de la sororidad, pero sí exigen que esta sea construida desde una conciencia crítica, que reconozca las posiciones diferenciales y los privilegios en juego.

“La reproducción social es el eje de toda sociedad y de su permanencia” (Quiroga 2009, 85). Por lo que muchas veces son las propias mujeres en su rol de cuidadoras, las perpetuadoras de las diferencias entre los géneros a través de la transmisión de prácticas y valores de una educación conservadora. Lo cual trae consigo la reproducción de relaciones desiguales entre hombres y mujeres y también entre ellas mismas. Por ello, no basta con afirmar un principio de unidad entre mujeres: es necesario trabajar activamente para desmontar las barreras culturales, simbólicas y estructurales que obstaculizan el encuentro genuino. Prácticas como criticar a otras mujeres por su apariencia, su estilo de crianza, su forma de vivir la sexualidad o su nivel educativo son formas naturalizadas de fragmentación que debilitan los vínculos sororos. Siguiendo las ideas de Hall, podemos decir que son prácticas significantes que cargan sentidos opresivos y que, al no ser cuestionadas, reproducen el orden patriarcal.

Las redes de apoyo, confianza y solidaridad han sido socavadas a través de distintos mecanismos, siendo el lenguaje uno de los principales. Este ha generado dudas sobre la credibilidad de las mujeres, su capacidad de liderazgo, su producción de conocimiento e incluso su confiabilidad en asuntos personales. Además, los medios de comunicación, especialmente las series de televisión han reforzado estas ideas al representar relaciones femeninas marcadas por la agresión, la competencia y el desprecio mutuo. Es necesario trabajar en la superación de estas formas de alienación entre mujeres, que se evidencian en actitudes como la homofobia, el juicio basado en la apariencia o la

discriminación hacia aquellas que practican sexualidades diversas. La construcción de vínculos entre mujeres, entonces, no es un hecho dado, sino una práctica política sostenida que implica revisar los prejuicios, redistribuir la palabra, y asumir que el cuidado y la sororidad requieren trabajo, conciencia y compromiso.

En resumen, existen ciertas prácticas sociales y culturales que favorecen la construcción de lazos de sororidad entre mujeres, especialmente cuando se sustentan en una ética del cuidado y el reconocimiento de la diversidad. Entre estas se encuentran el acompañamiento colectivo, la validación de las experiencias compartidas, la generación de espacios no jerárquicos de escucha y la circulación horizontal del saber situado. Estas prácticas permiten romper con la lógica individualista del sistema patriarcal y capitalista, y abren paso a formas relacionales más cooperativas. Además, la posibilidad de compartir tareas, construir acuerdos flexibles, celebrar logros ajenos y generar estrategias comunes frente a la desigualdad estructural son expresiones concretas de una sororidad activa. El respeto a la pluralidad de trayectorias vitales, la disposición a revisar los privilegios propios y la apertura a aprender de otras realidades son condiciones culturales que nutren una alianza entre mujeres desde un lugar ético y político.

En contraposición, hay prácticas culturales que reproducen la fragmentación entre mujeres y obstaculizan el fortalecimiento de vínculos sororos. Entre ellas se destacan la interiorización del mandato de rivalidad, la normalización del juicio hacia otras mujeres, la competencia por aprobación masculina o social, y la reproducción de estereotipos clasistas, racistas o heteronormativos en las relaciones cotidianas. Estas formas de relación se sostienen en discursos que posicionan a las mujeres como enemigas entre sí y que deslegitiman las diferencias al reducirlas a desviaciones del modelo hegemónico. La cultura dominante refuerza estas prácticas a través de medios de comunicación, narrativas familiares o discursos institucionales que promueven una idea homogénea de lo femenino y sancionan cualquier desviación. En ese sentido, la sororidad no puede construirse si no se cuestionan de forma activa las estructuras simbólicas que jerarquizan a unas mujeres sobre otras, y si no se desarrollan prácticas de reconocimiento mutuo que superen las barreras impuestas por las desigualdades de clase, raza, edad, orientación sexual o procedencia territorial.

Tal como plantea Marcela Lagarde (1999), el patriarcado no solo oprime a las mujeres desde afuera, sino que también organiza su mundo simbólico desde adentro, debilitando su capacidad de confiar entre sí. Por eso, en el espacio terapéutico grupal fue necesario identificar estas dinámicas, nombrarlas y reflexionar colectivamente sobre

ellas, generando condiciones para transformarlas. Reconocer que la sororidad no es espontánea ni garantizada, sino que requiere trabajo, conciencia crítica y disposición a revisar privilegios y prejuicios, fue un paso clave en este proceso. La terapia grupal se convirtió así en un terreno fértil para interrumpir prácticas culturales que obstaculizan los lazos entre mujeres y ensayar otras formas posibles de relación, basadas en el respeto, la escucha y el reconocimiento mutuo.

#### **4. La potencia sanadora de las prácticas sororas entre mujeres**

Desde hace tiempo, las mujeres han ido impactando con un lenguaje propio en el espacio público para lograr el acuerdo de intervenir, proponer, impulsar o ejecutar aquello por lo que luchan. El apoyo, la solidaridad, el reconocimiento y la transmisión de conocimientos entre mujeres han sido fundamentales para la supervivencia de millones de ellas. Hoy más que nunca, es imprescindible aprovechar estos recursos como herramientas políticas para superar los obstáculos que enfrentan en su vida cotidiana y fortalecer una cultura más inclusiva y equitativa. Gracias a este legado y a las relaciones de sororidad históricamente establecidas se ha logrado una flexibilidad crítica en torno a la violencia hacia las mujeres, que supone destacar el fundamento sociocultural de esta violencia, abriendo la posibilidad de cambios e indicando las áreas sobre las que actuar (Ruiz y Pérez Mateo 2007).

El proceso de análisis y cuestionamiento colectivo impulsado por las mujeres en torno a la violencia de género no solo contribuye a visibilizar esta problemática, sino que también permite resignificar sus experiencias y trayectorias de vida. Al situar la violencia contra las mujeres dentro del marco de los derechos humanos, se desafía la idea de que es un problema exclusivamente personal o privado, reconociéndolo como una cuestión social y estructural. Se ha logrado visibilizar los procesos de naturalización de la exclusión y la violencia, instaurados a través de un andamiaje que legitima y justifica la arbitrariedad de prácticas sociales establecidas como habituales entre los géneros (Zaldúa et al. 2014) y que se expresa cotidianamente en las relaciones y acciones de las micropolíticas.

El proceso por el cual transitan incluye la revisión de su “ser mujer”. El mismo les permite examinar las formas de la opresión y de subordinación social de las mujeres, para desentrañar cómo la desautorización femenina tiene efectos materiales en los ámbitos de la vida: la alfabetización, el empleo, la salud, el poder político y la impartición de la justicia (Gargallo 2004). A través de estos procesos, las mujeres reflexionan de

manera crítica sobre su papel en la sociedad, enfocándose especialmente en el conflicto entre el tiempo dedicado al trabajo remunerado y el destinado al cuidado.

En este proceso de transformación, resulta clave reconocer que los cuidados, históricamente impuestos como una obligación femenina, también pueden ser reapropiados de forma consciente y estratégica por las propias mujeres. Lejos de rechazar el cuidado como una carga impuesta, muchas mujeres han comenzado a resignificarlo como una herramienta política y afectiva, especialmente cuando se ejerce desde la sororidad. Esta reapropiación implica dejar de concebir el cuidado únicamente como un deber individual, para transformarlo en una práctica relacional que fortalece los vínculos entre mujeres y habilita formas colectivas de resistencia.

La sororidad, en este sentido, no niega la dimensión afectiva del cuidado, pero la desplaza del mandato a la elección, del sacrificio a la reciprocidad. Cuando el cuidado se comparte entre mujeres que se reconocen como sujetas de derechos y no solo como responsables del bienestar ajeno, se convierte en un gesto de empoderamiento. De este modo, las mujeres no solo desafían los mandatos tradicionales que las atan al rol de cuidadoras silenciosas, sino que reconfiguran el cuidado como una práctica de solidaridad transformadora, desde donde es posible sostenerse unas a otras, organizarse políticamente y construir nuevas formas de estar en el mundo.

La participación de las mujeres en espacios sindicales y en colectivos femeninos les brinda nuevas perspectivas y herramientas para afrontar estas tensiones. Esto les permite desafiar la distribución tradicional del tiempo y los roles de género, reduciendo la angustia y la culpa asociadas a la ruptura con los modelos convencionales impuestos a las mujeres. En este sentido, el pacto, la agenda y la ciudadanía están estrechamente vinculados y tienen sus raíces en la solidaridad entre mujeres, que en muchas ocasiones ha operado de manera discreta, privada e incluso clandestina como una forma de resistencia. Sin embargo, ha sido en el ámbito público donde han tenido que establecer diálogos no solo con personas cercanas, sino también con aquellas con quienes comparten un compromiso político en favor de la igualdad de género. Este espacio ganado tiene que seguir construyéndose, pues el valor de la sororidad rebasa la familia y lo privado para abrir puentes también en los espacios políticos.

Las relaciones de sororidad han permitido el cuestionamiento de la discriminación de género y han impulsado la reflexión sobre la violencia de género en distintos espacios, tanto en la esfera pública como en la privada. Desde diversos procesos reflexivos (instancias de capacitación, reflexiones grupales) las mujeres han logrado interpelar su

rol tradicional en términos generales, como son definidas para servir y cuidar de los demás mediante una repetición de roles regularizados y obligatorios en los que las mujeres están inmersas diariamente (Butler 1993). La sororidad suele manifestarse de manera natural y sin imposiciones, permitiendo que cada mujer decida libremente si acepta el apoyo o acompañamiento que se le ofrece. Sin embargo, existe una sensibilidad especial hacia aquellas que se perciben en situación de riesgo, lo que implica estar atentas y actuar de manera adecuada cuando sea necesario. Por ello, la sororidad debe entenderse y practicarse en toda su dimensión, a través de acciones cotidianas y conscientes que reflejen el compromiso de las mujeres con el bienestar y la lucha de otras mujeres. Con el tiempo, esta forma de relación puede consolidarse como una práctica habitual, fomentando un crecimiento colectivo que impulse la liberación femenina y garantice el acceso pleno a los derechos que han sido debatidos y reivindicados en diversos espacios sociales.

En resumen, aunque los debates y diálogos públicos en torno al tema de la violencia de género se han ido ampliando y profundizando, todavía no es posible afirmar que los Estados cuenten con una política clara y efectiva para prevenir y erradicar la violencia de género en todas sus manifestaciones. A pesar de las limitaciones existentes, se ha avanzado en la sensibilización y toma de conciencia social sobre las dificultades que enfrentan las mujeres. Un ejemplo de este progreso es el creciente interés por abordar la violencia de género, especialmente en el ámbito internacional, así como las diversas iniciativas implementadas en distintos países para hacer frente a esta problemática. La intervención psicosocial en los casos de violencia de género tiende a homogeneizar a las mujeres, es necesario entonces complejizar las miradas sobre quienes acuden a los servicios, sin pretender reducir a la mujer al papel de víctima y al hombre al de victimario. Pues esto trae consigo conductas asistencialistas que perpetúan los roles y condiciones patriarcales de las relaciones sociales que no rompen esta dicotomía del orden hegemónico imperante. Por tanto, las definiciones de violencia de género no se limitan únicamente al ámbito intrafamiliar, sino que abarcan una variedad de manifestaciones. Por ese motivo, los servicios enfrentan el reto de identificar y comprender estas diversas formas de violencia para ofrecer una atención adecuada y efectiva.

La ausencia de un compromiso real, tanto político como social, para combatir y sancionar la violencia contra las mujeres, especialmente en sus manifestaciones más extremas, evidencia una forma de complicidad por parte de los Estados. Esta falta de acción se convierte en un factor clave que perpetúa un sistema que excluye y margina a

las mujeres. La inacción, la indiferencia y las contradicciones en las políticas y procedimientos institucionales siguen reforzando la idea de que las mujeres deben ocupar un papel subordinado, mientras que los hombres conservan el derecho de ejercer dominio y control, incluso a través de la violencia.

El hecho de que los sistemas sexo-género tengan un origen histórico y cultural demuestra que la opresión no es un destino inalterable. Esto permite vislumbrar diversas oportunidades para transformar la sociedad y desarrollar estrategias de resistencia y emancipación en favor de las mujeres. Se abre con la sororidad la posibilidad de construir otras formas de organización social, romper con estructuras que parecían intocables. Se puede concebir y planificar ciudades seguras, donde las mujeres de los pueblos originarios se involucren en este proceso desde su propia perspectiva. La sororidad, a través de la cual se pueden tejer redes de apoyo y contención tan fuertes, tiene el potencial de resistir los embates del patriarcado.

Aunque las prácticas de sororidad suelen asociarse con los colectivos feministas, no deberían ser vistas como algo excepcional ni un trabajo ajeno a la experiencia de ser mujer. Sin embargo, ser mujer no garantiza (lamentablemente) ser sorora. Es fundamental que las mujeres practiquen el amor hacia otras, para apoyarlas y cuidarlas cuando sea necesario, en la vida cotidiana, en la sociedad, en la política, en la vida. No puede esperarse a que sea una actividad innata, debe aprenderse y enseñarse. Hay mujeres que a pesar de no contar con una formación feminista, presentan cierta predisposición.

A lo largo del proceso terapéutico, fue posible constatar la potencia transformadora de la sororidad como experiencia vivida y no solo como concepto. Frente a mandatos culturales que históricamente han sembrado la desconfianza y la enemistad entre mujeres, algunas participantes lograron construir vínculos de apoyo mutuo que desafiaron esa lógica. Tres de ellas, en particular, comenzaron a acompañarse fuera del espacio terapéutico, compartiendo preocupaciones cotidianas, celebraciones y estrategias para enfrentar sus dificultades. Esta alianza concreta no solo fue un signo de confianza, sino también una forma de resistir colectivamente a la soledad y al aislamiento que impone la violencia de género. Así, el grupo se convirtió en un lugar donde la sororidad dejó de ser una aspiración abstracta para volverse una herramienta vital de sostén y transformación. Al estar involucrada en este proceso, no solo como terapeuta o investigadora, sino también como mujer. Sentí que en esos pequeños gestos cotidianos: una llamada, una reunión o un abrazo fuera del horario de sesión, se jugaba algo más grande: la posibilidad de confiar nuevamente en otras mujeres y en nosotras mismas.

## 5. Marco contextual de la violencia de género en Ecuador

Al inicio de este capítulo mencioné que las cifras no siempre representaban la realidad que vivimos las mujeres en el país, aun así, me resulta necesario comenzar con datos ilustrativos sobre la violencia de género en Ecuador, cifras que, a pesar de no representar a todas, reafirman la importancia de un análisis integral del fenómeno:

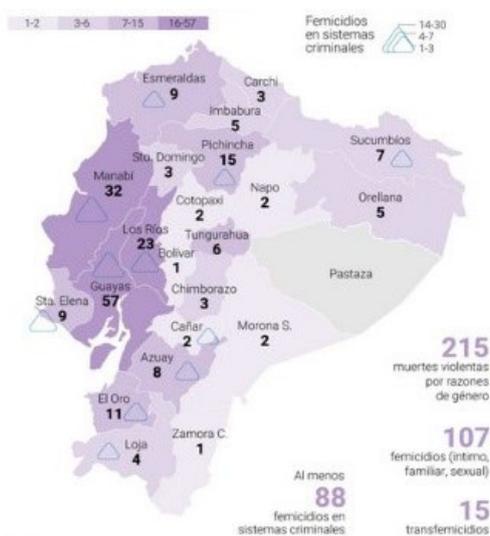


Figura 1. Feminicidios en Ecuador del 1 de enero al 15 de noviembre de 2024

Fuente: Aldea (2024)

En esta sección se analizarán los acuerdos y convenios de carácter internacional de los que Ecuador es firmante y mediante los cuales se persigue la erradicación de las distintas formas de violencia contra las mujeres. Ello se realiza en relación con la legislación y las políticas públicas que se aprobaron y pusieron en práctica en la nación ecuatoriana a fin de asegurar los derechos de las mujeres y plantar cara a la violencia de género. Iniciamos, mencionando la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), promovida por las Naciones Unidas, que data de 1979. Sin embargo, fue ratificada por Ecuador dos años después el 9 de noviembre de 1981.

Aunque con su suscripción los Estados parte se comprometían a velar por que se aseguraran los derechos de las mujeres y se hiciera frente a la violencia y discriminación contra ella, emitiendo leyes para lograrlo, (ver, por ejemplo, los artículos 3 y 6 de la CEDAW), no fue hasta 1995 que Ecuador emitió su primera ley contra la violencia hacia la mujer y la familia, como veremos más adelante. La década de los noventa representa un hito importante tanto a nivel nacional como internacional en materia de leyes y acuerdos en lo que a enfrentar y luchar por los derechos de las mujeres se refiere.

Revisemos primero el ámbito internacional, dentro del cual se pueden citar la Declaración y Programa de Acción de Viena (1993), la Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer o mejor conocida como la Convención de Belem do Pará (OEA 1994) y la Declaración y Plataforma de Acción de Beijing, también de 1995.

Pasando al ámbito nacional, un recorrido histórico por la normativa ecuatoriana demuestra que se avanzó muy lentamente por parte del Estado ecuatoriano, aun siendo firmante de los convenios internacionales, en materia de leyes para atender a la violencia contra las mujeres. Como lo explican Goetschel y Herrera (2020), desde la década de los ochenta el discurso contra la violencia hacia las mujeres había predominado en las organizaciones feministas del Ecuador. Siguiendo a las propias autoras los primeros logros en materia legal llegaron durante la década de los noventa, producto de las presiones y el accionar del movimiento feminista, que en esos años había priorizado su relación con el Estado a través de las demandas.

En ese contexto se aprobó la primera Ley Contra la Violencia a la Mujer y la Familia en 1995.<sup>2</sup> Se considera un logro importante pues su objeto era proteger a la mujer y su familia ante cualquier hecho violento que perjudicase su integridad física o psíquica, así como su libertad sexual; se trataba de una norma concreta para orientar la actividad estatal ante la violencia contra las mujeres (EC 1995, art. 1). No obstante, su concepción se limitaba al ámbito privado pues hacía énfasis en lo intrafamiliar como si la violencia solo tuviera lugar en ese espacio. Otra limitación de la Ley 103 (EC 1995) es que solo preveía sanciones de carácter civil sin avanzar a lo penal.

Luego, en 1998, en el contexto de la Asamblea Constituyente, León (1999) explica que en medio del clima vivido por Ecuador tras las manifestaciones frente a la corrupción que tuvieron lugar en 1997, las mujeres situaron la equidad de género en el centro de sus demandas y en ese eje central se incluía la violencia como aspecto fundamental. También Valladares (2020) coincide con León (1999) y agrega que durante la tensa situación vivida en el país después de tales movilizaciones, se procedió a convocar a la Asamblea Constituyente. Posteriormente, en la Constitución de 2008, gestada durante el gobierno de la Revolución Ciudadana, encabezado por Rafael Correa. Tras largos años de proyección neoliberal, Ecuador entraba en una nueva era “progresista” y de izquierda,

---

<sup>2</sup> Otros cuerpos legales que calzaron en la lucha por la equidad fueron la Ley de Cuotas y la Ley de Maternidad Gratuita (Goetschel y Herrera 2020).

signada por el buen vivir como estilo de vida y gobierno, y ello lo reflejaba en su nueva constitución.

¿Cómo se reflejó esto ante la violencia de género?, los párrafos que siguen pretenden ilustrarlo a grandes rasgos. En el artículo 66 de dicha carta magna se considera que la ciudadanía tiene derecho a una vida sin violencia, con garantías para el cuidado de la integridad personal. Un avance significativo se percibe en el propio artículo, literal “b”, cuando establece el hecho de que ciudadanos y ciudadanas tienen derecho a “una vida libre de violencia en el ámbito público y privado”, puesto que se ubica la violencia no solo como parte de lo privado, o sea, se traspasa el ámbito de lo íntimo o intrafamiliar, ello significa un paso más de como se venía manejando el contexto de la violencia de género. También se establece en ese artículo la responsabilidad estatal para tomar medidas frente a “prevenir, eliminar y sancionar toda forma de violencia, en especial la ejercida contra las mujeres, niñas, niños y adolescentes” (EC 2008, art. 66).

Sin embargo, esta amplitud entra en contradicción con el enfoque del artículo 81, cuando se vuelve a hablar de violencia intrafamiliar: “la ley establecerá procedimientos especiales y expeditos para el juzgamiento y sanción de los delitos de violencia intrafamiliar, sexual, crímenes de odio y los que se cometan contra niñas, niños, adolescente, jóvenes” (EC 2008, art. 81). Lo relevante aquí es que este tipo de agresiones se elevarían al estatus de delitos, lo que sí representó una contribución dentro del panorama legal ecuatoriano, claro que hubo que esperar seis años para que ello se viera reflejado en el código penal.

Hay dos aspectos que vale la pena resaltar de la Constitución de 2008 en cuanto a posicionamiento garantista frente a la violencia de género. El primero es que tiene en cuenta formas simbólicas de violencia como las originadas en las publicidades con contenido machista; destaca la prohibición de comerciales sexistas o discriminatorios (art. 19). El segundo (arts. 35 y 46) particularmente relevante para este estudio, se relaciona con el hecho de que las personas violentadas deberán recibir atención prioritaria, asegurando la protección frente a cualquier tipo de violencia o agresión física, verbal o psicológica que se pueda generar hacia las mujeres o ante la negligencia que conlleve a dichas situaciones. Las consideraciones constitucionales como marco amplio aterrizaron en el Código Orgánico Integral Penal (COIP), aprobado en 2014.

Allí se logró incluir un concepto amplio de la violencia contra la mujer: “toda acción que consista en maltrato, físico, psicológico o sexual ejecutado por un miembro de la familia en contra de la mujer o demás integrantes del núcleo familiar” (EC 2014,

art. 155). Por primera vez, dentro de un cuerpo legal de esa índole se tipificó, por medio de sanciones, a la violencia psicológica junto a las dos formas históricamente establecidas: la física y la sexual.

Al establecer un cuerpo legal que sanciona también la violencia psicológica se dio, en mi opinión, un gran paso: tanto las mujeres como los hombres pueden reconocer este tipo de violencia, lo cual puede incidir en que, por un lado, dejen de pasar desapercibidas o sean aceptadas por las víctimas, quienes avanzarían a la denuncia, y, por otro, busquen apoyo profesional para superar las secuelas de este tipo de violencia y puedan contribuir a minimizar el maltrato psicológico en otras mujeres. Se materializó un cuerpo legal y penal en el cual las mujeres respaldan los derechos y garantías constitucionales, y con el que tienen sustento legal para defenderse ante las agresiones.

Es innegable que durante el gobierno de la Revolución Ciudadana se construyó un marco legal meritorio en torno a la prevención y sanción de la violencia basada en el género. Sin embargo, vale recordar que la penalización del aborto establecida en el propio COIP (2014) refleja una de las vulneraciones a los derechos de las mujeres en la libre elección y en cuanto a sus derechos sexuales y reproductivos, lo cual también puede acarrear daño psicológico. Cuatro años después, ya en el gobierno de Lenín Moreno y también impulsada por la lucha de los movimientos de mujeres y feministas, llegó la Ley Orgánica Integral para la Prevención y Erradicación de la Violencia de Género Contra las Mujeres (2018) y su respectivo reglamento para la aplicación.

Este cuerpo legal, nutrido con toda la experiencia acumulada por dichos movimientos, resulta un avance pues no solo habla de prevenir y sancionar, sino que otorga relevancia a la reparación integral de las víctimas, lo cual había tenido poca resonancia en leyes anteriores. En ese sentido, establece la reparación integral en cuanto proceso que permitiría a la persona afectada a superar los daños y continuar con su proyecto de vida. Para ello, se señala el diseño de rutas y protocolos para llevar cabo la atención y reparación integrales.

De todo este proceso, se han generado sinergias entre organismos gubernamentales que participan en el apoyo a mujeres afectadas por violencia física, sexual y psicológica: el Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Culto, el Ministerio de Salud Pública, los Gobiernos Autónomos Descentralizados, las Prefecturas, las organizaciones no gubernamentales y otras entidades de la sociedad civil que también ofrecen acompañamiento y ayuda psicológica. Una muestra que vale la pena citar en esa línea de argumentación es la labor del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC)

(INEC 2011, 2019). Como parte de las políticas públicas, también se puede citar la ruta diseñada por el Ministerio “Atención integral a víctimas de violencia basada en género y graves violaciones a los derechos humanos”, del Ministerio de Salud (2019). No obstante, resulta imprescindible la sólida articulación interinstitucional de espacios para la integración de entidades públicas y sociedad civil. En muchos casos, no se cuenta con procedimientos claros que eviten la revictimización y conduzcan a la sanación.

La inequidad e injusticia que sufren las mujeres, asentadas en una cultura de abuso en la que imperan diversas formas de violencia y misoginia, trae consigo que permanezcan discursos denigrantes y revictimizantes, normalizados en el seno de la sociedad. En Ecuador y otros países, la violencia es, en parte, consecuencia de un discurso arraigado en el comportamiento de la población y transmitido de generación en generación. Cabe señalar que el abordaje clínico del fenómeno puede estar limitado por el contexto social, el cual, desde ese prisma, es imposible modificar. No ha sido posible desterrar que, en muchas ocasiones, las mujeres toleran la violencia y se acostumbran a ella.

En tal sentido, adoptan una posición de aislamiento que les impide buscar ayuda o indagar a qué lugares pueden acudir con tal propósito. Es válido señalar que no existen los avances deseados en cuanto a la erradicación de la violencia de género en el país. Los femicidios continúan existiendo debido a diversos factores que persisten en la sociedad, como la discriminación de género, la falta de educación en igualdad de género, la impunidad en los casos de violencia contra las mujeres, y la falta de políticas efectivas para prevenir y erradicar la violencia machista.

De manera general, aún se requiere de mayor compromiso y acciones concretas para reducir los índices de violencia, y ampliar la capacidad de las mujeres de participar en aspectos y áreas esenciales de la sociedad. Para afrontar la violencia de género resulta imprescindible implementar medidas efectivas, dotadas de un enfoque integral y sostenido. Más allá de una norma escrita, la implementación práctica y a cabalidad de la misma resulta fundamental. Si bien en los últimos años se han aprobado normas jurídicas como la Ley para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres, en 2018, no se aprecia un seguimiento adecuado por parte del Estado, el cual tiene la máxima responsabilidad en la eliminación de este tipo de violencia. Agregar que, al analizar el tema, resulta evidente la omisión por parte del Estado de lo relativo a los derechos humanos. Resulta medular visualizar el fenómeno como un problema grave, y que no solo afecta a las mujeres a nivel individual, sino que repercute directamente en otros ámbitos

como el de la salud y el económico. Por lo tanto, para desnaturalizar la violencia es importante fomentar la concientización a nivel colectivo.

La victimización y la vulneración al derecho a la no revictimización de las mujeres se perpetúa en la medida de que persisten normas, prácticas y relaciones de poder que no han podido ser derribadas. Incluso, desde lo normativo, formal, cultural y político se reproducen experiencias de este tipo. Desde la práctica jurídica en el país, por ejemplo, es apreciable que en un acto jurídico la víctima debe revivir la experiencia, someterse a un proceso de instigación, y enfrentarse a su agresor, a quien, en muchas ocasiones, se le concede “el beneficio de la duda.” La narrativa judicial mantiene un cariz dicotómico, reduccionista y de victimización, en la que son asumidas homogéneamente las personas que sufren este flagelo.

El tratamiento de la mujer víctima de violencia de género consiste, en primera instancia, en un peritaje en el que se intenta probar si lo planteado resulta cierto. En muchos casos, se carece del conocimiento para la aplicación de parámetros y clasificaciones sustentadas en el diagnóstico psicológico. El peritaje psicológico, que combina elementos de la psicología y herramientas propias de las ciencias jurídicas, puede llegar a normalizar cánones machistas y patriarcales transmitidos de generación en generación, en el que las mujeres transexuales, por ejemplo, son vistas desde un prisma heteronormativo. Como parte de la terapia, resulta imprescindible organizar esquemas que posibiliten el seguimiento y control de las consultantes.

Por otra parte, las experiencias nacidas de los movimientos feministas no han sido apreciadas en su total dimensión, lo que resulta paradójico en un país cuyo estado preconiza su voluntad de tratar el tema como prioridad gubernamental. Funcionan en el país números centros encargados de enfrentar problemáticas asociadas a la discriminación de género, así como apoyar y ofrecer refugio a quienes sufren este tipo de violencia. Entre ellos se encuentra el Centro Ecuatoriano para la promoción y acción de la mujer (CEPAM), nacido como apoyo al movimiento de mujeres del Ecuador, y que proporciona atención integral a las víctimas de violencia intrafamiliar o sexuales (o ambas). Su labor se enfoca en la prestación de apoyo psicológico, asesoría y patrocinio jurídico, capacitación, y acompañamiento de trabajo social, entre otras acciones.

Un detalle para tener en cuenta es que, en las sesiones de terapia que tienen lugar en estos centros, las mujeres no tienen que hacer alusión directa a los detalles, pues estos se encuentran en un archivo al que tienen acceso abogado, psicológico y trabajador social. Cabe destacar que Ecuador posee una red de Casas de Acogida para víctimas de violencia

sexual y de género, teniendo en cuenta el necesario acompañamiento a quienes, por lo general, se encuentran en situación de movilidad humana, y carecen de apoyo y acceso a empleos. Estos centros se erigen sobre la base de la contribución a la eliminación de las injusticias, las desigualdades, y las causas estructurales de un fenómeno que requiere la creación de hondos espacios para la reflexión colectiva. Cabe señalar que constituye un gran logro que las personas de la comunidad LGBTIQ+ que se encuentren en situación de movilidad humana y víctimas de este tipo de violencia, pueden acercarse a organizaciones especializadas o a oficinas del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR).

A su vez, el país cuenta con Centros de Equidad y Justicia (CEJ), cuyo trabajo se centra en la transversalización de los enfoques en lo relativo a los derechos humanos, género, e interculturalidad, insistiendo en la atención a la ciudadanía, con especial énfasis en niñas, niños y adolescentes. Estos centros ofrecen servicios de atención a las personas, y fomentan la atención a las víctimas y la prevención de la violencia, con un enfoque interinstitucional. Sin embargo, el gran reto es lograr que estos espacios, creados para salvaguardar la vida de las mujeres, se conviertan en sitios verdaderamente seguros. Se requiere que prevalezca la empatía por parte de los profesionales de la salud, y que no se culpabilice a las víctimas. Lo anterior, posibilitará que las personas confíen plenamente en estos centros, y que se logre romper firmemente el ciclo de violencia. Es necesario, además, que al abordar el tema se incluyan las problemáticas de la comunidad LGBTIQ+.

El enfrentamiento a la violencia de género en el país demanda un sistema de salud robustecido. Sin embargo, se han reducido presupuestos esenciales, lo que influye negativamente en el tratamiento a las víctimas de violencia. Con menos recursos disponibles, los servicios de atención médica y psicológica que requieren esas personas se limitan severamente. Esto dificulta la identificación y el tratamiento eficaz de los casos. Más allá de la afectación en el desarrollo de las terapias, la escasez de personal capacitado e infraestructura adecuada en los centros de salud puede menoscabar la calidad de la atención que se brinda a las personas víctimas de violencia de género. Resulta fundamental garantizar la asignación adecuada de recursos para el combate a la violencia de género en Ecuador.



## Capítulo segundo

### Proceso terapéutico grupal en violencia de género: apuntes metodológicos

#### 1. Presentación del estudio y marco metodológico

El proceso terapéutico realizado en el consultorio *Resignificando Mundos* contó con la participación, de manera intermitente, de trece mujeres sobrevivientes de violencia de género. De las once sesiones que se llevaron a cabo, las nueve primeras se desarrollaron de manera virtual a través de la plataforma Zoom y las dos últimas se realizaron de manera presencial en el consultorio. Esta decisión respondió al contexto sanitario en el que se inició la propuesta: si bien en ese momento ya era posible retomar la presencialidad, aún existían restricciones de aforo para reuniones grupales numerosas. Al disminuir el número de participantes hacia el final del proceso, fue posible cerrar el ciclo en un encuentro cara a cara.

Las tres primeras sesiones tuvieron una duración de una hora. Sin embargo, al notar que este tiempo resultaba insuficiente para el número de participantes, pues dificultaba un desarrollo fluido y profundo de los temas, propuse al grupo extender la duración a una hora y media. La sugerencia fue bien recibida y aceptada por todas, por lo que las siguientes sesiones virtuales se llevaron a cabo con ese nuevo formato. Las dos sesiones presenciales tuvieron una duración de cinco horas, cada una.

La terapia grupal fue gratuita y la convocatoria se realizó a través de mis redes personales. Conté con el apoyo de mi madre, mis amigas y mi suegra, quienes compartieron la propuesta con mujeres de su entorno. Por esta razón, muchas de las participantes eran amigas, conocidas, vecinas o compañeras de trabajo de quienes me ayudaron a difundir. La forma de convocar incluyó el poner en conocimiento los criterios de inclusión: ser mayores de edad, percibirse a sí mismas como mujeres y como sobrevivientes de violencia de género, los cuales detallaré a profundidad más adelante. Adicionalmente, la invitación también fue difundida por medio de un grupo de WhatsApp llamado “Talleres/Charlas S.E.R” (ver Anexo 8, mensaje de convocatoria en WhatsApp).

Cabe señalar que el consultorio donde se realizaron las sesiones presenciales es de mi propiedad y que fui yo quien condujo todo el proceso terapéutico. En ese marco, elaboré una bitácora personal (ver Anexo 1, bitácora de las sesiones realizadas y ver

Anexo 2, sesión 11 tras dos meses de no habernos visto) escrita desde mi sentir y mi percepción como psicóloga e investigadora. Todas las participantes firmaron un consentimiento informado (ver Anexo 6, consentimiento informado de la terapia grupal), donde se explicaban los alcances del proceso y se garantizaba su participación libre y voluntaria. Las sesiones no fueron grabadas, decisión que tomé con el objetivo de resguardar la confidencialidad de las mujeres participantes y preservar un ambiente de respeto, intimidad y contención. No obstante, durante el proceso se implementaron diversas dinámicas narrativas y reflexivas que permitieron recuperar las voces de las mujeres a través de la escritura y la producción simbólica. Entre ellas se incluyeron ejercicios como la escritura de cartas a figuras significativas, mensajes a su "yo" del pasado o del futuro, listas de deseos colectivos, consejos sororos, expectativas de la culminación del proceso y registro de aprendizajes o frases resonantes al cierre de algunas sesiones. Estas actividades no solo facilitaron la resignificación y el trabajo emocional y subjetivo del grupo, sino que además generaron fragmentos escritos que funcionaron como insumos valiosos para el análisis cualitativo, permitiendo recuperar citas textuales y experiencias situadas desde las propias palabras de las participantes. Esas voces recuperadas de la escritura se encontrarán citadas en la sección de análisis de los resultados que podrá ser leída más adelante.

El enfoque terapéutico que orientó este proceso grupal fue la terapia familiar sistémica, integrando técnicas narrativas. Desde esta perspectiva, las mujeres no fueron concebidas como individuos aislados, sino como sujetas cuyas experiencias, malestares y resistencias están profundamente entrelazadas con sistemas relacionales más amplios, como la familia, la comunidad y las estructuras sociales y culturales que las atraviesan (Minuchin 1974; Linares 2004). La incorporación de técnicas narrativas facilitó que las participantes pudieran reescribir sus historias de vida, cuestionar los discursos hegemónicos sobre el género y resignificar sus experiencias dignificándolas. Tal como señalan White y Epston (1993), externalizar los problemas y reconstruir los relatos personales en un contexto colectivo puede abrir posibilidades de transformación subjetiva y relacional.

Este proceso se concibió como una terapia grupal en tanto que implicó la co-construcción de significados, vínculos y narrativas compartidas en un espacio estructurado, con objetivos terapéuticos definidos y un encuadre sostenido a lo largo del tiempo, en el que mi rol como terapeuta fue activo. El grupo terapéutico, en tanto espacio clínico, operó como un sistema vivo y un entramado relacional en constante

transformación (Linares 2004) en el que las mujeres, al interactuar entre sí, no solo activaron patrones aprendidos de relación, comunicación y límites, sino que también comenzaron a ensayar formas más cuidadosas, equitativas y empáticas de vincularse. Como plantea Linares (2004), el formato grupal permite observar y transformar patrones en tiempo real, facilitando procesos de cambio subjetivo y vincular. Desde esta perspectiva, el grupo funciona como un sistema interdependiente donde las experiencias personales adquieren sentido en el contexto de los vínculos que se tejen en el aquí y ahora. reconociendo que los patrones de dolor y cuidado se construyen y sostienen en la interacción

A su vez, se llevó a cabo un grupo de discusión con psicólogas/os de los Centros de Equidad y Justicia, realizado en el CEJ de Quitumbe, con una duración de una hora y 47 minutos (ver Anexo 3, consignas del grupo de discusión). Antes de iniciar la actividad, se entregó a cada participante una hoja informativa con la explicación de la investigación, junto con un consentimiento informado en el que se señalaba su aceptación para la recolección de los datos del grupo de discusión y su autorización para el tratamiento de dicha información conforme a los objetivos del estudio, sobre los cuales fueron previamente informadas/os (ver Anexo 7, Hoja informativa y consentimiento informado para participantes del grupo de discusión). El grupo de discusión fue grabado y se realizó una transcripción detallada, misma que permitirá más adelante leer información valiosa de este encuentro. El contacto se estableció a través de una de las psicólogas, perteneciente al CEJ Quitumbe, quien mantenía una relación laboral con un familiar mío y fue ella quien facilitó el vínculo con el resto del equipo participante en el grupo de discusión.

Este grupo de discusión se realizó con el objetivo de incorporar una estrategia de triangulación, para fortalecer la validez del análisis y ampliar las dimensiones interpretativas del proceso, ya que los CEJ desarrollan procesos terapéuticos grupales similares. Esta instancia permitió contrastar percepciones y enriquecer la lectura desde otras miradas profesionales, minimizando los sesgos propios de mi doble rol y contribuyendo a una comprensión más densa del fenómeno. La triangulación, entendida como la comparación de múltiples fuentes o perspectivas dentro del proceso investigativo, es especialmente relevante en investigaciones cualitativas, ya que permite robustecer la credibilidad de los hallazgos y ampliar la mirada sobre el objeto de estudio (Denzin 1978; Flick 2004).

Esta investigación se inscribe en una lógica de sistematización de experiencia, entendida como un proceso reflexivo que parte de la práctica para generar conocimiento situado (Jara Holliday 2018). En coherencia con ello, el enfoque metodológico adoptado reconoce mi involucramiento emocional y político como terapeuta e investigadora, y asume el carácter encarnado de la producción de sentido, tal como proponen autoras como Sandra Harding (1996) y Donna Haraway (1995) al reivindicar los saberes situados y parciales, ya que, toda producción de sentido está atravesada por las condiciones históricas, sociales, culturales y personales de quien investiga. La terapia grupal fue elegida no solo como una herramienta terapéutica, sino también como una apuesta ética y política. En contextos marcados por la violencia de género, los espacios colectivos entre mujeres permiten la elaboración de experiencias dolorosas desde la escucha compartida, el reconocimiento mutuo y el acompañamiento horizontal (Sanz 2003; Lagarde 2006). Estos espacios favorecen el tránsito del dolor al vínculo, de la ruptura al cuidado, posibilitando una construcción conjunta de sentido que desafía las lógicas patriarcales del aislamiento y la competencia femenina (Segato 2016).

## **2. Tipo de investigación y métodos**

Este estudio se enmarca en un enfoque cualitativo, orientado a comprender las experiencias subjetivas de mujeres sobrevivientes de violencia de género que participaron en un proceso de terapia grupal. Desde una perspectiva metodológica feminista y situada, la investigación no se propone comprobar hipótesis, sino generar conocimiento a partir de la sistematización de una experiencia concreta, entendida como un proceso reflexivo que parte de la práctica para construir sentidos (Jara Holliday 2018).

En términos de su alcance, se trata de una investigación de tipo descriptivo, ya que busca visibilizar los efectos subjetivos, vinculares y simbólicos de una experiencia grupal basada en la sororidad. A su vez, se desarrolla desde un enfoque inductivo, en tanto las categorías analíticas emergen de la propia experiencia, sin partir de marcos rígidos o predefinidos. En coherencia con ello, se privilegió el uso de técnicas abiertas que permitieran el acceso a los relatos, emociones y significados construidos por las participantes.

Como métodos de investigación se emplearon el inductivo, el analítico-sintético, el bibliográfico-documental y el análisis de contenido. Las técnicas utilizadas fueron la observación participante, la bitácora reflexiva, la revisión bibliográfica y la realización de un grupo de discusión con profesionales de psicología de los Centros de Equidad y

Justicia, cuya finalidad fue enriquecer la interpretación de los hallazgos y reducir posibles sesgos mediante la estrategia de triangulación metodológica (Denzin 1978; Flick 2007).

La terapia grupal se desarrolló a lo largo de once sesiones, nueve de ellas virtuales y dos presenciales. Cada sesión tuvo un objetivo terapéutico específico, formulado en función de las necesidades emergentes del grupo y articulado con el enfoque de la terapia familiar sistémica con técnicas narrativas. Esta perspectiva, como plantean Linares (2006) y Minuchin (1993), concibe al sujeto como parte de un sistema de relaciones significativas, y reconoce el valor de las narrativas personales como herramienta de transformación.

Los objetivos terapéuticos que guiaron cada sesión fueron los siguientes:

1. Crear un primer acercamiento entre las participantes, fomentando un espacio de confianza inicial y estableciendo normas básicas del grupo.
2. Fomentar en las participantes el reconocimiento de sus cualidades personales como base para el desarrollo de vínculos sororales, facilitando la integración grupal desde una ética del auto/mutuocuidado.
3. Explorar, junto a las participantes, temas de interés común que permitan orientar la co-construcción del proceso grupal desde sus propias necesidades.
4. Favorecer el reconocimiento de las emociones cotidianas como base para el desarrollo de estrategias de gestión emocional individual y colectiva, promoviendo el acompañamiento empático.
5. Revisar experiencias de crianza desde una perspectiva narrativa y afectiva, promoviendo su resignificación e integrando nociones como el amor, la empatía y el respeto, para construir nuevas formas de cuidado.
6. Acompañar un proceso de reflexión personal que permita reconocer la importancia de establecer límites en las relaciones interpersonales.
7. Profundizar en el concepto de los límites como una estrategia de cuidado y fortalecer su aplicación en relaciones interpersonales, familiares y colectivas.
8. Brindar herramientas para reconocer distintas formas de violencia en lo cotidiano, para poder nombrarlas, cuestionarlas y diferenciarlas.
9. Explorar estrategias personales y colectivas para afrontar situaciones de violencia, promoviendo acciones de cuidado y protección que reconozcan la capacidad de agencia personal y el valor de las redes de apoyo sororas.
10. Fortalecer los lazos grupales y reflexionar sobre la experiencia de ser mujer desde la sororidad.

11. Reforzar los lazos construidos en el grupo y reflexionar sobre su sostenimiento más allá del espacio terapéutico formal, favoreciendo la continuidad del acompañamiento mutuo, el cuidado colectivo y la sororidad como vínculo político y afectivo entre mujeres.

La producción de conocimiento en este estudio se sostuvo en una lógica de diálogo, cuidado y respeto por los tiempos y procesos de las participantes, reconociendo sus voces como fuente legítima de saber.

### **3. Población y muestra**

La población de este estudio estuvo conformada por mujeres sobrevivientes de violencia de género que participaron en un proceso de terapia grupal desarrollado en el consultorio *Resignificando Mundos*, ubicado en la ciudad de Quito. A lo largo del proceso, participaron de manera intermitente trece mujeres adultas, cuyas edades fluctuaban entre los 18 y los 54 años. De este grupo, tres mujeres sostuvieron una participación constante y fueron quienes finalizaron el proceso.

La selección fue de tipo no probabilística, por muestreo intencional, y respondió a los criterios de inclusión establecidos que serán descritos de forma detallada en el apartado que sigue. Estos criterios fueron informados al momento de la convocatoria, la cual se difundió de manera abierta a través de algunas mujeres que acompañan mi vida y a través del grupo de WhatsApp “Talleres/Charlas S.E.R.”.

El grupo constituyó el núcleo principal del trabajo de campo, donde se exploraron los vínculos sororos emergentes en el marco de una intervención terapéutica situada. La participación fue gratuita y voluntaria, y las sesiones se llevaron a cabo en modalidad mixta (virtual y presencial), de acuerdo con las condiciones contextuales y logísticas.

### **4. Criterios de inclusión y exclusión**

Para la conformación del grupo terapéutico definí tres criterios principales de inclusión. En primer lugar, las participantes debían ser mayores de edad, con el fin de garantizar su capacidad legal para otorgar el consentimiento informado y participar de forma autónoma en el proceso. En segundo lugar, era necesario que se percibieran a sí mismas como mujeres, dado que la intervención se enmarcó en una propuesta de trabajo desde la sororidad y la identidad de género compartida. Finalmente, establecí como criterio central que se reconocieran como sobrevivientes de violencia de género. Esta

autoidentificación no solo permitió enfocar la intervención sobre una experiencia común, sino que también fue una manera de resguardar que ninguna de las mujeres se encontrara en una situación de riesgo inminente que requiriera otro tipo de acompañamiento más inmediato o especializado.

Consideré que este conjunto de criterios permitía conformar un grupo que compartiera un punto de partida esencial: la vivencia de la vulnerabilidad. Siguiendo a Cavarero (2009), la exposición del cuerpo y la vida a formas radicales de violencia constituye un rasgo común que permite pensar la experiencia de las mujeres no desde la identidad esencialista, sino desde el haber sido atravesadas por formas particulares de daño. En este sentido, la pertenencia a esa vulnerabilidad compartida fue el eje desde el cual se sostuvo el espacio grupal, como posibilidad de elaboración conjunta de aquello que muchas veces se vive en soledad. Se excluyó a quienes no cumplían con alguno de estos criterios, asegurando así que el grupo estuviera conformado por mujeres con experiencias y condiciones similares, lo que facilitó la construcción de un ambiente de confianza, sororidad y apoyo mutuo.

## **5. Consideraciones éticas**

En el diseño y desarrollo de esta investigación, en la que actué como terapeuta y también como investigadora, me enfrenté a la responsabilidad ética de cuidar a las mujeres participantes, quienes son sobrevivientes de violencia de género y a la vez garantizar la validez y el rigor del estudio. Por ello, tomé diversas medidas para evitar situaciones de sesgo, revictimización o conflictos de interés.

En primer lugar, aseguré que cada participante otorgara su consentimiento informado de manera libre y consciente. Informé previamente los objetivos del estudio y solicité su autorización para el uso de los datos recogidos en el grupo terapéutico. Este procedimiento se enmarca en el respeto a la autonomía de las personas, tal como lo establece el Principio E: Respeto por los derechos y la dignidad de las personas (APA 2017). Asimismo, me aseguré de que el documento de consentimiento tuviera un lenguaje claro y comprensible para facilitar el entendimiento de todas las participantes, tal como lo recomienda el Estándar 3.10 del Código de Ética de la APA (2017), que enfatiza la importancia de comunicar información de manera accesible y apropiada.

Para evitar la revictimización, procuré no solicitar relatos explícitos de los hechos traumáticos. Se respetaron los tiempos, silencios y límites de cada participante, privilegiando la expresión emocional, simbólica y colectiva como herramientas

terapéuticas. Este enfoque es coherente con el Principio A: Beneficencia y no maleficencia, que exige al profesional promover el bienestar psicológico y evitar todo tipo de daño (APA 2017), y con la Ley Orgánica Integral para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (EC 2018), que promueve una atención centrada en los derechos y en la no revictimización.

Además, reconociendo la complejidad de desempeñar simultáneamente los roles de terapeuta e investigadora, tomé medidas para manejar adecuadamente esta doble función, tal como lo recomienda el Código de Ética de la APA (2017). Según el Estándar 3.05 sobre múltiples relaciones, es fundamental evitar situaciones que puedan comprometer la objetividad científica o el bienestar de las participantes debido a posibles conflictos de interés o confusión de roles. Para ello, fui transparente con las participantes sobre mi doble función desde el inicio, estableciendo límites claros y promoviendo un espacio de confianza y seguridad para que pudieran decidir su participación libremente.

La creación de un espacio seguro fue una prioridad metodológica y terapéutica. Para ello, desde la primera sesión se establecieron reglas de convivencia, construidas colectivamente con las participantes, que incluyeron: hablar en primera persona, respetar los turnos de intervención, ejercer una escucha activa y no juzgar (ante juicios, se realizaba un leve aplauso como recordatorio colectivo del acuerdo). Además, se fomentó el respeto, la confidencialidad y la validación de cada vivencia, aspectos fundamentales para construir un entorno de contención emocional. Según Freire (1970), solo en espacios donde hay diálogo horizontal y respeto mutuo puede emerger un conocimiento transformador; en esta misma línea, la terapia grupal permitió no solo abordar el dolor, sino también generar vínculos y resistencias compartidas.

En cuanto al posicionamiento ético y metodológico, se implementó una estrategia de triangulación para ampliar y validar la interpretación de los hallazgos. Esta consistió en la realización de un grupo de discusión con profesionales de psicología de los Centros de Equidad y Justicia de Quito, quienes también llevan a cabo procesos terapéuticos grupales con mujeres en situaciones similares. Esta instancia permitió contrastar percepciones y enriquecer la lectura del proceso vivido, disminuyendo así el riesgo de una lectura parcial. La triangulación, en este caso, se pensó como una herramienta para diversificar los puntos de vista y dar mayor profundidad al análisis interpretativo (Denzin, 1978; Flick, 2004).

Finalmente, se garantizó la confidencialidad de las participantes mediante el uso de seudónimos y el resguardo seguro de toda la información obtenida, en consonancia

con el Estándar 4.01 del Código de Ética de la APA, que establece la obligación de proteger la confidencialidad de la información obtenida en el ejercicio profesional, incluyendo la investigación (APA 2017).

En suma, esta investigación se desarrolló con un profundo compromiso ético y político, procurando construir un espacio de cuidado que posibilitara tanto la sanación como la producción de conocimiento situado, colectivo y sensible frente a las realidades de las mujeres sobrevivientes de violencia de género.

## **6. Análisis de los resultados**

### **6.1. Terapia grupal**

La terapia grupal desarrollada en el consultorio Resignificando Mundos constituyó un espacio de intervención que buscó promover la sororidad como recurso terapéutico para mujeres sobrevivientes de violencia de género. Este espacio permitió crear vínculos significativos entre las participantes, quienes compartieron experiencias marcadas por el dolor, el aislamiento y la carga de roles de género tradicionales. La Participante 2 relató cómo, desde que era muy pequeña cuando su madre enfermó, se le asignó el rol de cuidadora en su hogar por el solo hecho de ser mujer, mientras que sus hermanos no asumieron las mismas responsabilidades (ver Anexo 1, bitácora de las sesiones realizadas). Esta narrativa refleja una práctica cultural patriarcal profundamente arraigada que delega los cuidados y quehaceres exclusivamente a las mujeres.

Durante las sesiones terapéuticas también emergieron con fuerza las huellas que dejan las normas sociales, culturales y generacionales en las trayectorias de vida de las mujeres. Una de las participantes de 54 años compartió que, a lo largo de su vida, algo que siempre le molestó fue no poder tener amigos varones por el hecho de ser mujer. Relató que, en repetidas ocasiones, fue tachada de infiel, insinuando que tenía un amante, solo por mantener vínculos de amistad con hombres, mientras que su esposo nunca fue juzgado por lo mismo. Otra mujer de 32 años mencionó que cuando era niña su hermano la golpeaba y sus padres lo permitían (ver Anexo 1, bitácora de las sesiones realizadas). Estas experiencias evidencian cómo operan prácticas sociales y culturales profundamente desiguales, que restringen la libertad relacional y emocional de las mujeres, y refuerzan el control simbólico sobre sus cuerpos, vínculos y decisiones. En el espacio grupal, este relato fue recibido con empatía, comprensión y reconocimiento, lo cual permitió

resignificar esas vivencias desde una lógica distinta a la de la vergüenza o la culpa, reafirmando el valor de la sororidad como sostén frente a mandatos opresivos.

La reflexión sobre el origen estructural de la violencia también fue un eje transversal. Las mujeres comprendieron que muchas violencias han sido naturalizadas desde la infancia y que el cambio requiere primero identificar esas prácticas. “El problema es que a veces nos arrastra desde nuestra niñez, adolescencia, madurez, e inclusive hasta una vida adulta, y son problemas que van atacando emocionalmente” (Participante 2 2023, terapia grupal; ver Anexo 5).

Este proceso de toma de conciencia generó rupturas en prácticas sociales violentas y abrió la posibilidad de procesos de empoderamiento que permitieron transformar roles y vínculos en el ámbito familiar. Una mujer de 53 años manifestó que, aunque aún asume gran parte de las tareas domésticas, ahora busca que su hija e hijo participen en igualdad de condiciones, y fomenta para su hija un proyecto de vida basado en la autonomía. Otra mujer expresó que ser mujer para ella ha sido un proceso de empoderamiento y un punto de partida para educar a sus hijos desde la igualdad y el respeto (ver Anexo 1, bitácora de las sesiones realizadas).

A raíz de eso, otra de las dimensiones que emergió con fuerza fue la necesidad de romper con los mandatos culturales que oponen a las mujeres entre sí. Como señaló otra participante:

Lo más importante que podemos llegar a entender las mujeres es que no estamos en una competencia unas con otras, sino que tenemos que entender que podemos contar en todo momento con un consejo, un abrazo, que tenemos con quién conversar, con quién compartir no con quién competir. La mayoría de mujeres se comparan, se critican, compiten entre ellas en vez de apoyarse. Nosotras encontramos una armonía y una integridad. (Participante 1 2023, terapia grupal; ver Anexo 5)

Estas experiencias muestran no solo la persistencia de prácticas culturales que subordinan a las mujeres, sino también las pequeñas y significativas rupturas que pueden emerger en los espacios de diálogo colectivo. Al poner en palabras sus historias y escucharse entre sí, las participantes comenzaron a cuestionar los mandatos heredados y a imaginar nuevas formas de relacionarse. El gesto de una madre que decide criar a su hija e hijo con las mismas responsabilidades en el hogar, o el deseo de educar desde el respeto mutuo y no desde la obediencia ciega, son fisuras que interrumpen la transmisión automática de roles de género. Estas rupturas, lejos de ser absolutas, son procesos paulatinos pero potentes, en los que las mujeres se reapropian de su capacidad de decidir

y criar de manera distinta. En el marco de la terapia grupal, cada acto de escucha, cada consejo compartido, cada reconocimiento mutuo, fue también una forma de subvertir la lógica individualista y competitiva que el patriarcado ha impuesto entre mujeres. Así, el grupo se constituyó en una posibilidad real de construir otros vínculos, desde la empatía y el cuidado, donde las diferencias no fueron motivo de juicio, sino una oportunidad para el aprendizaje mutuo y la solidaridad.

Es así, como a lo largo del proceso terapéutico, las participantes comenzaron a construir vínculos sororos en los que se compartieron no solo historias personales, sino también estrategias para enfrentar la violencia. Las sesiones sirvieron como un espacio seguro para expresar emociones, recibir apoyo y reconfigurar los significados de su experiencia. Como lo expresó una de ellas: “Sin dudas este grupo nos ha unido más y ha ido creando relaciones entre nosotras. Yo creo que ese es uno de los logros, que nos hemos ido apoyando entre nosotras” (Participante 3 2023, terapia grupal; ver Anexo 5).

Este proceso se fortaleció con prácticas sociales y culturales concretas que articularon el cuidado como valor central. Las mujeres comenzaron a acompañarse en celebraciones como cumpleaños o en momentos dolorosos como duelos, lo cual evidencia cómo el cuidado mutuo trascendió el espacio clínico para instalarse en su vida cotidiana. Estas acciones: asistir a un velorio, organizar una reunión entre todas, compartir sus números telefónicos para acudir cuando otra lo necesite, se constituyen como prácticas culturales de cuidado, en tanto formas colectivas de sostén emocional, de contención simbólica y de creación de comunidad, como plantea Joan Tronto (1993).

Durante el proceso de la terapia grupal, uno de los elementos más potentes fue la práctica constante de la escucha activa. Este tipo de escucha, caracterizada por la atención plena, la validación emocional y la ausencia de juicio, se evidenció en múltiples momentos del grupo. Por ejemplo, en la sesión presencial, las mujeres compartieron durante casi dos horas sobre sus vidas cotidianas, preocupaciones familiares y dificultades de crianza, siendo interrumpidas únicamente para brindar apoyo, no para juzgar ni corregir:

Durante este tiempo, las mujeres se reían por bromas realizadas entre todas, pero también, en los momentos en los que se hablaba de conflictos personales, se acompañaban y buscaban brindar apoyo, ya sea con un abrazo, una palabra de aliento o con posibles soluciones a aquellas dificultades. (ver Anexo 1, bitácora de las sesiones realizadas)

Este gesto concreto: responder con una palabra de aliento, un abrazo, o el silencio respetuoso que escucha, da cuenta de la empatía en acción. Escuchar activamente en un

espacio terapéutico grupal no se limitó a “dar la palabra”, sino que implicó sostener afectivamente a la otra, incluso cuando no había palabras. En ese sentido, se generó un ambiente en el que la validación mutua se volvió parte del tejido relacional del grupo, y en donde, como decía una de las participantes, “nos hemos ido apoyando entre nosotras” (Participante 3 2023, terapia grupal; ver Anexo 5).

En una de las sesiones, una de las mujeres de 54 años asiste acompañada de su hija pequeña porque no tenía con quién dejarla. Lejos de ser juzgada o rechazada, su presencia fue acogida con normalidad por el grupo. Además, se organizó un desayuno compartido, en el que todas trajeron algo para contribuir.

Trajeron sándwiches, jugos y snacks. Durante el tiempo de la comida conversamos, salieron a la luz temas familiares, de trabajo, algunas alegrías y tristezas, aunque en este momento especialmente alegrías y felicitaciones por parte del grupo, por logros en el trabajo o estudiantiles. (ver Anexo 1, bitácora de las sesiones realizadas)

Estos actos: llevar alimentos, compartir una comida, integrar a una niña al espacio, felicitarse mutuamente, configuran prácticas sociales de cuidado. No se trata solo de acciones espontáneas o amables, sino de gestos culturalmente significativos que sostienen los vínculos y desafían la lógica individualista. En palabras de Joan Tronto (1993), el cuidado implica “una actividad genérica que incluye todo lo que hacemos para mantener, continuar y reparar nuestro mundo”, y en este caso, el “mundo” que se cuida es el del vínculo entre mujeres, la confianza del grupo y la seguridad emocional de sus integrantes.

Durante el proceso terapéutico, algunas mujeres comenzaron a identificar cómo se había instalado en sus vidas un patrón repetitivo de violencia, similar al ciclo descrito por Walker (1979) y Cuervo (2013). Este reconocimiento fue clave para comprender que muchas agresiones no eran hechos aislados, sino parte de una dinámica cíclica que tiende a normalizarse con el tiempo. La posibilidad de nombrar la violencia, de hablar sobre los momentos de justificación o reconciliación, y de establecer límites personales, permitió que las mujeres puedan sentirse listas para prevenir situaciones de riesgo y vislumbrar otras formas de vinculación más saludables y justas:

En la terapia grupal aprendí a reconocer el maltrato sutil y disfrazado, que mina tu autoestima, te aísla y te desvaloriza. También pude darme cuenta que hay muchas más mujeres de lo pensamos maltratadas de esta manera, sin siquiera saberlo. Mientras la terapia grupal avanzaba me di cuenta que las mujeres cuando nos juntamos y confiamos la una en la otra podemos ser una red muy grande de apoyo y solidaridad. Entendí que, a pesar de las circunstancias, debemos ser funcionales y no perder nuestras expectativas de la vida, porque de esa forma buscaremos soluciones. (Participante 2 2023, terapia grupal; ver Anexo 5)

Esta toma de conciencia posibilitó no solo el desarrollo de herramientas individuales, sino también la creación de una red sorora que desafía el aislamiento característico de los contextos de violencia. Esto podemos verlo en lo que compartió otra de las participantes:

La terapia grupal fue un excelente tiempo que tuvimos para compartir y aprender de los aspectos que pueden afectar a otras personas y conocernos e integrarnos. También nos ayudó muchísimo para poder encontrar una paz en el momento que estábamos en conflicto con nuestras emociones y nos ayudó para sentirnos mejor. Encontramos un apoyo incondicional en la terapeuta y también en las personas que nos ayudaron a superar nuestros miedos o temores. La herramienta que nos ayudó a reconocer la violencia tanto física como emocional fue el hecho de analizar cómo nos están tratando, de qué manera nos están juzgando. Aprendí a quererme, a compartir el tiempo conmigo y a valorarme para no dejarme afectar por otras personas. (Participante 3 2023, terapia grupal; ver Anexo 5)

Asimismo, la Participante 1 expresó: “Quisiera que podamos reunirnos una vez al mes para un apoyo directo con cada una de nuestras experiencias y como vamos mejorando” (2023, terapia grupal; ver Anexo 5). En esa línea, la Participante 2 asegura que desea “consolidar la amistad y poner tema de conversación”, y crear un grupo de WhatsApp para apoyarse y “tratar de estar bien” (2023, terapia grupal; ver Anexo 5). Durante la sesión número 9, en una de las actividades realizadas en el espacio terapéutico, la noción de redes de apoyo apareció como una estrategia valiosa para enfrentar y prevenir la violencia. Más adelante, en el proceso reflexivo del grupo, estas redes fueron resignificadas como redes de apoyo sororas, poniendo en primer plano el valor del acompañamiento entre mujeres desde la empatía, la igualdad y el cuidado mutuo.

Uno de los aspectos más significativos que emergió durante el proceso fue la construcción colectiva de un espacio seguro, entendido no solo como un lugar físico o terapéutico, sino como una atmósfera afectiva, ética y relacional. Desde el inicio del grupo, se establecieron reglas básicas como hablar en primera persona, respetar los turnos de palabra, practicar una escucha activa y evitar cualquier forma de juicio, lo cual fue fundamental para generar confianza. Un gesto tan simple como aplaudir suavemente cuando alguna participante emitía un juicio, se convirtió en una herramienta simbólica y concreta para recordarnos el compromiso compartido de cuidado mutuo. El hecho de que las mujeres se sintieran lo suficientemente cómodas como para llevar a sus hijas a las sesiones, como ocurrió con una de las participantes, o que decidieran no asistir a una misa por el aniversario de fallecimiento de su madre para priorizar el encuentro grupal, evidencia que el grupo no era vivido como una obligación, sino como un lugar de

contención y apoyo. En ese sentido, la seguridad no fue solo un marco preestablecido, sino una construcción constante entre todas, donde se validaron emociones, se reconocieron límites y se ejercitó la empatía de manera cotidiana.

De las trece mujeres que iniciaron el proceso, tres lo concluyeron, sosteniéndose en el tiempo y profundizando los lazos entre ellas. Para estas mujeres, la experiencia grupal no solo constituyó un espacio de expresión emocional, sino también una oportunidad de transformación subjetiva. La terapia grupal, al ofrecer un contexto de contención e intercambio, posibilitó que las participantes resignificaran sus historias, se sintieran acompañadas y comenzaran a confiar en otras mujeres.

Anteriormente, en la sección de Terapia ante situaciones de violencia de género mencioné que en este capítulo hablaría sobre uno de los obstáculos que se presentó en este estudio, ya que, aunque la propuesta de terapia grupal fue pensada como un espacio seguro y de acompañamiento entre mujeres, no todas las participantes lograron sostenerse hasta el final del proceso. Diversos factores intervinieron en ello. En varios casos, las responsabilidades de cuidado dentro del hogar, tradicionalmente asignadas a las mujeres, impidieron que pudieran disponer de tiempo para sí mismas, especialmente en los horarios nocturnos en los que se realizaban las sesiones virtuales. Este fue un obstáculo importante, ya que muchas debían atender simultáneamente a hijas, hijos, tareas domésticas e incluso a sus esposos. Por otro lado, algunas mujeres expresaron sentimientos de vergüenza o incomodidad al compartir aspectos íntimos frente a otras, a pesar de los esfuerzos por crear un ambiente de respeto y contención. El temor a exponerse o a sentirse juzgadas actuó como una barrera para profundizar en el proceso. Estas experiencias dan cuenta de cómo las condiciones estructurales y los mandatos culturales de género siguen influyendo en la posibilidad de las mujeres de acceder y sostener espacios terapéuticos, y evidencian la necesidad de seguir pensando en formatos flexibles y adaptados a sus realidades diversas. Esta idea del temor a exponerse se retomará en el siguiente capítulo, en el que hablaremos sobre las impresiones de las/os psicólogas/os acerca de sus propios procesos terapéuticos, ya que se evidenciará que las usuarias de los CEJ mencionan que para ellas es muy importante “el que dirán”.

Uno de los obstáculos que se evidenció en el proceso terapéutico fue el desconocimiento previo que algunas mujeres tenían respecto al funcionamiento de una terapia grupal. Esta falta de información inicial pudo generar incertidumbre y limitar la participación sostenida. Tal como lo expresa una de las participantes:

En mi caso no conocía en su totalidad en qué consistía la terapia grupal y creo que eso puede ser un factor para que muchas mujeres no han seguido. O sea, no saber a qué te vas a enfrentar, puede causar temor. Hay algunas que son más cerradas a expresar sus ideas frente a varias personas aun cuando sea un ambiente sano y de colaboración como el que se ha generado. En estos casos habrá que buscar alternativas. (Participante 2 2023, terapia grupal; ver Anexo 5)

Esta reflexión pone en evidencia que, aunque se logró construir un espacio seguro, afectivo y libre de juicio, no todas las mujeres se sienten cómodas compartiendo en grupo. La apertura emocional frente a otras personas puede generar miedo, especialmente si no se ha tenido antes una experiencia positiva en espacios colectivos. Por ello, esta experiencia invita a pensar en la importancia de ofrecer información clara desde el inicio, y de contemplar estrategias complementarias, como sesiones individuales previas o espacios introductorios, que faciliten la adaptación progresiva al formato grupal y respondan a la diversidad de necesidades emocionales y comunicativas de las participantes.

Desde el inicio de esta investigación, no estuve sola. Como terapeuta e investigadora, pero también como mujer implicada afectivamente en este proceso, me sentí profundamente acompañada. Mi madre, mi suegra y mis amigas no solo creyeron en la propuesta, sino que se involucraron activamente en la búsqueda de mujeres sobrevivientes de violencia de género que pudieran participar en el grupo. Ese gesto de apoyo sororo, realizado incluso antes de que iniciaran las sesiones, fue una primera muestra de que la sororidad no solo se estudia, sino que se vive. A lo largo del proceso, también experimenté la reciprocidad del acompañamiento por parte de las propias participantes. En una de las sesiones, una de ellas expresó: “Encontramos un apoyo incondicional en la terapeuta y también en las personas que nos ayudaron a superar nuestros miedos o temores” (Participante 3, 2023, terapia grupal; ver Anexo 5). Ese reconocimiento me conmovió, no solo como profesional, sino como mujer que también necesita espacios donde sentirse segura, validada y sostenida. Esta experiencia confirmó que los vínculos creados en el grupo no fueron unilaterales, sino que nos sostuvimos mutuamente en la búsqueda de reparación y sentido.

## **6.2. Grupo de discusión**

El grupo de discusión con profesionales de la psicología de los Centros de Equidad y Justicia de Quito constituyó un espacio fundamental de triangulación metodológica, aportando una mirada complementaria y enriquecedora al proceso de investigación. Las

voces expertas no solo confirmaron hallazgos emergentes en la terapia grupal, sino que ofrecieron nuevas claves interpretativas para profundizar el análisis. En particular, se destacó la relevancia de los grupos terapéuticos en el abordaje de la violencia de género, especialmente por su capacidad de generar redes de apoyo entre mujeres:

Desde mi perspectiva, el grupo terapéutico tiene un fuerte plus que es crear esas redes de apoyo. Y si hablábamos en el primer punto, que es la violencia, pues justamente tiene este factor cultural por así decirlo, que quiero denunciar como víctima, y me encuentro que toda la sociedad se pone contra mí. Este grupo, esta red de apoyo que se crea pues a través del grupo terapéutico, es como alivio, descanso y fortaleza para que las usuarias puedan superar las situaciones que han vivido. (Participante 6 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4)

Este planteamiento se articula con lo vivido en la terapia grupal desarrollada en el consultorio Resignificando Mundos, donde muchas mujeres encontraron un espacio de contención y acompañamiento, no solo terapéutico, sino relacional y cotidiano. La red tejida no solo alivió cargas emocionales individuales, sino que también se configuró como una herramienta colectiva de resistencia frente al aislamiento que impone el sistema patriarcal.

Uno de los puntos de encuentro más evidentes entre ambos espacios fue el reconocimiento del desconocimiento generalizado sobre qué implica una terapia grupal. Las profesionales señalaron que muchas mujeres llegan a estos espacios con temor o vergüenza, lo cual puede dificultar su participación continua:

Hay que explicar también de qué se trata el grupo, porque hay un desconocimiento de qué es una terapia grupal. A mí me da vergüenza contar lo que a mí me pasó y yo le digo no, es que usted va a contar lo que le pasó, va a trabajar en base a lo que dejó la violencia y vamos a formar redes de apoyo con otras mujeres que han vivido situaciones similares y tal vez va a ser un poquito más fácil sostenerse la una de la otra. (Participante 3 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4)

Esto conecta directamente con la experiencia de una de las participantes de la terapia grupal que dijo que no sabía en qué consistía el espacio y que eso generaba temor (Participante 2, 2023, terapia grupal; ver Anexo 5). Este paralelismo entre voces institucionales y subjetividades personales evidencia la necesidad de socializar información clara y empática sobre los objetivos y dinámicas de las terapias grupales, de modo que se reduzcan los temores iniciales y se promueva una participación sostenida.

Además, se abordó la sobrecarga estructural de los Centros de Equidad y Justicia como otra dificultad para ofrecer atención personalizada, lo que refuerza la necesidad de los grupos terapéuticos:

La verdad es que los Centros de Equidad y Justicia, al menos el de Calderón, el de Quitumbe, siempre están a rebosar. O sea, siempre hay una carga excesiva de casos de unidades judiciales, de fiscalía, de juntas y de comunidad. Entonces la mejor alternativa que puede haber son los grupos terapéuticos. (Participante 4 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4)

Asimismo, se destacó que, aunque cada modalidad responde a distintas necesidades, los grupos terapéuticos permiten una acogida colectiva:

Yo creo que cada una de las situaciones, tanto la individual como la grupal, tiene lo suyo. Entonces hay personas a las que les encanta el proceso grupal en la medida en que no se sienten solas, aprenden un montón de cosas, tienen mucha información. Es un espacio de acogida. (Participante 5 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4)

Desde el grupo de discusión también se profundizó en la dimensión cultural, social y generacional que sostiene la violencia. “Usted me está contando mi relación de pareja, usted me está contando mi vida” (Participante 6 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4). evidenciando la naturalización de la violencia psicológica. Esta invisibilización fue también trabajada en las sesiones clínicas, en las que se logró identificar y resignificar formas sutiles de maltrato que antes pasaban desapercibidas para las mujeres. Esta escena da cuenta del desconocimiento o negación inicial que suele caracterizar las primeras fases del ciclo de la violencia (Walker 1979; Cuervo 2013), En ese sentido, ambos espacios, el de la terapia grupal y el grupo de discusión, coinciden en que la violencia de género no siempre se manifiesta en su forma explícita, y que parte del trabajo terapéutico consiste en ponerle nombre y rostro a aquello que ha sido silenciado.

Desde el grupo de discusión con profesionales, se volvió a señalar la relevancia de los condicionamientos sociales, culturales y generacionales en los procesos de violencia que viven las mujeres. Una de las especialistas destacó que muchas veces, más allá de la violencia explícita, lo que limita a las mujeres es el “qué dirán”, especialmente cuando se trata de romper vínculos maritales o salirse de los modelos tradicionales de familia: “Entonces también el qué dirán si soy una mujer divorciada, el qué dirán si yo me separo de mi esposo, entonces claro que influye mucho el tema cultural, el tema familiar, el tema social” (Participante 3 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4). Esta afirmación dialoga directamente con lo expresado en la terapia grupal por una de las participantes, quien fue duramente juzgada por sostener amistades con hombres, lo que evidencia cómo las prácticas sociales continúan regulando de manera asimétrica las formas de vincularse según el género. Así como puede relacionarse con el motivo por el cual algunas de las participantes de la terapia grupal decidieron dejar de ir, debido a que

sentían vergüenza. Desde ambas voces, la de la terapeuta y la de las mujeres sobrevivientes, se visibiliza el peso que tienen estos imaginarios sociales en la perpetuación del control sobre las mujeres y cómo el espacio grupal permite cuestionarlos y reconstruir nuevas formas de relacionarse más equitativas y libres.

En ambos espacios, se evidencian las mismas prácticas culturales de control, que siguen operando sobre los cuerpos, afectos y libertades de las mujeres. Otro testimonio refuerza esta idea: “Tiene que tener preparada la comida después de que llegue” (Participante 2 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4), lo cual da cuenta de mandatos culturales que pudieron incidir en la dificultad para asistir a sesiones terapéuticas nocturnas, como ocurrió con varias mujeres del grupo de terapia.

Por otro lado, el grupo de discusión también profundizó en los aportes de la sororidad como una herramienta de reparación y cómo, a través de la experiencia compartida las mujeres comienzan a recuperar su agencia:

En este proceso de sororidad, en donde se encuentran, es como que se devuelven eso, porque yo te reconozco a ti, a la otra persona como persona misma, como un ser humano. A mujeres que vivieron violencia de género les devuelves esa agencia también, esa posibilidad de que ellas mismas vuelvan a ser autónomas, vuelvan a ser seguras de sí mismas, como reconstruirse individualmente y colectivamente. (Participante 2 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4)

Esta reflexión coincide con lo que se vivenció en la terapia grupal, donde una de las participantes relató que por primera vez se sintió valorada, aprendió a quererse y a reconocer el maltrato sutil, gracias al acompañamiento sororo del grupo:

El hecho de que ellas digan que bueno, ahí se va a tener una red de apoyo, pues también ayuda como un montón. El hecho de decirles, miren, no estás sola y usted aquí se va a dar cuenta de que hay diferentes procesos y diferentes personas que viven lo mismo y que vamos a salir las unas con las otras y que nos vamos a acompañar y que vamos a aprender. Creo que eso también como que les motiva un montón. (Participante 5 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4)

Las prácticas culturales de cuidado también emergieron como elemento clave. En el grupo de discusión, se compartieron ejemplos de cómo las mujeres que han pasado por estos procesos mantienen el contacto mediante redes informales: “yo tengo todos los chats de WhatsApp, no?, los grupos están, se mantienen activos y se ayudan incluso con cosas cotidianas como prestarse una garrafa de gas” (Participante 4 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4). Esta red extendida de apoyo recuerda a las dinámicas surgidas en el grupo terapéutico, donde las mujeres se acompañaron en velorios, celebraciones y reuniones

informales, prácticas que Tronto (1993) conceptualiza como formas de cuidado que mantienen y reparan el mundo común.

Otra de las coincidencias más significativas entre ambos espacios tiene que ver con la necesidad de romper con las normas sociales que oponen a las mujeres entre sí. “Somos muy celosas de nuestra pareja también porque uy, cuidado te lo roben [...] cuidado tengas amigas porque las amigas te roban el novio” (Participante 5 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4) comentó una de las psicólogas. Este relato conecta con el testimonio de una participante que expresó su deseo de que las mujeres dejen de competir y comiencen a abrazarse y aconsejarse mutuamente (Participante 1 2023, terapia grupal; ver Anexo 5). Ambas perspectivas muestran cómo la construcción de sororidad implica desarmar los mandatos culturales que promueven la desconfianza y el aislamiento.

En cuanto a la construcción de sororidad desde las diferencias. La Participante 5 afirmó que se debe empezar a “abordar la sororidad desde la interseccionalidad, empezando por ser empáticas y empezando por comprender que mis privilegios a veces también pueden nublar mi razón y de que mis necesidades no son las necesidades de la otra persona” (2024, grupo de discusión; ver Anexo 4). Esta perspectiva se refuerza con otro testimonio que refiere cómo en un colectivo de mujeres “hay desde mujeres que son PhD hasta mujeres que no tienen ningún tipo de estudios y en ese grupo todas son iguales” (Participante 4 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4). Retomando la idea interseccionalidad desarrollada en el primer capítulo, estos espacios compartidos son prueba de que la sororidad puede ser tejida desde la diferencia y no a pesar de ella.

Además, las profesionales enfatizaron que estos espacios también impactan en ellas como facilitadoras:

La aprobación que sientes en los grupos de apoyo, porque no solamente es una aprobación para las usuarias, o sea, no es que solamente se aprueban entre ellas y se validan entre ellas, sino que por ejemplo, el grupo de apoyo también me sostiene a mí, porque lo otro que también debemos tener en cuenta es que trabajar en procesos de violencia es súper desgastante y muy agotador. Entonces creo que esa también es otra de las ventajas, a pesar de que en procesos individuales también te validan. Pero creo que la validación grupal, el reconocimiento grupal a las actividades, a las acciones, a lo que sabes, a las cualidades que tienen, pues también es súper importante tanto para ellas como para el profesional que está llevando el proceso. (Participante 5 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4)

Esta experiencia también fue vivida por mí como terapeuta/investigadora, cuando una de las mujeres expresó que encontró un “un apoyo incondicional en la terapeuta” (Participante 3 2023, terapia grupal; ver Anexo 5), validando también mi lugar como mujer que acompaña, pero que también es acompañada.

Uno de los aportes más destacados por las profesionales del grupo de discusión fue la capacidad de los grupos terapéuticos para fomentar redes de apoyo que trascienden el ámbito emocional y se extienden hacia el fortalecimiento de la autonomía económica de las mujeres. En particular, se mencionó el caso del Centro de Equidad y Justicia (CEJ) de Calderón, donde las mujeres, al sentirse parte de una comunidad sostenida por la confianza y la reciprocidad, comenzaron a buscar colectivamente estrategias de independencia financiera. Esta alianza permitió que surgieran iniciativas económicas concretas, como la participación en ferias y espacios de comercialización. Según relató una de las psicólogas: “pero el estar en el grupo les permitió a ellas tener contactos como para que les convoquen a otras ferias como para conseguir trabajo” (Participante 4 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4). Esta experiencia evidencia que los vínculos sororos, contruidos en el marco de los grupos terapéuticos, no solo propician contención emocional, sino que también habilitan formas prácticas de resistencia a las condiciones estructurales de desigualdad que viven muchas mujeres. El proyecto de las ferias se sostuvo a través del tiempo gracias al apoyo mutuo y a la solidaridad extendida. Esto da cuenta de que los efectos de la sororidad terapéutica no se agotan en el espacio clínico, sino que habilitan transformaciones concretas en la vida cotidiana.

Finalmente, se subrayó que estos procesos permiten resignificar estigmas. Una de las terapeutas relató que una usuaria, mientras esperaba su cita, invitó a otra mujer a sumarse al grupo. Este gesto espontáneo ilustra cómo las mujeres no solo se cuidan entre sí, sino que también se convierten en agentes activas de cambio y de transformación de su entorno. “una usuaria se sentó a esperar su cita en psicología y al lado estaba alguien que iba a ir a Legal y empezaron a conversar [...] le invita a la otra y le une al grupo. Entonces es como que ellas mismas van creando ese cambio en su entorno” (Participante 7 2024, grupo de discusión; ver Anexo 4). Este tipo de agencia transformadora también se evidenció en el grupo terapéutico, donde las mujeres comenzaron a pensar en sostener el espacio de manera autónoma una vez finalizado el proceso.

En suma, lo dialogado en el grupo de discusión permite confirmar, complementar y profundizar lo vivido en la terapia grupal. La sororidad, como práctica cultural, relacional y política, se configuró tanto en los vínculos cotidianos como en los modos de resistir los mandatos de género y las estructuras de violencia. La coincidencia entre voces profesionales y vivencias subjetivas refuerza la potencia de los espacios colectivos para sanar, transformar, sostener y acompañar.

## Conclusiones

A lo largo de este proceso, acompañar a mujeres que han atravesado por situaciones de violencia de género fue también acompañarme a mí misma. Estar juntas, en un espacio donde cada palabra fue cuidada y cada silencio respetado, nos permitió nombrar lo que durante años había estado cubierto por el miedo, la vergüenza o la costumbre. Lo que comenzó como un espacio terapéutico fue, poco a poco, tomando forma de refugio, de trinchera y de abrazo. Allí se hicieron visibles las marcas que deja el deber ser de género, la carga silenciosa que implica cuidar a otros sin que nadie nos cuide, y las heridas que no sangran, pero duelen: las del aislamiento, el juicio, la desconfianza entre mujeres.

Una de las cosas más significativas fue escuchar cómo esas narrativas, ancladas en mandatos culturales profundos, comenzaron a resquebrajarse. Bastaba una experiencia compartida, una mirada que no juzgaba, para que se abrieran fisuras por donde entrara algo nuevo. En esos intersticios, a veces mínimos, casi imperceptibles, surgieron nuevas formas de comprenderse y de vincularse. Las mujeres empezaron a decir "yo también", y en ese reconocimiento mutuo dejaron de sentirse solas. Comprendieron que habían estado habitando un mundo que les exigía callar, cuidar, obedecer, competir. Y que juntas podían comenzar a crear otro, distinto, donde los vínculos se construyen desde el respeto, el afecto y el reconocimiento.

Así como el mandato patriarcal ha sido históricamente construido, transmitido y sostenido a través de prácticas culturales machistas: desde los discursos familiares hasta las instituciones, también es posible desmontarlo y sustituirlo por otras formas de relación. Este proceso no es automático ni sencillo, pero sí realizable: a lo largo de esta experiencia, fuimos testigas de cómo, en lo cotidiano, los vínculos entre mujeres pueden resignificarse y abrir paso a nuevas prácticas culturales, centradas en el cuidado, la escucha y la sororidad. Si estas formas violentas fueron aprendidas, también pueden ser desaprendidas. Y en su lugar, podemos aprender a acompañarnos, a construir redes, a habitar espacios comunes donde el afecto y el respeto sean la base de una convivencia distinta. La cultura no es un destino, es una práctica viva. Y como tal, puede cambiar.

El cambio no fue inmediato ni total. Muchas no pudieron continuar, algunas por falta de tiempo, otras por miedo, por las exigencias que siguen recayendo sobre sus hombros en forma de hijas/os, labores domésticas, silencios impuestos. Pero incluso en

esas ausencias hubo mensajes claros: lo estructural sigue estando ahí, delimitando quién puede y quién no puede acceder a un espacio para sí. Y eso también forma parte del panorama y del problema y por eso debe ser nombrado.

Las que se quedaron hasta el final hablaron de quererse más, de poner límites, de resignificar el amor, de mirar a sus hijas e hijos con otros ojos. Comenzaron a compartir desayunos, a asistir a funerales, a celebrar cumpleaños. Hicieron de lo cotidiano, un acto político, una práctica de cuidado. La sororidad no apareció como una revelación repentina, sino como una práctica tejida en lo mínimo: en el silencio que escucha, en el aplauso que marca el límite al juicio, en la palabra que sostiene.

Asumir el doble rol de terapeuta e investigadora no fue una tarea sencilla. Implicó un ejercicio constante de reflexividad, de autorrevisión, de ponerme también en cuestión. No observé el proceso desde fuera, sino que me involucré ética, emocional y políticamente con cada historia, cada silencio, cada lágrima y cada gesto de ternura que circuló en el grupo. Este lugar intermedio, entre lo clínico y lo académico, me permitió comprender que la producción de conocimiento no está separada del cuidado, y que la investigación feminista también es una forma de acompañar.

Lo que más me conmovió fue confirmar que no solo ellas se sintieron acompañadas. Yo también me sentí sostenida. Mi madre, mis amigas, mi suegra me ayudaron a buscar a estas mujeres cuando el grupo aún era solo una idea. Y luego, en cada sesión, en cada palabra de agradecimiento, sentí que también a mí me estaban cuidando. Porque acompañar procesos de dolor y resistencia no es un camino solitario: se hace con otras, en comunidad, como red que se teje una y otra vez, con nudos firmes pero amorosos.

Una de las claves de este proceso fue la posibilidad de encontrarnos desde la diferencia. A pesar de las distintas edades, historias, contextos educativos y trayectorias vitales, fue la empatía, esa capacidad de ponerse en el lugar de la otra sin juzgarla, lo que permitió tejer vínculos sólidos. Reconocer que no todas las mujeres partimos desde el mismo lugar fue el primer paso para construir una sororidad verdaderamente transformadora. La interseccionalidad, entendida como la mirada que articula cómo género, clase, etnia, edad y otras variables se entrecruzan, nos permitió comprender mejor las barreras y también las fortalezas de cada una. La empatía fue, entonces, el puente entre nuestras diferencias.

Si bien es posible subvertir el orden patriarcal a través de prácticas culturales de cuidado y de vínculos sororos que transforman desde lo cotidiano, esto no exime al Estado

de su responsabilidad. Las mujeres no pueden, ni deben, cargar solas con la tarea de resistir, sanar y reconstruirse. Es urgente que los gobiernos implementen políticas públicas efectivas, sostenidas y con enfoque de género interseccional, que no solo respondan ante la violencia cuando ya ha ocurrido, sino que trabajen en su prevención, su erradicación y su reparación. Crear redes entre mujeres salva vidas, pero también necesitamos instituciones que nos protejan, leyes que se cumplan, justicia que no revictimice y medidas que garanticen que cada vez menos mujeres sean violentadas, silenciadas o asesinadas. La transformación cultural es indispensable, pero debe ir de la mano de una transformación estructural. Porque la vida de las mujeres no puede seguir dependiendo únicamente del coraje y del cuidado mutuo.

Esta investigación no busca cerrar nada, sino abrir. Abrir preguntas, abrir caminos, abrir posibilidades. Porque cuando una mujer dice su historia y otra la escucha, algo se mueve. Porque cuando dejamos de vernos como enemigas y comenzamos a reconocernos como aliadas, algo se transforma. Y porque, aunque el mundo siga reproduciendo desigualdades y violencias, cada acto de cuidado entre mujeres es una forma de resistir y de vivir con dignidad. Tal vez no podamos reparar o sanar todas las heridas. Pero sí podemos crear espacios donde las heridas no sean el punto final, sino el punto de partida. Y eso, para muchas, puede significar el comienzo de una vida distinta.



## Obras citadas

- Álvarez, Mariángeles, Ana María Sánchez, y Pepa Bojó. 2016. *Manual de atención psicológica a víctimas del maltrato machista*. Donostia: Colegio Oficial de la Psicología de Gipuzkoa. <https://www.cop.es/GT/Manual.pdf>.
- Alonso Rodríguez, Julieth, Paula Carrillo Quevedo, y Andrea Martínez Ardila. 2020. “Sororidad como estrategia de prevención de la violencia de género: una experiencia de intervención.” *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 18 (2): 1–16.
- American Psychological Association. 2017. *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://www.apa.org/ethics/code/>.
- Amorós, Celia. 1990. “Violencia contra las mujeres y pactos patriarcales”. En *Violencia y sociedad patriarcal*, compilado por Cristina Sánchez y Victoria Maquieira, 39-53. Madrid: Editorial Pablo Iglesias. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=494936>.
- Arendt, Hannah. 1997. *¿Qué es la política?* Barcelona: Paidós.
- Asensi, Laura Fátima. 2008. “La prueba pericial psicológica en asuntos de género”. *Revista Internauta de Práctica Jurídica* 21: 15-29. [https://www.uv.es/ajv/art\\_jcos/art\\_jcos/num21/21proper.pdf](https://www.uv.es/ajv/art_jcos/art_jcos/num21/21proper.pdf).
- Astudillo, Santiago, y Elsa Salazar. 2020. “Un nuevo enfoque para la estratificación socioeconómica del Ecuador”. Tesis de pregrado, Escuela Politécnica Nacional. <https://bibdigital.epn.edu.ec/handle/15000/20973>.
- Barbieri, Teresita. 1991. “Los ámbitos de acción de las mujeres”. *Revista Mexicana de Sociología* 53 (1): 203-24. <https://www.jstor.org/stable/3540834?origin=crossref>.
- Barbosa González, Alejandro. 2014. “Intervención terapéutica con enfoque sistémico-narrativo en casos de violencia intrafamiliar.” *Revista de Psicología GEPU* 5 (1): 90–110.
- Batthyány, Karina. 2021. *Políticas del cuidado*. Buenos Aires: CLACSO / Casa Abierta al Tiempo.
- Carcedo, Ana. 2010. “Conceptos, contextos y escenarios del femicidio en Centroamérica”. En *Antología del pensamiento crítico costarricense*

- contemporáneas*, editado por Montserrat Sagot y David Díaz Arias, 537-68. Buenos Aires: CLACSO. <https://www.jstor.org/stable/j.ctvtxw1wh.30>.
- Cavarero, Adriana. 2009. *Horrorismo: Nombrando la violencia contemporánea*. Barcelona, España: Anthropos Editorial.
- Charlesworth, Hilary. 1997. “¿Qué son los “derechos humanos internacionales de la mujer?”. En *Derechos humanos de la mujer: Perspectivas nacionales e internacionales*, editado por Rebecca Cook, 55-80. Bogotá: Profamilia.
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos. 2006. *Las mujeres frente a la violencia y la discriminación derivadas del conflicto armado en Colombia*. Washington D.C.: OEA.
- Comité para la Eliminación de la Discriminación contra la Mujer (CEDAW). 1992. “Recomendación general n.º19: la violencia contra la mujer”. *ONU Mujeres*. <https://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/recommendations/recomm-sp.htm>.
- . 2017. “Recomendación general n.º35: la violencia por razón de género contra la mujer”. <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2017/11405.pdf>.
- . 2017. Observaciones finales sobre los informes periódicos octavo y noveno combinados del Ecuador.
- Cuervo, Mónica, y John Freddy Martínez. 2013. “Descripción y caracterización del ciclo de violencia que surge en la relación de pareja”. *Tesis Psicológica* 8 (1): 80-8. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139029198007>.
- Del Carmen, Sabrina. 2014. “Ciclo de violencia en la asistencia psicológica a víctimas de violencia de género”. Ponencia presentada en el I Jornadas de Género y Diversidad Sexual. La Plata, 24 y 25 de octubre. [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/42960/Documento\\_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/42960/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Denzin, Norman K. 1978. *The Research Act: A Theoretical Introduction to Sociological Methods*. 2nd ed. New York: McGraw-Hill.
- Díaz, Noemí. 2007. “Modelo de atención psicológica a mujeres que viven violencia”. <https://lc.cx/qF0Pcl>.
- EC. 2014. *Código Orgánico Integral Penal (COIP)*. Registro Oficial 180, 10 de febrero. Última modificación: 14 de febrero de 2018.
- . 2008. *Constitución de la República del Ecuador*. Registro Oficial 449, 20 de octubre.

- . 2018. *Ley Orgánica Integral para la Prevención y Erradicación de la Violencia de Género contra las Mujeres*. Registro Oficial Suplemento 175, 5 de febrero de 2018. [https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/05/ley\\_prevenir\\_y\\_erradicar\\_violencia\\_mujeres.pdf](https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/05/ley_prevenir_y_erradicar_violencia_mujeres.pdf).
- EC Consejo Nacional para la Igualdad de Género (CNIG). 2017. “Glosario feminista para la igualdad de género. *The British Journal of Psychiatry* 112: 211-12.
- . 2014. *La violencia de género contra las mujeres en el Ecuador: análisis de los resultados de la encuesta nacional sobre relaciones familiares y violencia de género contra las mujeres*. Quito: Consejo Nacional para la Igualdad de Género.
- EC Ministerio de Salud Pública. 2019. “Atención integral a víctimas de violencia basada en género y graves violaciones a los derechos humanos”. Norma técnica, Dirección Nacional de Normatización.
- Echeburúa, Enrique, y Paz de Corral. 2002. *Manual de violencia intrafamiliar*. Madrid: Siglo XXI.
- Expósito, Francisca, y Sergio Ruiz. 2010. “Reeducación de maltratadores: una experiencia de intervención desde la perspectiva de género”. *Psychosocial Intervention* 19 (2): 145-51. <https://journals.copmadrid.org/pi/art/in2010v19n2a6>.
- Flick, Uwe. 2004. *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Franco, Sandra, Rosa Campoalegre, y Alicia Domínguez. 2014. “Género e investigación en ciencias sociales”. En *Encuentro Género, feminismos y pensamiento crítico en las ciencias sociales latinoamericanas y caribeñas*, 51-68. Buenos Aires: Clacso.
- Freire, Paulo. 1970. *Pedagogía del oprimido*. México: Siglo XXI.
- Gallardo, Yurieth, Rúber Luis Gallardo, Manuel Núñez, y María Esther Varela. 2009. “Caracterización de la violencia intrafamiliar en la mujer: Media Luna”. *Revista Habanera de Ciencias Médicas* 8 (5): 131-41. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2009000500018](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2009000500018).
- García Prince, Evangelina. 2008. “*Políticas de igualdad, equidad y GenderMainstreaming. ¿De qué estamos hablando? Marco conceptual*”. San Salvador: PNUD.
- Gargallo, Francesca. 2004. *Las ideas feministas latinoamericanas*. Ciudad de México: Universidad de la Ciudad de México.

- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.
- Goetschel, Ana María, y Gioconda Herrera. 2020. "Introducción. Apuntes sobre la disputa por los derechos sexuales y reproductivos en Ecuador". En *Derechos sexuales y derechos reproductivos en Ecuador: disputas y cuentas pendientes*, coordinado por Ana María Goetschel, Gioconda Herrera y Mercedes Prieto, 1-20. Quito: FLACSO Ecuador / Planned Parenthood Global / Abya-Yala. <https://www.flacso.edu.ec/node/111?id=7291>.
- Guarderas, Paz. 2014. "La violencia de género en la intervención psicosocial en Quito. Tejiendo narrativas para construir nuevos sentidos". *Athenea Digital* 14 (3): 79-103. <https://atheneadigital.net/article/view/v14-n3-guarderas>.
- . 2016. "Silencios y acentos en la construcción de la violencia de género como un problema social en Quito". *Íconos: Revista de Ciencias Sociales* 55: 191-213. <https://doi.org/10.17141/iconos.55.2016.1700>.
- Hall, S. (1997). *Representation: Cultural Representations and Signifying Practices*. Sage / The Open University.
- Haraway, Donna. 1995. "Conocimientos situados: la cuestión científica en el feminismo y el privilegio de la perspectiva parcial". *Mujer, Ciencia y Tecnología*, 125–171.
- Harding, Sandra. 1996. *Ciencia y feminismo*. Madrid: Morata.
- Hidalgo, Leonardo, y Diana Valdés. 2014. "Violencia contra la mujer adulta en las relaciones de pareja". *MEDISAN* 18 (2): 181-7. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192014000200006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000200006).
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. 2011. "Encuesta Nacional de Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres noviembre 2011". *INEC*. Acceso el 16 de mayo de 2022. <https://anda.inec.gob.ec/anda/index.php/catalog/94>.
- . 2019. "Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres (ENVIGMU)". *INEC*. Acceso el 16 de mayo de 2022. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/Violencia\\_de\\_genero\\_2019/Boletin\\_Tecnico\\_ENVIGMU.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Violencia_de_genero_2019/Boletin_Tecnico_ENVIGMU.pdf).
- . 2024. *INEC*. "Día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer". <https://www.instagram.com/ecuadorencifras/p/DC0ETQrPCf2/>

- Iriarte, Claudia. 2020. "La sustancialidad de la Convención Belém do Pará para la superación de la discriminación estructural y la violencia contra la mujer fundada en el género". *Anuario de Derechos Humanos* (número especial): 171-85. <https://anuariocdh.uchile.cl/index.php/ADH/article/view/60297>.
- Jara Holliday, Oscar. 2018. *Para sistematizar experiencias*. La Paz: CEAAL.
- Lagarde, Marcela. 1999. "Enemistad y sororidad: hacia una nueva cultura feminista". *E-mujeres*. <https://e-mujeres.net/wp-content/uploads/2016/08/Enemistad-y-sororidad.pdf>.
- . 2000. *Claves feministas para la negociación en el amor*. Managua: Puntos de Encuentro.
- . 2006. "Pacto entre mujeres. Sororidad". *Aportes para el Debate*, 123-35. <https://www.asociacionag.org.ar/pdfaportes/25/09.pdf>.
- . 2009. "La política feminista de la sororidad". *Mujeres en Red. El Periódico Feminista*, 11 de junio. <https://www.mujeresenred.net/spip.php?article1771>.
- . 2012. *El feminismo en mi vida: hitos, claves y utopías*. Ciudad de México Instituto de las Mujeres del Distrito Federal.
- . 2013. *Perspectivas feministas para fortalecer los liderazgos de mujeres jóvenes*. Ciudad de México: UNAM.
- León, Magdalena, ed. 1999. *Derechos sexuales y reproductivos: Avances constitucionales y perspectivas en Ecuador*. Quito: FEDAEPS / IEE.
- Lila, Marisol, Alba Conchell, Raquel García, Antonio Lorenzo, María Victoria Pedrón, y Vicente Terreros. 2010. "Una experiencia de investigación, formación e intervención con hombres penados por violencia contra la mujer en la Universidad de Valencia: programa contexto". *Psychosocial Intervention* 19 (2): 167-79. <https://journals.copmadrid.org/pi/art/in2010v19n2a8>.
- Linares, José Luis. 2003. *La pareja: una mirada desde la terapia sistémica*. Barcelona: Paidós.
- . 2004. *Terapia familiar sistémica: Bases teóricas*. Barcelona: Paidós.
- . 2006. *Terapia familiar sistémica: fundamentos y aplicaciones clínicas*. Barcelona: Paidós.

- López, Laura, Marianela Fonseca, Yamila Ramos, y Marioly Ruiz. 2019. "Manual para la ayuda a mujeres víctimas de violencia íntima". *Medisur* 17 (6): 907-39. <https://lc.cx/BICtjz>.
- Ludermir, Ana Bernarda, Sandra Valongueiro, y Thália Velho Barreto. 2014. "Common mental disorders and intimate partner violence in pregnancy". *Revista de Saúde Pública* 48 (1): 29-35. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4206118/>.
- Lugones, María. 2008. "Colonialidad y género". *Tabula Rasa* 9: 73-101. <https://www.revistatabularasa.org/numero-9/05lugones.pdf>.
- Matud, María del Pilar, Ana Belén Padilla, y Verónica Gutiérrez. 2005. *Mujeres maltratadas por su pareja: Guía de tratamiento psicológico*. Madrid: Minerva Ediciones.
- Matud, María del Pilar, Vanesa Padilla, Lorena Medina, y Demelza Fortes. 2016. "Eficacia de un programa de intervención para mujeres maltratadas por su pareja". *Terapia Psicológica* 34 (3): 199-208. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082016000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082016000300004&lng=en&nrm=iso&tlng=en).
- Marugán Pintos, Begoña, y Cristina Vega Solís. 2002. "Gobernar la violencia: apuntes para un análisis de la rearticulación del patriarcado". *Política y Sociedad* 39 (2): 415-35.
- Minuchin, Salvador. 1974. *Families and Family Therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- . 1993. *Family Healing: Strategies for Hope and Understanding*. New York: Free Press.
- Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas. 2013. *Declaración y Programa de acción de Viena 1993*.
- ONU Asamblea General. 1979. Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer.
- . 1993. *Declaración y el Programa de Acción de Viena*. [https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Events/OHCHR20/VDPA\\_booklet\\_Spanish.pdf](https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Events/OHCHR20/VDPA_booklet_Spanish.pdf).
- . 2006. "Estudio a fondo sobre todas las formas de violencia contra la mujer". Sexagésimo primer período de sesiones, 6 de julio. <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2016/10742.pdf>.

- . 2011. *Ecuador y el sistema de protección de derechos humanos*. Quito: Defensoría del Pueblo.
- . 2021. “Una de cada tres mujeres en el mundo sufre violencia física o sexual desde que es muy joven”. *ONU*. 9 de marzo. <https://news.un.org/es/story/2021/03/1489292>.
- ONU Mujeres. 2015. “CSW59 / Pekín+20 (2015)”. *ONU Mujeres*. <https://www.unwomen.org/en/csw/previous-sessions/csw59-2015>
- Organización de Estados Americanos (OEA). 1994. “Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer ‘Convención Belem Do Pará’”. [https://www.oas.org/dil/esp/convencion\\_belem\\_do\\_para.pdf](https://www.oas.org/dil/esp/convencion_belem_do_para.pdf).
- . 1995. *Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer (Convención de Belém do Pará)*. Organización de los Estados Americanos: Estados Unidos. <https://www.oas.org/es/cidh/mandato/Basicos/13.CONVENCION.BELEN%20DO%20PARA.pdf>.
- Orjuela, Astrid. 2012. “El concepto de violencia de género en El derecho internacional de los derechos humanos”. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos* 23 (1): 89-114. <https://www.corteidh.or.cr/tablas/r32263.pdf>.
- Pérez, Meritxell, Andrea Giménez-Salinas, y Manuel de Juan Espinosa. 2013. “Evaluación de la eficacia del programa de tratamiento con agresores de pareja (PRIA) en la comunidad”. *Psychosocial Intervention* 22 (2): 105-14.
- Pérez, Víctor, y Yadira Hernández. 2009. “La violencia psicológica de género, una forma encubierta de agresión”. *Revista Cubana de Medicina General Integral* 25 (2): 1-7. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252009000200010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252009000200010&lng=es&tlng=es).
- Pico-Alfonso, María, María García Linares, Nuria Celda-Navarro, Concepción Blasco-Ros, Enrique Echeburúa, y Manuela Martínez. 2006. “The impact of physical, psychological, and sexual intimate male partner violence on women’s mental health: depressive symptoms, posttraumatic stress disorder, state anxiety, and suicide”. *Journal of Women’s Health* 15 (5): 599-611. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16796487/>.
- Primicias. 2024. “Día internacional de la no violencia contra las mujeres: las cifras que muestran la realidad de las ecuatorianas”. *Primicias*. 25 de noviembre.

<https://www.primicias.ec/sociedad/dia-eliminacion-violencia-ecuador-cifras-femicidios-mujeres-84010/>

- Quiroga, Natalia. 2009. "Economías feminista, social y solidaria. Respuestas heterodoxas a la crisis de reproducción en América Latina". *Íconos: Revista de Ciencias Sociales* 33: 77-89.  
<https://iconos.flacsoandes.edu.ec/index.php/iconos/article/view/299>.
- Ruiz, Martha Cecilia. 1999. "Los cambios constitucionales: Visiones de sus protagonistas". En *Derechos sexuales y reproductivos: Avances constitucionales y perspectivas en Ecuador*, editado por Magdalena León, 47-68. Quito: FEDAEPS / IEE.
- Ruiz, Eva, y Miguel Pérez Mateo. 2007. "Violencia de género: Reflexiones conceptuales, derivaciones prácticas". *Papers* 86: 189-201.
- Ruiz, Patricia. 1999. *Sobre género, derecho y discriminación*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú / Defensoría del Pueblo.
- Sagot, Montserrat. 2017. *Feminismos, pensamiento crítico y propuestas alternativas en América Latina*. Buenos Aires: CLACSO.
- Santos, Susana, Margarida Matos, y Carla Machado. 2017. "Women in group therapy: Addressing intimate partner violence." *Journal of Interpersonal Violence* 32 (14): 2154–2173.
- Sanz, Susana. 2003. "Grupos de mujeres: una herramienta para el empoderamiento". *Duoda: Estudios de la diferencia sexual*, 24.
- Sau, Victoria. 2000. *Diccionario ideológico feminista*. Vol. 1. Barcelona: Icaria Editorial.
- Segato, Rita. 2003. *Las estructuras elementales de la violencia: Contrato y status de la violencia. Ensayos sobre género entre la antropología, el psicoanálisis y los derechos humanos*. Buenos Aires: Universidad Nacional de Quilmes.
- . 2013. *La escritura en el cuerpo de las mujeres asesinadas en Ciudad Juárez*. Buenos Aires: Tinta Limón.
- . 2016. *La guerra contra las mujeres*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Safranoff, Ana. 2017. "Violencia psicológica hacia la mujer: ¿Cuáles son los factores que aumentan el riesgo de que exista esta forma de maltrato en la pareja?". *Salud*

- Colectiva* 13 (4): 611-32.  
<https://revistas.unla.edu.ar/saludcolectiva/article/view/1145>.
- Salas Cubillos, Nathaly, Viviana García Charry, Leydy Vanesa Zapata Losada, y Olga Díaz Usme. 2020. "Intervenciones en violencia de género en pareja". *Revista Cuidarte 11 (3): 1-30*. <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/980>.
- Scott, Joan W. 2008. *Gender and the Politics of History. Revised Edition*. New York: Columbia University Press.
- Torres, Marta. 2004. "Familia". En *El laberinto de la violencia: causas, tipos y efectos*, coordinado por José Sanmartín Esplugues, 77-86. Madrid: Ariel.
- Tronto, J. C. (1993). *Moral Boundaries: A Political Argument for an Ethic of Care*. Routledge.
- Unamuno, Miguel de. 1921. *La tía Tula*. Madrid: Renacimiento. Edición digital en Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes.  
<https://www.cervantesvirtual.com/obra/la-tia-tula-novela-780073/>.
- Valadares, Lola 2020. "Entre discursos e imaginarios: los derechos sexuales y reproductivos en el debate de la Asamblea Nacional Constituyente de 1998". En *Derechos sexuales y derechos reproductivos en Ecuador: disputas y cuentas pendientes*, coordinado por Ana María Goetschel, Gioconda Herrera y Mercedes Prieto, 22-35. Quito: FLACSO Ecuador / Planned Parenthood Global / Abya-Yala.
- Viveros, Mara. 2016. "La interseccionalidad: Una aproximación situada a la dominación". *Debate Feminista* 52: 1-17.  
[https://debatefeminista.cieg.unam.mx/index.php/debate\\_feminista/article/view/2077](https://debatefeminista.cieg.unam.mx/index.php/debate_feminista/article/view/2077).
- Walker, Leonor. (1979). *The Battered Women*. Nueva York: Harper and Row Publishers.
- White, Michael, y David Epston. 1993. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton.
- Zaldúa, Graciela, Roxana Longo, María Belén Sopransi, y Malena Lenta. 2014. "Exigibilidad de derechos de personas en situación de prostitución y dispositivos comunitarios en CABA". *Anuario de Investigaciones* 21 (1): 1-23.  
[https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-16862014000100019&lng=es&nrm=iso](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862014000100019&lng=es&nrm=iso).



## Anexos

### Anexo 1: Bitácora de las sesiones realizadas

Sesión 1	<p>Me siento emocionada y nerviosa, al principio creía que no iban a conectarse todas las mujeres que me habían confirmado su asistencia y me sentía algo frustrada. Me preguntaba cuál podía ser el motivo que hizo que la mayoría decidiera no presentarse a la reunión. Pido a la primera participante que se conectó que tuviéramos un poco de paciencia y que esperáramos otros 10 minutos por si acaso habían sufrido algún tipo de percance o contratiempo. Más o menos a los 7 minutos se conectó una segunda mujer. Sin embargo, tras esos 10 minutos de espera comprendí que ya no llegaría nadie más y decidí comenzar la sesión.</p> <p>Para la primera sesión se tenía prevista la asistencia de al menos nueve mujeres, pero por diferentes motivos finalmente solo acudieron dos. Las asistentes tenían 18 y 27 años respectivamente. La primera actividad que se planteó en la sesión fue la de nombre/adjetivo, a través de la cual conocí que la mujer de 18 años, quien se percibe como amable y la participante de 27 años como afable. Además, se dieron a conocer las reglas del grupo para esta y para futuras sesiones y ambas participantes estuvieron de acuerdo en que la información y los resultados de la sesión se usaran en la investigación que estoy llevando a cabo (aunque sin revelar sus respectivas identidades).</p> <p>Posteriormente, ambas se presentaron, contaron a qué se dedican, expusieron sus principales aficiones, sus gustos, sus profesiones y también dedicaron un tiempo a hablar un poco de sus sueños.</p> <p>Durante su presentación, la mujer afable de 27 años comentó que actualmente trabaja en un lugar que no le gusta y en el que recibe muchos mensajes direccionados a su aspecto físico que le resultan incómodos, desagradables y que de cierta manera merman su autoestima. Explicó también que sabe que la sociedad demanda encajar en determinados estándares de belleza que son irreales y que está muy lejos de conseguirlos y que, aunque le costó mucho tiempo comprenderlos, también entiende que esas demandas sociales son violentas y que no quiere seguirlas. La mujer de 27 años mencionó todo esto con una aparente indignación.</p> <p>En este punto se evidenció en la sesión mucho apoyo, acompañamiento, escucha y empatía, dado que la mujer amable de 18 años entendió lo que afable de 27 estaba diciendo. De hecho, comentó que ella también tuvo muchas dificultades para poder aceptarse y que le costó mucho, ya que también quería encajar en ese estándar de belleza que demanda que las mujeres sean delgadas y estilizadas. Explica que comprende la perspectiva de la otra mujer porque a ella también le pasó y que, aunque le siga pasando es posible poner un límite entre esas demandas externas y los deseos que tenga cada una de seguir o no ciertos estándares o patrones de belleza. La mujer de 18 se mostró claramente preocupada por la situación que atravesaba en ese momento su compañera de 27 y trató de hacerla sentir mejor en todo momento.</p> <p>Esto generó que la mujer afable de 27 años se sintiera plenamente respaldada y así lo manifestó durante la sesión.</p> <p>Para finalizar la sesión se preguntó a ambas mujeres cuáles eran las expectativas que tenían para este proceso como una manera de conocer qué tanto pensaban</p>
----------	---

	<p>que podían avanzar y si estaban preparadas para hacerlo. Ambas mujeres manifestaron que deseaban sanar, crecer y dejar atrás ciertas situaciones negativas y traumas que han vivido y que entendían la importancia de acudir a espacios y de recibir ayuda especializada. También pidieron abordar ciertos aspectos relacionados con la crianza que les provocaban recuerdos dolorosos.</p> <p>Para la sesión 2 se les pidió que pensarán tres temas más que les gustarían que también fueran abordados en el proceso.</p> <p>Las dos mujeres que participaron en esta sesión demostraron su apoyo y su interés hacia la otra, sin embargo, noté un poco de incomodidad al generar un diálogo entre dos personas que acaban de conocerse, algo que puede ser perfectamente normal, sobre todo si tomamos en cuenta que debido a las situaciones que han vivido pueden estar muchas veces a la defensiva. A pesar de ello, eligieron optar por brindar su apoyo desde los recursos que tenían a su disposición y el diálogo se tornó comprensivo y empático.</p> <p>Una vez culminada la sesión me siento tranquila. A pesar de que mi primera impresión fue desalentadora y de que me sentí muy frustrada, la sesión transcurrió de manera satisfactoria. Las participantes que acudieron se mostraron interesadas en la terapia y eso me ayudó mucho a motivarme para continuar con las sesiones. A pesar de esto comprendí que necesitaba una nueva estrategia para dar a conocer la terapia grupal y de esta forma captar a más mujeres. Me di a la tarea de contactar a personas conocidas por Facebook, WhatsApp o en persona, con la intención de dar a conocer el proceso a modo de bola de nieve.</p> <p>Algunas mujeres que no pudieron acudir me escribieron para explicar que no se conectaron por falta de tiempo o porque a la hora de las sesiones tenían otras responsabilidades. Por su parte, otras simplemente no me contestaron nunca más y comprendí que sencillamente no estaban del todo interesadas en la sesión, por lo que decidí enfocarme en aquellas que sí manifestaron su deseo de asistir y que por un motivo u otro no pudieron hacerlo en esta primera sesión.</p>
Sesión 2	<p>Una vez más sentí muchos nervios pues conocer a nuevas participantes y comenzar un proceso terapéutico siempre es un reto. Me sentí aliviada al percatarme de que esta vez se conectaron muchas mujeres. Miro sus rostros, escucho sus voces y me doy cuenta de que las participantes son muy disímiles tanto en edad como en aspecto e intereses. Pensé en lo mucho que podíamos trabajar ahora que hay un grupo más grande y me motivo al saber que una terapia grupal de mujeres que han sufrido algún tipo de violencia genera interés.</p> <p>Para la segunda sesión realicé una convocatoria más amplia. Gracias a amigos, familiares y colegas, pudimos acoger a muchas más mujeres que se interesaron en el proceso y que decidieron asistir para compartir sus experiencias. También se unieron algunas otras que constaban en el grupo de WhatsApp inicial. En esta segunda sesión se conectaron 13 mujeres de entre 18 y 49 años (incluidas las dos que participaron en la primera sesión y que también decidieron quedarse en la reunión para conocer a las nuevas integrantes).</p> <p>En este caso, al haber tantas mujeres nuevas se optó por una presentación personalizada de cada una de ellas en la que nos contaban su edad, las expectativas del proceso y tal como se realizó en la primera sesión, se aplicó la actividad nombre/adjetivo. En esta ocasión el adjetivo que mencionaron iba acompañado de una explicación de por qué lo escogían para describirse, de tal forma, que al hacer este ejercicio todas las participantes pudieron reconocer en ellas mismas una cualidad. Este aspecto me resultó sorprendente, dado que todas las participantes pudieron realizar el reconocimiento de esa cualidad en sí mismas de forma natural y genuina.</p> <p>Pude notar que en principio las mujeres se mostraban un poco tímidas, aunque</p>

	<p>tenían buena predisposición a expresarse, por lo que tomé la decisión de preguntar una a una su nombre/adjetivo y todas participaron en esta dinámica. Entre los “adjetivos” o “cualidades” que surgieron en la sesión podemos encontrar perseverancia, amabilidad, empatía, gusto, valentía, magia, meticulosidad, mejora, nobleza, entre otros.</p> <p>Tal como en la primera sesión di a conocer a las participantes las reglas de las sesiones, las cuales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hablar siempre en primera persona.</li> <li>✓ Respetar los turnos de intervención y procurar que todas puedan hacerlo en algún momento.</li> <li>✓ Realizar una escucha activa.</li> <li>✓ No juzgar (cuando una persona esté juzgando a otra o a sí misma, todas las personas del grupo aplaudirán levemente para darle a entender que se encuentra violando una de las reglas del grupo).</li> </ul> <p>Durante la sesión las nuevas participantes mencionaron que entre sus expectativas del proceso estaban encontrar paz interior, tener un espacio de mujeres en el que pudieran conocerse y contar determinadas experiencias que han debido vivir con el fin de encontrar apoyo, de mejorar, de exteriorizar todo lo que sienten o lo que les disgusta y de aprender de las demás para no repetir ciertos errores o para que las experiencias de unas sirvan a otras. Además, todas aceptaron participar en la investigación y ofrecieron su consentimiento para registrar todo lo que se diga durante las sesiones.</p> <p>A lo largo de la sesión me fui sintiendo mucho más cómoda, dejé de sentirme nerviosa y me atraparon las diferentes historias que las participantes compartieron durante este espacio terapéutico. Me esforcé mucho por conocerlas, por saber quiénes son, cómo son, qué les gusta, qué han vivido y otras experiencias que han sufrido y que pueden ser útiles para las próximas sesiones. Entiendo que al ser un proceso poco a poco podré ir las conociendo. Al finalizar la sesión me siento alegre y muchos pensamientos rondan mi cabeza, ¿cómo continuar?, ¿en qué trabajar?, ¿qué les podría funcionar? Siento una preocupación especial por continuar y construir algo valioso para todas, es una preocupación que no está acompañada de angustia, sino más bien de empatía.</p>
Sesión 3	<p>Llego a esta sesión con muchas expectativas, me he dado cuenta que temo que se repita lo ocurrido en la primera sesión y que no se conecten muchas mujeres. Esa incertidumbre dio vueltas en mi cabeza toda la semana porque es algo que no puedo controlar. Entiendo que hay muchos factores que podrían influir en que quieran/puedan conectarse y que, aunque muchos de ellos dependen de sus contextos, también incide el proceso en sí y mi manejo del mismo.</p> <p>Tengo muchas cosas planificadas y me doy cuenta de que, en sesión, además de los planes, debo explotar más mi ingenio y creatividad para que este espacio sea mucho más ameno y atractivo. Pienso en estas cosas y espero que sean suficientes y que la construcción de la relación terapéutica pueda formarse de manera sana y funcional. Me doy cuenta de que precisamente por las particularidades y diferencias de todas es probable que algunas de las cosas que realizaremos sirvan a unas más que a otras, por lo que mientras se van conectando y en lo que me voy sintiendo contenta por nuevamente ver caras conocidas y escuchar voces conocidas, pienso en la importancia de trabajar varias cosas que puedan servir en algún punto a cada una y que en general sean de interés.</p> <p>En la tercera sesión participaron 13 mujeres cuyas edades estaban entre los 18 y los 53 años, un rango bastante amplio, lo cual es muy beneficioso para la investigación, pues permite realizar comparaciones y llegar a determinados</p>

resultados.

En esta sesión comenzamos con una dinámica de “acogida” que consistía en decir: “Me siento bien conmigo misma cuando...”, con el fin de que las participantes se relajaran y mencionaran determinadas situaciones que las hacían sentirse en paz y alegres en sus vidas personales.

Las participantes comenzaron a contarnos con qué se sentían bien consigo mismas. Entre los aspectos mencionados por las participantes encontramos frases como “me siento bien conmigo misma cuando apoyo a los que me necesitan”, también aspectos del autocuidado como hacer deporte, arreglarse y comer saludable. Noté que las participantes confieren una importancia especial a su lado espiritual (en muchas ocasiones esto surgió apegado a temas religiosos, pero no siempre). Las participantes también dijeron sentirse bien en compañía de sus familiares y manifestaron el deseo de apoyarlos y de generar felicidad tanto en ellas como en los demás. En resumen, los temas más recurrentes fueron sobre el “apoyo” a quien lo necesite sin esperar nada cambio y el autocuidado de manera integral.

Es importante mencionar que una de las participantes contó que es muy tímida y que se pone muy nerviosa al dialogar en público, razón por la cual pidió participar en las sesiones con su cámara apagada y respondiendo únicamente por el chat. Todas se mostraron de acuerdo con que interactuara de esta manera. Posteriormente, me escribió por WhatsApp comentándome que esto es algo que está trabajando en sesiones particulares, pero que necesita tiempo para poder adquirir la confianza suficiente para poder participar de manera verbal. Demostré mi comprensión y aceptación frente a lo que me contó.

Una vez culminada esta actividad solicité a las mujeres que cada una de ellas me dijera tres temas de interés que desearan tratar dentro de las sesiones para poder encontrar aspectos que incluyan a todas las participantes y de esta manera crear un vínculo más fuerte que les permita vencer sus respectivos miedos y abrirse al grupo. Los aspectos propuestos que más se repitieron son:

- ✓ Gestión emocional (ansiedad, ira, depresión).
- ✓ Crianza asertiva.
- ✓ Límites (alternativas a la violencia).
- ✓ Relaciones interpersonales amorosas y comunicativas (sanas).
- ✓ Relación sana con ellas mismas (autoestima-amor propio).
- ✓ Organización del tiempo.

Para dar cierre a la sesión mencioné a breves rasgos los temas que más se repitieron y tomando en cuenta que uno de los temas transversales que más estuvo presente fue el de la gestión emocional, solicité a las participantes que durante la semana hicieran un ejercicio de reconocimiento emocional, porque para gestionar una emoción es necesario reconocerla. Por lo tanto, debían hacer una suerte de “diario emocional” en el que todos los días debían escribir sus emociones del día y darles nombres a sus emociones.

Finalmente, sugerí a las participantes alargar el tiempo de sesión de una hora a una hora y media, pues por la cantidad de personas resultaba indispensable dedicar un poco más de tiempo, sobre todo si se quiere que todas tengan la oportunidad de participar de manera activa en las sesiones. Afortunadamente todas las participantes aceptaron esta sugerencia y se mostraron de acuerdo en estar media hora más a partir de las próximas sesiones.

Durante esta sesión pude notar que la mayoría de participantes se sintió más en confianza debido a que comenzaron a sugerir aspectos de la sesión y a contar chistes. Por ejemplo, chistes relacionados con sus familias, también sugirieron que el diario emocional se escribiera en las noches y la posibilidad de que la actividad de decir tres aspectos de la sesión no se hiciera en grupos, sino de forma individual para que todas expresaran su punto de vista (hacerlo en grupos

	<p>era la idea inicial). Frente a las sugerencias y los chistes sentí que las participantes se estaban involucrando más en el proceso, lo que siempre es favorable dentro de terapia, ya que, al estar involucradas es más probable que se produzca una integración y con ella una mejoría.</p> <p>A pesar de mi primera impresión me doy cuenta que algunos temas se repiten mucho y que, aunque los contextos, las edades y muchos aspectos de sus vidas son diversos, también hay temas centrales que son de común interés y en los cuales puedo enfocarme. Por otro lado, me siento abrumada con la información presentada en esta sesión porque salieron a la luz muchas características e historias de vida únicas, por lo que, apelo a mi memoria y a mis anotaciones de cada sesión para poder dar orden a todo lo sucedido. Me he dado cuenta de que cada vez me siento más cómoda con la interacción que se promueve dentro de las sesiones y pienso que probablemente la comodidad que siento influye en la comodidad que demuestran las mujeres. Esta comodidad que percibo y que siento podría definirla como un estado de confianza y de tranquilidad, pero probablemente no como un estado de confort.</p>
Sesión 4	<p>Esta sesión la inicié muy atenta para no perderme ningún detalle y con la intención de que esta se desarrolle de una mejor manera para que el proceso de sanación sea efectivo y útil para las participantes.</p> <p>En la sesión cuatro participaron 11 mujeres de entre 19 y 53 años. En esta sesión la actividad de inicio fue de reconocimiento emocional. Se preguntó a las participantes ¿qué emoción estuvo más presente durante su semana? Las participantes contaron que en el transcurso de la semana percibieron emociones desagradables como preocupación, estrés, ira, ansiedad, molestia, frustración, fastidio y también agradables como alegría o tranquilidad.</p> <p>De esta sesión me gustaría rescatar tres momentos fundamentales.</p> <p>El primero de estos momentos fue en el que una de las mujeres, de 53 años, comentó que tuvo una semana muy complicada a nivel familiar. Mientras nos contaba su situación expresó sus emociones con llanto. Todas le brindamos apoyo, la abrazamos a lo lejos y a modo de psicoeducación expliqué la importancia de llorar, dado que se disculpó por hacerlo. Desde ese momento, cuando otra mujer hablaba, también explicaba que llorar es bueno y que sirve mucho para descargar y sanar.</p> <p>El segundo fue cuando una mujer de 27 años explicó que se siente ansiosa dado que uno de sus sueños es poder formar una familia, poder tener hijos con alguien que ama y que siente que por su edad se le está agotando el tiempo para hacer realidad este sueño. Otras mujeres apoyaron su decisión, explicando que es un sueño muy lindo y desde su experiencia la alentaron comentando que en realidad no existe algo así como una edad determinada para poder formar una familia, que está a tiempo y que es importante que se siga dando la oportunidad. A esto, la mujer de 27 años respondió muy agradecida por las muestras de apoyo y de empatía que recibió de parte del grupo, algo muy significativo, pues evidencia la formación de lazos de apoyo que pueden trascender a la sesión y ayudar de forma más efectiva a las participantes.</p> <p>El tercer momento que deseo destacar fue cuando otra mujer, de 19 años, comentó que comenzó la universidad y que se le ha dificultado socializar con sus compañeros y compañeras. Las mujeres del grupo escucharon su dificultad y brindaron algunos consejos desde su experiencia, también se reconocieron las cualidades que la mujer de 19 años había descrito de sí misma con anterioridad y se recordaron las mismas para poder ser utilizadas como herramientas.</p> <p>Al finalizar la sesión se agradeció a todas las mujeres por su aporte, por su reconocimiento emocional y sobre todo por la solidaridad que se han brindado entre ellas, algo que ellas reconocen como parte de sus cualidades.</p>

	<p>Se pidió que para la siguiente sesión pensarán en un aspecto de la crianza (al ser criadas) que disfrutaron y otro que actualmente cuestionan.</p> <p>Al final de esta sesión experimenté un gran regocijo por el progreso y la solidaridad de todas las mujeres y procuro demostrarlo. También trato de mostrar que siento una gran empatía, que realizo una escucha activa y que me preocupo por todas las mujeres que participan en las sesiones. Esto lo hago mediante lenguaje verbal y no verbal, utilizo el lenguaje verbal dando nombre a todas las emociones que surgen y con mi lenguaje no verbal poniendo mucha atención a todo.</p> <p>Como elemento desfavorable mencionar que al día siguiente de esta sesión una de las participantes me escribió de manera privada para informarme que no seguiría participando en las sesiones pues otra de las participantes le escribió (desde un lugar de preocupación) y este accionar hizo que se sintiera avergonzada e incómoda. Recibí su mensaje con mucha empatía, explico la situación y me muestro comprensiva. Sin embargo, me doy cuenta que frente al apoyo de una de las personas del grupo hacia otra y frente a la iniciativa de escribir personalmente y poder generar un vínculo más cercano, esta persona opta por dar un paso atrás y retirarse. No desea un vínculo cercano con otras participantes, ya que, al hacerlo, de cierta forma no podría continuar hablando de aquellos aspectos que cuestiona de sus emociones y acciones.</p> <p>En esa sesión la consultante mencionó que tenía dudas sobre la crianza de su bebé y sobre las emociones de ira que siente en algunos momentos, por lo que, su vergüenza también podría entenderse desde un espacio en el que la sociedad demanda a las mujeres hacerse cargo de su maternidad y en muchos casos, se entiende a esta como un “instinto”. Por lo tanto, la participante al dejar saber al resto que tiene dificultades en su maternidad se avergüenza también por el hecho de que es algo que “debería” saber hacer y, por ende, se podría estar afectando su autopercepción al saberse mujer y madre.</p> <p>Tras lo que me comentó una participante me siento comprensiva, pero también desanimada y me doy cuenta de que tengo muchas expectativas sobre el proceso y sobre su transcurso. Comprendo que mis expectativas no necesariamente van a cumplirse en su totalidad y que eso también es importante, porque, aunque me sienta triste por la mujer que no continuará en el proceso también se trata de información fundamental sobre las dinámicas que se están construyendo en el mismo. Al principio me sentí preocupada, sin embargo, cuando indagué sobre lo sucedido me di cuenta que el acercamiento que se está generando entre las personas del grupo es de interés genuino por la otra persona y con eso me sentí tranquila.</p>
Sesión 5	<p>En esta sesión me doy cuenta que los nervios desaparecieron, al conectarme me doy cuenta que se volvió un espacio muy familiar.</p> <p>En la quinta sesión participaron 11 mujeres de entre 18 y 54 años. Como dinámica de acogida se solicitó a cada mujer que expresara una cualidad con la que identifican a otra participante. Entre las cualidades que surgieron se destacan: solidaria, confiable, generosa, amigable, valiente, empática, inclusiva, inteligente, perseverante, creativa o ingeniosa.</p> <p>Posterior a esta dinámica pedí a las consultantes que me contaran una cosa que disfrutaron y otra que cuestionaron de su crianza (aspecto que fue solicitado en la sesión previa).</p> <p>Las consultantes me hablaron de sus disímiles experiencias. Me contaron experiencias amorosas, juegos y momentos que compartieron con sus familias</p>

	<p>y que marcaron sus vidas de una forma positiva y otros momentos que atesoran con cariño. Sin embargo, también expusieron momentos dolorosos en los que se sentían un poco incomprendidas, aisladas, juzgadas e incluso en algunas situaciones en las cuales experimentaron diversos grados de miedo. Al contarme estas experiencias se evidencia melancolía, pero al mismo tiempo un interés por mejorar aquellos aspectos que cuestionan.</p> <p>Posterior a esto conversamos sobre aquellos aspectos que las participantes consideran que son fundamentales al momento de criar o de ser criadas. Entre los aspectos más repetidos durante la sesión encontramos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Confianza</li> <li>✓ Comunicación</li> <li>✓ Apoyo incondicional</li> <li>✓ Respeto</li> <li>✓ Amor</li> </ul> <p>En este sentido, se habla del amor antropológico, del amor entendido como reconocimiento, valoración y cariño.</p> <p>Solicito a las mujeres que se escriban una carta a sí mismas cuestionando algunos aspectos de la crianza y evidenciando en qué aspectos desean mejorar.</p> <p>Para finalizar la sesión pido a las mujeres que me cuenten lo que escribieron. Durante la lectura de las cartas evidencio que el concepto quedó claro, pues muchas de ellas mencionan el amor propio y la necesidad de tenerlo para poder brindar amor a las demás personas. La mayoría escribieron cartas sanadoras donde resignifican aquellas cosas que no les gustaron de su crianza y procuran no repetirlas.</p> <p>Frente a cada carta brindo mi retroalimentación y antes de dar por terminada la sesión pido a las consultantes que durante la semana piensen en ¿qué permito y qué no permito en mi vida? Brindo ejemplos para que la pregunta quede más clara y así puedan pensar en este nuevo enfoque que les planteo.</p> <p>Durante esta sesión noté una mayor apertura por parte de las participantes. Aunque es importante destacar que aún les cuesta un poco contar aspectos personales (sobre todo si vienen acompañados de dolor o de sentimientos negativos) y abrirse, sin embargo, lo más importante es que todas lo intentan y que en la mayoría de los casos lo consiguen. También se muestran muy atentas a los conceptos y a mis explicaciones, preguntan cuando tienen dudas y se muestran receptivas a las actividades que se llevan a cabo.</p> <p>Al escuchar todas sus historias noté que el espacio se tornó nostálgico y melancólico en varios momentos y me contagié de esas emociones, sin embargo, para el final de la sesión me quedé asombrada de lo rápido que aprendieron el concepto y de la facilidad con que acogieron el mismo.</p>
Sesión 6	<p>En la sexta sesión participaron 11 mujeres de entre 19 y 54 años.</p> <p>Comenzamos la reunión cantando el feliz cumpleaños a la mujer de 54 años, todas cantamos y le enviamos muy buenos deseos, algo que sirvió para reforzar los lazos que se están creando y para motivar a las participantes.</p> <p>A modo de acogida pregunté a todas algo que les gustaría destacar o contar de</p>

	<p>su semana. En general las mujeres mencionaron alegrías, tristezas o cosas que les estresaron un poco durante la última semana. Me doy cuenta que a diferencia de la semana anterior, las mujeres tienen más apertura en el grupo para contar aspectos personales, puesto que cada vez existe más confianza y esto es fundamental para alcanzar los objetivos trazados en esta actividad. La semana anterior compartían determinados aspectos de sus vidas, pero lo hacían con un mayor recelo y timidez. En cambio, en esta sesión se evidencia una mayor predisposición a relatar aspectos personales de forma libre y segura.</p> <p>Realizo una recapitulación de la sesión anterior sobre el amor antropológico para no perder el hilo. Posterior a ello se pregunta: ¿qué permito y qué no permito en mi vida? (preguntas que fueron planteadas durante la sesión anterior y que permitirán guiar el desarrollo de esta sesión).</p> <p>Esta pregunta la respondieron todas las mujeres del grupo. Entre las cosas que más permiten se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respeto</li> <li>✓ Reciprocidad</li> <li>✓ Empatía</li> <li>✓ Escuchar</li> <li>✓ Comunicación</li> <li>✓ Honestidad</li> <li>✓ Confianza</li> <li>✓ Generar vínculos cercanos</li> </ul> <p>Por su parte, entre las que no permiten sobresalen aspectos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Que invadan mi espacio personal o de trabajo.</li> <li>✓ Juzgar</li> <li>✓ Injusticia</li> <li>✓ Mentira</li> <li>✓ Acusaciones</li> <li>✓ Que la gente se meta en cosas que no le corresponde.</li> <li>✓ Que me afecten cosas que la gente pueda decir.</li> </ul> <p>Durante este ejercicio las participantes mostraron un mayor entusiasmo y convicción al mencionar aquello que no permiten que aquello que sí permiten, es decir, que aquello que no permiten no es negociable. En este sentido, se explicó la importancia de poner límites y se normaliza la posible dificultad de ponerlos en algunos momentos. También se asocia el concepto de los límites al concepto de amor antropológico mencionado anteriormente. Para finalizar pido que piensen durante la semana en una regla que quisieran poner.</p> <p>En estas dos últimas sesiones me he sentido admirada por las capacidades, las fortalezas y los conocimientos de las participantes. Ambas partes ponemos todo nuestro compromiso en el proceso y es una gran alegría para mí ver toda su evolución, su confianza y su continuo interés. A pesar de que fueron dos sesiones con componentes muy teóricos están activas y participando y yo me siento muy orgullosa de todo su trabajo.</p>
Sesión 7	<p>En la séptima sesión participaron 9 mujeres de entre 18 y 54 años. Al principio de esta sesión pregunto sobre lo que creen que es poner límites en nuestras relaciones y su importancia.</p> <p>La mujer de 23 años explica que para ella es una forma de protegerse a una</p>

misma, también agrega que podría referirse a un punto hasta el cual las demás personas pueden llegar y un punto hasta el cual yo puedo llegar con las demás personas. Finalmente dice que es una forma de prevención. Está mujer es nueva en el proceso, llegó a las sesiones gracias a la recomendación de otra participante de 27 años y podría afirmarse que se muestra confiada y entusiasmada por la posibilidad de formar parte del grupo.

La nueva participante estuvo muy acertada en su exposición, por lo que procedo a reafirmar la importancia de establecer límites en nuestras relaciones diarias, ya sean familiares, afectivas o laborales. Además, profundizo en el concepto y utilizó la metáfora de las leyes vehiculares.

Posterior a ello indago sobre alguna regla específica que hayan establecido en sus relaciones o en sus hogares. La mayoría expresa que han impuesto el respeto, aunque también mencionan otras reglas como, hacerse cargo de sus responsabilidades y de sus quehaceres, pedir permiso con tiempo de antelación, entre otras.

Para complementar estos planteamientos brindo nuevos ejemplos y hablo sobre las características particulares de los límites, entre las que se encuentran:

- ✓ Coherencia
- ✓ Persistencia
- ✓ Lógica
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Claros
- ✓ Explícitos

Frente a esta explicación de los límites, las mujeres opinan cómo los pondrían en práctica dentro de sus hogares. Se muestran atentas y concentradas, con una gran apertura y predisposición para comentar, intercambiar criterios y aprender de las experiencias de las demás participantes.

Nuevamente consulto sobre las reglas de sus hogares para conocer más ejemplos aplicables a la teoría. En este ejercicio la mujer de 53 años solicita consejos, ya que tiene reglas dentro de su hogar que no son respetadas. Ella explica que debe invertir mucha energía para que se ejecuten las reglas del hogar, a pesar de que han sido instauradas mucho tiempo y de que son perfectamente conocidas por todos los miembros de su familia. Frente a esta petición se plantean algunas estrategias que puede poner en práctica para que las reglas sean acatadas:

- ✓ Que las reglas sean acuerdos y no mandatos.
- ✓ Reglas construidas en base al diálogo.
- ✓ Escribir la distribución de las reglas para que no se nos olvide.

Ante esta situación consulto a las otras mujeres sobre sus opiniones y les solicito otras ideas que pueden serle de utilidad a la participante que expuso su situación. En este punto habló la mujer de 54 años y explicó que en su hogar tienen una estrategia que funciona: instaurar reglas como si se tratara de un contrato. Esta mujer se abre con el grupo y explica que las reglas dentro de su hogar son un poco rígidas y que normalmente las construye ella sin preguntar, explica que entiende que eso podría ser un error y que intentará mejorar en ello.

Posterior a esto doy la palabra a la mujer de 38 años, quien juzga a la mujer de 53 años que pidió consejo. Hace comentarios en los que culpabiliza a la mujer de 53 años frente a que no funcionen las reglas que ha puesto en el hogar.

	<p>También dice que ella no pediría opinión a su familia porque ella es la autoridad dentro de la misma y es quien debe poner las reglas y que estas deben respetarse. Por último, explica que a veces es importante demostrar esa autoridad y aunque a veces sea bueno “ser buena” no hay que ser “tontita”.</p> <p>En este momento la mujer de 53 años ya no se encontraba en la reunión por problemas de conexión y no escuchó estos comentarios, sin embargo, solicito de manera general a las participantes recordar las reglas de las sesiones: hablar en primera persona, no juzgar y respetar, recordando que ese espacio debe ser seguro para todas. Expliqué que lo que puede funcionar en un hogar no necesariamente funciona en todos y que es necesario tener algunas alternativas por si algo no funciona o deja de funcionar.</p> <p>Después de esto, otras mujeres hablaron y mencionaron la importancia de intentar varias cosas o de aplicar algunas de las ideas mencionadas en la reunión. A partir de este punto las mujeres que hablaban sobre esto intentaban de alguna forma defender a la mujer de 53 años, aunque sin atacar a la mujer de 38 (especialmente la mujer de 32 y la de 54 años). Todas intentaban dar su opinión y en ocasiones hacían referencia a los comentarios de la mujer de 38 años, pero siempre con respeto. Es decir, hablaban de la importancia de dialogar y de la flexibilidad, aunque también mencionaban que es importante tener autoridad sin ser autoritarios y de la necesidad de respetar a los demás. Estas mujeres intentaron acoger los dos puntos de vista para que el grupo fuera seguro para todas.</p> <p>Cuando la mujer de 38 realizó estos comentarios las demás integrantes del grupo se mostraron incómodas y hacían muecas de desaprobación. Sin embargo, siguieron las reglas del grupo y optaron por encontrar las palabras para acoger ambas perspectivas sin que ninguna de las mujeres se viera afectada. Ni la mujer de 53 ni la de 38 volvieron a decir nada en esa reunión.</p> <p>Posterior a la reunión, la mujer de 53 años me escribió explicándome que se sintió atacada por la de 38 años y que esta le seguía escribiendo por WhatsApp una vez finalizada la reunión. En los mensajes de WhatsApp que le enviaba mantenía su postura y le comentaba a la de 53 años en lo que fallaba y por qué está haciendo mal las cosas, mensajes con mucho juzgamiento. Aconsejé a la mujer de 53 años poner en práctica lo que hemos hablado en las sesiones sobre poner límites y la apoyé. Le digo que en la siguiente sesión profundizaremos sobre este tema para mejorar la situación y que el espacio no deje de ser seguro para ella.</p> <p>Durante esta sesión me sentí muy tensa y me di cuenta que debía ser muy cuidadosa con mis palabras para que este espacio pueda ser un lugar seguro para todas. Sin embargo, debo confesar que también me sentí muy agobiada, aunque en todo momento mantuve la calma. También intenté demostrar mucha firmeza al momento de comunicar nuevamente las reglas. Adicional a ello, reforcé la idea de la importancia de generar reglas y límites, no solo en la sesión, sino también en nuestras vidas personales y, por ende, la importancia de profundizar en este tema.</p>
Sesión 8	Al comenzar esta sesión, nuevamente me siento tensa, recuerdo lo ocurrido la semana anterior y procuro amenizar el ambiente y tocar el tema de las reglas, cuando todas las participantes estén presentes.

<p>En esta sesión participaron solamente seis mujeres de entre 18 y 54 años.</p> <p>Para comenzar la sesión se formula la siguiente pregunta: ¿cómo puedo evidenciar/identificar situaciones de violencia?</p> <p>En esta sesión la mujer de 32 años cuenta que ella no sufrió violencia física pero sí psicológica, explica que los comentarios despectivos por parte de su expareja la marcaron de una forma negativa y dejaron secuelas en su autoestima. Explica que ella al principio no entendía qué estaba pasando, no podía darle un nombre, pero sabía que se sentía triste e incómoda. Comenta que por mucho tiempo aguantó esa situación por pensar que era normal, hasta que investigó sobre el asunto en internet, leyó sobre los tipos de violencia y se dio cuenta que ella estaba pasando por eso. Asegura que para ella es un alivio haber salido de esa situación y que está intentando mejorar y recuperar su autoestima.</p> <p>La mujer de 18 años expone que se dio cuenta de lo que era la violencia desde muy pequeña ya que su abuelo reaccionaba de forma agresiva hacia ella cuando se encontraba enojado. Explica que su padre en algunos momentos también tiene comportamientos similares. En este punto retomamos el tema de la gestión emocional que es algo de lo que hablamos en sesiones anteriores.</p> <p>Esta participante se encuentra muy seria al hablar de este tema y busca no profundizar ni alargarse. De alguna forma parecería que ya no quisiera ser ella quien habla, sigo mi percepción y pregunto a otra persona del grupo.</p> <p>La mujer de 27 años nos cuenta que ella vive violencia dentro del trabajo donde se encuentra. Sus jefes realizan comentarios negativos sobre su cuerpo y sobre su aspecto físico, también invalidan su trabajo y esto desembocó en que tenga mucho estrés reflejado en bruxismo. Ella explica que la mejor solución sería renunciar, pero lamentablemente no lo ha hecho debido a la necesidad económica que tiene. Explica que se siente cansada, se siente en un estado de indefensión muy grande. En este punto las mujeres del grupo alzan la voz y la apoyan, normalizan su situación y entienden su necesidad y explican que no es su culpa que esta situación de violencia este ocurriendo. Ella agradece las palabras de las demás personas, sin embargo, se evidencia cabizbaja, su tono de voz es lento y bajo. Se muestra triste y frustrada.</p> <p>Me gustaría destacar que una semana después a esta sesión la consultante de 27 años renunció a su trabajo y me escribió para agradecerme por el impulso y los consejos que recibió durante la sesión, además me comentó que encontró otro trabajo peor remunerado, pero en el que se siente mejor.</p> <p>Luego de este testimonio llevamos a cabo un ejercicio a modo de ejemplo sobre la invalidación y las etiquetas, lo que provoca y sus consecuencias “el encasillamiento y la etiqueta”. En este ejercicio participan todas las mujeres del grupo y se habla sobre la importancia de la validación (aspecto ya profundizado en otra sesión).</p> <p>En esta sesión evidencio más apertura al momento de apoyarse, las mujeres hablan por su propia voluntad para poder aconsejar y apoyar emocionalmente a la mujer de 27 años. Le brindan también nuevas alternativas para que se sienta mejor a pesar de su situación.</p> <p>La mujer de 38 años explica que en su vida no ha tenido contacto directo con la violencia, sin embargo, se refiere únicamente a la violencia física. Por lo que</p>
---

	<p>antes de finalizar la sesión se hace psicoeducación sobre todos los tipos de violencia.</p> <p>En este punto de la sesión recuerdo lo hablado en una sesión anterior sobre los límites claros y la forma en que estos nos pueden ayudar a protegernos de la violencia.</p> <p>A propósito de lo ocurrido en la sesión anterior con la mujer de 38 y con la de 53 años, nuevamente recuerdo las reglas de las sesiones (mencionadas en la primera sesión) y genero un espacio en el que las mujeres del grupo podrán participar en la creación de estas reglas. Al final todas están de acuerdo en aprobar nuevas reglas, las cuales son:</p> <p>Hablar siempre en primera persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respetar los turnos de intervención y procurar que todas puedan hacerlo en algún momento.</li> <li>✓ Escucha activa.</li> <li>✓ No juzgar (cuando una persona esté juzgando a otra o a sí misma, todas las personas del grupo aplaudirán levemente).</li> <li>✓ Escuchar, empatiza y hablar con confianza.</li> <li>✓ Buscar un lugar cómodo.</li> <li>✓ Prender la cámara, siempre que tengamos la posibilidad de hacerlo.</li> <li>✓ Respetar y mostrar interés.</li> </ul> <p>Durante la aprobación de estas reglas la mujer de 38 años explica que no está de acuerdo con la regla de no juzgar pues argumenta que hay mujeres que necesitan que les digamos en que fallan para que mejoren. Frente a este comentario otra de las mujeres de 32 años explica que podemos hacer esto sin juzgar y entendiendo las diferencias de cada una de nosotras y de nuestros contextos, frente a lo cual el resto de mujeres se muestra de acuerdo.</p> <p>La mujer de 54 años comenta también que a veces no es necesaria la crítica constructiva y que dependiendo del entorno puede estar mal recibida. En este sentido, explico que debemos respetar la apertura o no apertura para estas “críticas constructivas” y que, si una persona del grupo no desea ser “corregida” de este modo, está bien y podemos no hacerlo y que si otra persona del grupo decide explícitamente que desea recibir esos comentarios podemos ofrecerlos. La consultante está de acuerdo con brindar su crítica constructiva siempre que sea consultada o solicitada, por lo tanto, está de acuerdo con la regla.</p> <p>La mujer de 53 años que se sintió juzgada en la anterior sesión me escribe a mi WhatsApp y me agradece la intervención sobre las reglas, explica que se siente más tranquila y segura. Esta mujer eligió no hablar en esta sesión.</p> <p>Durante la primera parte de esta sesión se evidenció mucha apertura, en general las mujeres del grupo acogen cualquier oportunidad para poder respaldar, apoyar o hacer sentir mejor a las otras mujeres del grupo. Durante la segunda mitad, la mayoría de mujeres estuvo muy participativa, hacían preguntas cuando tenían dudas, pero también se evidenció un poco de tensión. De todos modos, al finalizar la sesión todas se mostraban tranquilas y conformes con el resultado de las reglas.</p> <p>Aunque a lo largo de la sesión no toqué el tema de las reglas inmediatamente es algo que pensé en todo momento. No podía sentirme tranquila hasta que ese tema no esté resuelto, por lo que de alguna forma me sentí desconcentrada en la primera parte de la sesión. Intentaba prestar atención y lo conseguí en muchos</p>
--	--

	<p>momentos, pero me sentía con atención dividida. En la segunda parte nuevamente acudí a la firmeza con respecto a las reglas, pero no desde el lugar de una “ley” sino con la intención de que sean acuerdos mutuos. Me sentí muy tranquila y segura con los resultados finales. Sentí que fue un lugar de cercanía entre todas nosotras.</p>
Sesión 9	<p>En esta sesión sentí un poco de extrañeza al momento de comenzar, debido a que me recordó a los comienzos del proceso ya que únicamente se conectaron dos mujeres.</p> <p>En esta sesión participaron dos mujeres de 32 años y 54 años.</p> <p>Para dar inicio se realizó la siguiente pregunta: ahora que ya sé cómo identificar la violencia ¿cómo la puedo enfrentar?</p> <p>Frente a esta pregunta las mujeres me dieron las siguientes alternativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Huir/salir.</li> <li>✓ Poner límites.</li> <li>✓ Llamar a la policía.</li> <li>✓ Tener inteligencia emocional y saber cómo actuar en ese momento para protegernos. Evitar el conflicto.</li> <li>✓ Planificar.</li> <li>✓ Contar con al menos una red de apoyo.</li> </ul> <p>Ambas mujeres pasaron por situaciones de violencia de las cuales tuvieron que salir. A pesar del tiempo que ha transcurrido mencionan estas experiencias aún con mucho dolor. La mujer de 54 años relató que en su momento el llamar a la policía y acudir a la justicia no le funcionó, ya que puso una boleta de auxilio y aun así el violentador pudo acercarse a ella. También contó que lo que más le sirvió fue tener una red de apoyo a la cual acudir, lo cual le permitió planificar su separación y alejarse para siempre de ese entorno violento en el que se vio envuelta.</p> <p>Desde ese entonces pone límites claros en su vida y ya no ha tenido que enfrentar violencia dentro de su hogar. Explica que, aunque la justicia no la ayudó en su momento, elige dejar la opción de llamar a la policía porque tiene la esperanza de que funcione para otras mujeres que atraviesan por una situación de violencia. Entiende que, aunque fue un momento difícil, ella fue muy fuerte y por eso pudo salir de su contexto de violencia. También explica que a lo que ella hacía no lo llamaba “límites claros”, que actualmente comprende ese concepto y puede darle nombre a lo que hacía. Porque nunca más volvió a permitir violencia en su vida.</p> <p>Por su parte, la mujer de 32 años relató que lo que mejor le funcionó fue huir en el momento en que se dio cuenta que las cosas no estaban mejorando y que eso estaba afectado a sus hijos, ya que sentían mucho miedo. Ella huyó de su hogar y no regresó. Durante meses no vio a su expareja y cuando volvieron a tener contacto únicamente pudo ser en términos de respeto, de lo contrario no hablaría con él. Explica que puso los límites claros en su relación y que a partir de eso las cosas mejoraron mucho, ahora vive sola con sus hijos y se siente tranquila. Durante la sesión confesó que en su momento trataba de no generar conflictos y en ocasiones únicamente se escondían o se encerraban en un cuarto para que no le hiciera nada a ella o a sus hijos.</p> <p>Esta participante considera que esa alternativa sirve momentáneamente pero que</p>

	<p>no es una solución definitiva. Escondarse y encerrarse puede servir para resguardar la vida en ese momento, pero no permanentemente.</p> <p>En esta sesión ambas consultantes lloraron la recordar los traumáticos eventos que tuvieron que enfrentar en algún momento de sus vidas, ambas se brindaron apoyo, al mismo tiempo que valoraron el poder tener conocimiento sobre lo que se debe o se puede hacer en estas situaciones. Realicé contención con ambas mujeres y también reconocí y valoré todas las alternativas para afrontar la violencia que han mencionado. Expliqué que efectivamente su nuevo conocimiento sobre límites claros no solo sirve para la crianza, sino también para protegerse, para evitar y para prevenir la violencia.</p> <p>A pesar del llanto explican que están felices y agradecidas de haber salido de esa situación y poder estar en un espacio de construcción en el que ahora ellas pueden ser las que apoyan a otras mujeres. También dijeron que esta situación a veces es constante, ya que muchas mujeres las buscan por apoyo y que ellas muchas veces están dispuestas a ayudar, pero que en otras ocasiones no quieren tener esa carga emocional. Especialmente esto lo menciona la mujer de 54 años y hablamos sobre formas narrativas en las que se puede hacer catarsis y en la importancia del “estar bien” para poder ayudar. “No podemos dar lo que no tenemos”.</p> <p>La mujer de 54 años entiende y reafirma su posición de apoyar siempre que pueda hacerlo y poner límites cuando sienta que no está en condiciones de apoyar. La mujer de 32 años expresa que ayudará también siempre que pueda y que su experiencia personal es valiosa para poder aconsejar.</p> <p>Por decisión grupal esta sesión se realizó después de dos semanas debido al feriado por las fiestas de Quito. Lamentablemente, parecería que este periodo de inactividad en las sesiones ocasionó que las mujeres perdieran el hilo de las mismas y es por ello que únicamente acudieron dos. La mujer de 53 años me escribió y se disculpó por no participar, sin embargo, aseguró que estaría en la siguiente sesión.</p> <p>A pesar de mi primera impresión, fue una sesión muy amena, con mucha riqueza de contenido, muy fluida, muy cercana y llena de mucha confianza, las mujeres demostraron una unión que me asombró mucho. Tras todo lo mencionado me sentí muy contenta, satisfecha, entusiasmada y sobre todo con mucha curiosidad y pensativa, sobre ¿Cómo esto fue posible? ¿Cómo dos personas desconocidas pudieron generar esa unión en 9 sesiones? Estas preguntas me las hacía con mucha incredulidad.</p>
Sesión 10	<p>En esta sesión volvieron los nervios por tener la oportunidad de conocerlas en persona, ya que todas estábamos muy emocionadas y comenzamos a saludarnos de forma muy efusiva.</p> <p>La sesión 10 se llevó a cabo un sábado de 3pm a 8pm, se realizó de manera presencial en el centro “Resignificando mundos”. Acudieron tres mujeres a mi consultorio, las cuales fueron bastante constantes a lo largo del proceso grupal. Las 3 mujeres tenían 32, 53 y 54 años. Entre ellas congeniaron muy bien desde el principio del proceso y durante el mismo, comenzaron a hablar internamente por WhatsApp, de tal manera que el día de la sesión presencial todas se saludaron muy entusiasmadas y emocionadas por conocerse al fin.</p>

Al principio de esta sesión las mujeres se pusieron al día con respecto a sus vidas cotidianas, conversaron con mucha confianza sobre sus intereses, familias y problemas. Especialmente resurgieron dificultades de crianza en las que se buscaba la opinión de las demás para poder resolver conflictos o dificultades en estos aspectos. También conversaron sobre sus animales de compañía, parejas, trabajos, etc. En este punto, hubo tanto que quisieron contarse que este espacio de escucha y comunicación duró aproximadamente dos horas. Las mujeres demostraron comprensión, empatía, interés por las necesidades de las otras. Hubo mucho respeto, acompañamiento, incluso indagación para entender mejor las situaciones de cada una. Durante este tiempo, las mujeres se reían por bromas realizadas entre todas, pero también, en los momentos en los que se hablaba de conflictos personales, se acompañaban y buscaban brindar apoyo, ya sea con un abrazo, una palabra de aliento o con posibles soluciones a aquellas dificultades.

Tras este momento de conversación, se procedió con la sesión, en esta se tocaron las siguientes preguntas:

1. ¿Qué significa para ustedes ser mujer?
2. ¿Qué me ha sido permitido y qué no? Por el hecho de ser mujer.
3. ¿De qué forma he recibido apoyo de otras mujeres y de qué forma lo he brindado?

A la primera pregunta, las mujeres respondieron de la siguiente manera. La mujer de 54 años considera que no debería haber ninguna diferencia entre los hombres y las mujeres y que no la hay, que hay, o debería haber igualdad entre los sexos, aunque asegura que las mujeres tenemos una mejor intuición, al decir este aspecto se ríe. Explica que en su familia su abuela era una mujer muy fuerte y gracias a eso dentro de su hogar tuvo muchas oportunidades, eso le ayudó a ella a ser una mujer muy fuerte, habla también sobre la rebeldía de sus ancestros y de lo importante que fue en el pasado el hecho de que su abuela y su madre enseñaron las mismas responsabilidades sin distinción de sexo dentro de su hogar. Comenta esto de manera muy orgullosa.

Por otro lado, la mujer de 32 años explica que para ella si ha habido diferencia con el hecho de ser mujer, explica que el ser mujer para ella ha sido afrontar muchas cosas más, también habla de la fuerza de su madre, habla de la enseñanza de su madre de “ser madre antes que mujer”, comenta que de pequeña su hermano la golpeaba, entonces explica que con los hombres tiene una limitante en la que no permite que le quieran hacer daño y si ve que eso es posible, huye. Ser mujer para ella ha sido agarrar fuerza y valor por sus ideales, es también tener muchas emociones y enseñar a sus hijos de manera igual y equitativa.

Finalmente, la mujer de 53 años recuerda a su madre y explica que para ella el ser mujer podría concentrarse en lo que su madre fue, dice que era amorosa, trabajadora, noble, humilde y al igual que las otras 2 mujeres explica que ha intentado brindar las mismas oportunidades a su hijo e hija.

A la segunda pregunta, la mujer de 54 años responde que a lo largo de su vida algo que le ha molestado, es no poder tener amigos por el hecho de ser mujer, considera que las mujeres son juzgadas de manera no equitativa con respecto a las relaciones de amistad, ya que ella al ser amiguera, fue juzgada en muchas ocasiones como una persona infiel y se consideraba la posibilidad de tener mozo/amante. Aspecto que comenta, no le ocurría a su esposo. En este punto la consultante se muestra enojada y enervada. A esta idea le sigue la mujer de 32

años, quien explica que a ella le gusta mucho salir a divertirse en fiestas, tras lo cual también ha sido etiquetada como zorra o puta, lo que molesta mucho.

Finalmente, la mujer de 53 años, explica que desde muy pequeña a ella le delegaron los cuidados del hogar y continúa haciéndolo. Ha tenido que ser madre de sus hermanos y hermanas y dedicarse a los quehaceres del hogar desde temprana edad porque su madre estuvo muy enferma. La consultante explica que esas labores no fueron parte de las responsabilidades de sus hermanos hombres y considera que el hecho de haber nacido mujer hizo que su responsabilidad sean los cuidados de su hogar de la infancia y de su hogar actual.

Las 3 mujeres llegan a la conclusión de que no han podido tener las mismas libertades por el hecho de ser mujeres. Se muestran indignadas y desean que a futuro las cosas no sean de ese modo. Entienden que desde ellas ha salido algo importante a la luz y con eso visualizado, desean hacer mejor las cosas para sus hijas. Especialmente la mujer de 53 años, menciona que, aunque ella sigue a cargo de los cuidados, ha hecho que su hija e hijo tengan las mismas responsabilidades dentro del hogar, e incluso ha favorecido a su hija para que pueda tener mejores oportunidades.

A la tercera pregunta las mujeres respondieron con algunos ejemplos en los que brindaron y recibieron apoyo, de estas experiencias personales creamos un listado de formas en las que esto es posible. Dentro de esta lista se puede evidenciar:

- ✓ Escuchar - Apoyar
- ✓ Guiar
- ✓ Enseñar a poner límites
- ✓ Empoderamiento
- ✓ Dar la mano
- ✓ Compartir - Fortalecernos
- ✓ Compañía
- ✓ Confianza - ser confiable - ser fuente de seguridad
- ✓ Generar un hogar seguro al que puedan acudir en caso de necesidad o acudir a un lugar seguro
- ✓ Consejo
- ✓ No juzgar
- ✓ Solidaridad
- ✓ Generosidad

En este ejercicio, también se mencionó que tanto la mujer de 32 años y la mujer de 54 años, consideran que ellas han brindado más apoyo del que han recibido. Consideran que cuentan con las herramientas para poder enfrentar sus adversidades, pero también entienden que en este momento cuentan con esas herramientas, porque en el pasado tuvieron mujeres que pudieron apoyarlas y que incentivaron la creación de esas herramientas en ellas.

Por un lado, la mujer de 32 años menciona que tanto su madre como algunas familiares la apoyaron para que pueda salir de su hogar, en el que existía violencia por parte de su ex pareja. Por otro lado, la mujer de 54 años comenta que recibió mucho apoyo en su juventud, cuando ella tenía 23 años, ya que una de sus jefas le enseñó perspectiva de género y ella sintió que eso le abrió los ojos. Ambas, hablan de estos eventos de manera muy agradecida y al mismo tiempo comentan que su vida no sería la misma, sin haber tenido el apoyo de estas mujeres.

Además, la mujer de 53 años, explica que, en la actualidad, ella requiere más apoyo del que ha podido brindar, comenta que dentro de su hogar tiene una relación complicada con sus hijos y con su esposo, ya que de alguna forma todo el trabajo del hogar, así como la manutención del mismo recae en sus hombros y se siente muy cansada. Frente a esto, las mujeres de 32 y 54 años brindan su apoyo y le brindan consejo. Explican que en su momento a ellas les sucedió lo mismo y le cuentan las formas en que lograron mejorar esa situación. También le dicen que en cualquier momento puede acudir a cualquiera de las 2 por ayuda, consejo o escucha.

Antes de terminar la sesión explico a las mujeres el término de “sororidad” y el objetivo de las sesiones grupales. Explico que ese espacio que hemos generado es un lugar seguro al que pueden acudir y en el que no serán juzgadas, así como la apertura para que se pueda acudir al mismo. Las mujeres agradecen el espacio, me comentan que ha sido un lugar que les ha servido mucho y del cual desean seguir siendo parte. Explican que se sienten en confianza y que les gusta mucho compartir sus problemas en ese espacio y que lo seguirán haciendo, para poder recibir y brindar apoyo.

Para finalizar la sesión, se solicitó que realicen una carta dirigida a “las mujeres” en la que les cuenten los aprendizajes de ellas en ese proceso y también las formas en las que se comprometieron a ser sororas.

Las mujeres escriben y culminamos la sesión leyendo las cartas, tomando café y té y comiendo unas empanadas. En este momento volvieron a charlar sobre sus vidas, sobre sus hogares, sus trabajos, sobre comida y todo tema de interés para ellas en ese momento. Acordamos volvernos a ver después de un mes. La despedida fue amigable, se abrazaban y mencionaban su interés en que pase ese mes para volver a reunirnos, así como su interés en generar un grupo de WhatsApp nuestro para seguimos comunicando.

Fue un espacio en el que me sentí cómoda y tranquila y una sesión muy cercana. Algo importante es que durante la primera parte de la reunión en la que todas tenían este entusiasmo por conocerse, por hablar, por preguntarse cosas, intenté no intervenir demasiado por varias razones: para poner mi límite como terapeuta, pero, sobre todo, para poder fijarme en la forma en que interactúan sin mi intervención. Al finalizar la sesión me sentí muy satisfecha con los resultados, entendiéndolo por supuesto que el trabajo no había terminado y pensando en lo que podríamos hacer a futuro.

Posterior a la sesión genero el grupo de WhatsApp, mismo que estuvo muy activo, especialmente en las festividades de navidad y año nuevo.

**Anexo 2: Sesión 11 tras dos meses de no habernos visto**

Sesión 11	<p>Durante varias semanas estuve pensando en que no debíamos dejar pasar demasiado tiempo para volver a vernos. Mi intención era que aquellos lazos previamente contruidos no se esfumaran por la distancia. Sin embargo, cuando convoqué a las tres mujeres todas se mostraron visiblemente entusiasmadas por la idea y accedieron inmediatamente a reunirnos. Esto me demostró que aquellos lazos continuaban existiendo o por lo menos existía el interés de seguir perteneciendo al grupo.</p> <p>A esta sesión acudieron tres mujeres, las mismas de la última vez. La mujer de 54 años acudió con su hija debido a que no tenía con quien dejarla. Para esta sesión acudieron de manera presencial a mi consultorio a las 9:30 am. Para esta sesión se les pidió que trajeran algo de comer para compartir.</p> <p>La mujer que en la última sesión tenía 53 años, pero ya cumplió 54 años llegó muy puntual, 5 minutos después llegó la mujer de 54 años y 5 minutos después la mujer de 32 años. Cuando llegaron, la mujer de 32 años solicitó que hagamos primero la actividad de compartir comida, en una especie de desayuno y pambamesa y estuve de acuerdo con su propuesta. Entre todas preparamos lo que nos íbamos a servir. Trajeron sándwiches, jugos y snacks. Durante el tiempo de la comida conversamos, salieron a la luz temas familiares, de trabajo, algunas alegrías y tristezas, aunque en este momento especialmente alegrías y felicitaciones por parte del grupo, por logros en el trabajo o estudiantiles.</p> <p>Para esta sesión planifiqué realizar pintura en mándalas en lienzo, así que posterior a la comida entregué un mándala a cada participante y los implementos necesarios para que pudieran desarrollar la actividad. El propósito de la actividad era que pudieran relajarse y distraerse y en función de eso conocer el comportamiento relacional que las mujeres tienen en este momento. En general se muestran con mucha confianza y hablan abiertamente.</p> <p>Luego de eso pregunté a las mujeres si se habían visto en ese tiempo y me explicaron que sí. A la mujer de 53 años (que cumplió 54) la visitaron en su cumpleaños, el 17 de enero. También me cuentan que la otra mujer de 54 años perdió recientemente a su madre y que las otras participantes fueron al velorio. Incluso, la mujer de 54 años explica que el día de hoy (es decir, el de la reunión) fue un mes tras la muerte de su madre y que la misa era a las 11:00 am, también explica que no quiso ir y que prefiere estar en ese espacio con nosotras pues se siente segura y respaldada. Cuando hizo estas revelaciones le manifestamos nuestro apoyo y comprensión y expresé mis condolencias.</p> <p>Las mujeres explican que en este tiempo también se han buscado entre ellas para solicitarse consejos y para poder hablar de sus malestares y problemas emocionales. Especialmente esto lo ha hecho la mujer de 32 años con la mujer de 54 años.</p> <p>También hablaron sobre la funcionalidad del grupo y que sí han sentido ese apoyo y respaldo y que esperan continuar contando con la otra. Explican que extrañan tener las sesiones mensuales y que les gustaría que nos reunamos más a menudo, pero también comentan que en el último tiempo que no hemos tenido las sesiones de todos modos se han podido sostener. Explican que, para verse, conversan por WhatsApp, pero no a través del grupo y que quisieran usarlo más</p>
-----------	---

a menudo. Doy la apertura para que así sea y todas se comprometen a escribir más a través del grupo.

Las 3 mujeres pintaron sobre su mándala y mutuamente valoraron el trabajo artístico que están realizando. Todas hablaban de cómo estaban quedando sus trabajos y conversaban sobre colores, mezclas de colores o combinaciones de los mismos. Valoro y valido sus procesos, así como el hecho de que hayan podido verse y acompañarse en este último tiempo. Durante esta validación la mujer que recientemente cumplió 54 años se sincera con el grupo y nos explica que en ocasiones prefiere no hablar mucho, también cuenta que esto se debe a que en muchos lugares se siente incómoda y que precisamente prefiere no hablar mucho por eso. Sin embargo, también nos cuenta que nuestro espacio es uno de los pocos que le permiten abrirse.

Tras esto, las mujeres del grupo le explican que siempre que cuando lo necesite puede hablar con ellas y contactarles sus problemas para brindarle apoyo. Tras lo cual la mujer de 54 años nos cuenta dificultades que ha tenido recientemente con sus hermanas, también habla sobre sus hábitos diarios y notamos que trabaja todo el día sin descanso. La mujer se queja, se abre, saca el malestar y genera catarsis. Posterior a contarnos a detalle todas estas dificultades, las mujeres de 32 y de 54 años expresan su comprensión y aconsejan de muchas formas a la mujer de 54. Le cuentan experiencias personales y formas en las que han afrontado experiencias similares. La mujer de 54 años agradece, sin embargo, se evidencia que aún hay mucho malestar por sacar, por lo que nuevamente incentivo el que puedan estar más en contacto con el grupo, precisamente para que puedan escucharse y apoyarse en esos momentos y la mujer de 54 acepta.

Nuevamente intento no involucrarme demasiado y dejo que las mujeres del grupo se escuchen y se apoyen entre sí, que sus vínculos e interacciones puedan fluir y generarse sin la necesidad de que yo intervenga, aunque, de todos modos, incentivando y promoviendo la misma. Me siento tranquila al darme cuenta de que esto va funcionando, porque definitivamente su interacción fluye y se apoyan genuinamente, sin que yo lo proponga.

Explico que haremos algunas actividades, por lo que pido que vayan culminando sus pinturas. Una vez que las mujeres finalizan les entrego un papelito a cada una y les pido que escriban un consejo general a las otras personas del grupo. En esta actividad mezclo los resultados y entrego un papel diferente a cada una de ellas para que lo lean y puedan llevarse ese consejo de la sesión. Entre los aspectos que salieron estuvieron:

- Amarte y valorarte, demostrándolo a diario
- Todo lo que me hace sentir bien a mí está correcto
- Tener buena actitud ante los conflictos y aprender a gestionarlos

Posterior a esta lectura hicimos una reflexión en la que podamos acoplar este consejo a alguna parte de nuestro contexto.

Posteriormente, entregué nuevamente un papelito a cada una en el que debían escribir uno o varios propósitos que tengan con el grupo. En este ejercicio salieron aspectos como:

- Reunirse al menos 1 vez al mes para tener un apoyo directo y ver cómo van mejorando
- Consolidar la amistad

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poner temas de conversación en el grupo de WhatsApp</li><li>• Apoyarnos más para poder estar bien</li></ul> <p>Leo en voz alta los propósitos de todas y nos damos cuenta que hay muchas cosas similares entre unas y otras. Finalmente, pido que todas en una palabra digan lo que se llevaron de esta sesión, con su mándala. Y me comentan que se llevan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Compartir</li><li>• Amor</li><li>• Paz y tranquilidad.</li></ul> <p>Nos despedimos y las mujeres agradecen el espacio, el mándala y el apoyo de todas.</p> <p>Al finalizar la sesión siento mucha paz, me doy cuenta que los vínculos que han construido entre ellas están bastante sólidos, me alegra pensar que se han visto sin mi intervención y sin que yo deba proponerlo, también me entusiasma ver que hay mucho interés y demanda de poder verse más a menudo o tener el espacio para poder hacerlo. Me siento muy feliz por ese logro.</p> <p>Al llegar a casa vuelven a agradecer el espacio por medio del WhatsApp y posterior a la sesión han escrito en muchas ocasiones al grupo, al menos una vez por día. Incluso, la mujer de 54 años, cuelga su mándala en casa y nos lo informa, a lo que las mujeres de 54 y 32 responden con felicidad.</p>
--	--

**Anexo 3: Consignas del grupo de discusión**

- Hablemos del significado que tiene para ustedes la violencia de género.
- Pensemos la violencia de género desde un abordaje terapéutico grupal.
- Hablemos del significado que tiene para ustedes la sororidad.
- Pensemos la sororidad interseccionalmente, tomando en cuenta principalmente: la clase social, la etnia y la nacionalidad.
- Hablemos de la sororidad que se puede generar en las integrantes de los procesos terapéuticos grupales con un enfoque interseccional.

**Anexo 4: Tabla de participantes del grupo de discusión**

<b>PARTICIPANTE 1</b>	
<b>EDAD</b>	26
<b>SEXO</b>	Mujer
<b>CEJ</b>	Nanegalito
<b>PUESTO</b>	Psicóloga
<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	5 días
<b>PARTICIPANTE 2</b>	
<b>EDAD</b>	31
<b>SEXO</b>	Mujer
<b>CEJ</b>	Eloy Alfaro
<b>PUESTO</b>	Psicóloga
<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	1 mes
<b>PARTICIPANTE 3</b>	
<b>EDAD</b>	33
<b>SEXO</b>	Mujer
<b>CEJ</b>	Quitumbe
<b>PUESTO</b>	Psicóloga
<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	3 años
<b>PARTICIPANTE 4</b>	
<b>EDAD</b>	38
<b>SEXO</b>	Mujer
<b>CEJ</b>	Calderón
<b>PUESTO</b>	Psicóloga
<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	7 años
<b>PARTICIPANTE 5</b>	
<b>EDAD</b>	31
<b>SEXO</b>	Mujer
<b>CEJ</b>	Los Chillos
<b>PUESTO</b>	Psicóloga
<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	6 años
<b>PARTICIPANTE 6</b>	
<b>EDAD</b>	32
<b>SEXO</b>	Hombre
<b>CEJ</b>	La Delicia
<b>PUESTO</b>	Psicólogo
<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	5 años
<b>PARTICIPANTE 7</b>	

<b>EDAD</b>	26
<b>SEXO</b>	Mujer
<b>CEJ</b>	Eugenio Espejo-NorCentral y Tumbaco
<b>PUESTO</b>	Psicóloga
<b>TIEMPO DE TRABAJO</b>	2 años

**Anexo 5: Tabla de participantes de la terapia grupal**

<b>Número de participante</b>	<b>Edad</b>
Participante 1	54
Participante 2	54
Participante 3	32

## Anexo 6: Consentimiento informado de la terapia grupal

### Consentimiento Informado

Yo, \_\_\_\_\_, con cédula número \_\_\_\_\_ después de haber sido informada de manera verbal sobre la terapia grupal, considero que he recibido suficiente información y se han resuelto efectivamente todas mis dudas.

Soy consciente de que la terapia grupal es totalmente voluntaria y que puedo elegir retirarme del proceso en cualquier momento. Entiendo también, que toda la información que entregue durante el proceso psicológico es confidencial y que solamente podrá ser revelada en casos donde mi integridad o la de una tercera persona se vea vulnerable.

Por otro lado, entiendo que los resultados de la terapia serán utilizados en un proyecto de investigación, en el que no se incluirán nombres, ni aspectos específicos que puedan ser determinantes para reconocer mi identidad. Comprendo que la investigación será sobre “la sororidad y su potencia sanadora”.

Por lo antes indicado, acepto iniciar de manera libre y voluntaria la terapia grupal.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante

\_\_\_\_\_  
Firma del informador

Nombres y apellidos:

Fecha:

Cédula:

Nombres y apellidos:

Fecha:

Cédula:

## **Anexo 7: Hoja informativa y consentimiento informado participantes grupo de discusión**

### **HOJA INFORMATIVA DEL ESTUDIO**

En la Universidad Andina Simón Bolívar (UASB-E) se está llevando a cabo un estudio que lleva por título “Terapia grupal en el consultorio Resignificando Mundos: la sororidad y su potencia sanadora en sobrevivientes de violencia de género”, que es parte del trabajo de titulación de la maestría de Estudios en la Cultura con mención en género y cultura, de la investigadora Micaela Margarita Urbina Miranda.

El objetivo de esta investigación consiste en Analizar las prácticas sociales y culturales relacionadas con la clase social que facilitan u obstruyen la construcción de lazos de sororidad entre las participantes de un grupo de terapia conformado por mujeres que han sufrido violencia de género. Para tal efecto, se requiere levantar información cualitativa sobre elementos y características del contexto en el que se desarrolla este problema.

La información recabada será manejada de acuerdo con los criterios técnicos y éticos que guían los procesos de investigación en la UASB-E. Por otro lado, se pide su autorización para grabar la información, la cuál será utilizada únicamente para la obtención de los objetivos de la investigación, garantizándose la absoluta confidencialidad de los datos de participantes en el estudio. Además, las diferentes medidas que se vayan obteniendo se almacenarán en un fichero de datos identificados que no serán facilitados a personas u organizaciones externas que no formen parte del proceso de investigación.

También se informa que Ud., podrá retirarse en cualquier momento de la investigación si decide hacerlo y que se ha procurado en este estudio no generar una reacción lesiva en los participantes.

Muchas gracias por su participación.



**Anexo 8: Mensaje de convocatoria en WhatsApp**

Buenas tardes chicas, mi nombre es Micaela Urbina, soy psicóloga clínica y estoy formando un grupo de terapia grupal para mujeres sobrevivientes de violencia de género, debido a que estoy realizando una investigación para mi tesis de maestría sobre la sororidad. Mi intervención como psicóloga sería gratuito y podríamos realizar sesiones virtuales de tal manera que todas podamos participar a pesar de la lejanía y las limitaciones de aforo. Será un espacio confidencial y voluntario, por lo que, si se consideran sobrevivientes de violencia de género, son mayores de edad y les interesa participar, por favor escríbanme a mi número, estaré receptando todos sus mensajitos.