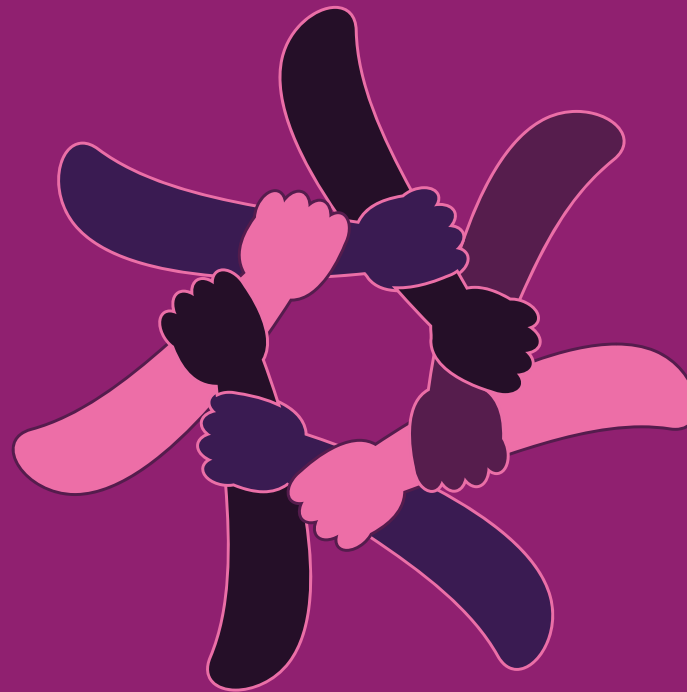


 **0800** 
mujeres
6853737
***112** *movilnet*



Ministerio del Poder Popular
para la Mujer y la Igualdad de Género

Instituto Nacional
de la Mujer



MUJERES

S A L I E N D O

DE LA VIOLENCIA:

ESTRATEGIAS GRUPALES

MinMujer





MUJERES

S A L I E N D O

DE LA VIOLENCIA:

ESTRATEGIAS GRUPALES

Min*Mujer*



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

NICOLÁS MADURO MOROS

Presidente de la República Bolivariana de Venezuela

GLADYS DEL VALLE REQUENA

Ministra del Poder Popular para la Mujer y la Igualdad de Género

INSTITUTO NACIONAL DE LA MUJER

GLADYS DEL VALLE REQUENA

Presidenta (E)

MARÍA HERNÁNDEZ ROYETT

Defensora Nacional de los Derechos de la Mujer

GABRIELA MALAGUERA GONZÁLEZ

Directora de Atención Integral y Prevención de la Violencia contra las Mujeres

SILVIA ARRATIA

Directora de Investigación y Capacitación

ANDREA SOLÓRZANO

Directora de Desarrollo Alternativo y Política Regional

COORDINACIÓN EDITORIAL

Gabriela Malaguera González

Nancy Bello Barreto

Beatriz Montenegro Núñez

PRODUCCIÓN EDITORIAL

Enrique González Atay

TEXTOS

Enrique González Atay

Fátima Díaz

CORRECCIÓN DE ESTILO

María Victoria Alen Mijares

CORRECCIÓN DE CONTENIDOS

Nancy Bello Barreto

Gabriela Malaguera González

Beatriz Montenegro Núñez

ASESORÍA PSICOTERAPÉUTICA

Nancy Bello Barreto ✎ MÉDICA PSIQUIATRA - PSICOTERAPEUTA

Beatriz Montenegro Núñez ✎ PSICÓLOGA - PSICOANALISTA

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Mayermis Pérez

Omar García

DEPÓSITO LEGAL EN TRÁMITE

CARACAS, REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA, 2015

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

La violencia como fenómeno social puede ser entendida, en términos generales, como un ejercicio de fuerza de parte de instituciones, grupos o personas, sobre otros grupos o personas con un propósito que puede ser en dos sentidos: obtener algo de quienes padecen el ejercicio de la fuerza o poner de manifiesto el poder y las convicciones de quienes ejercen la fuerza.¹

El término de violencia, por motivos de género, se utiliza para diferenciar la violencia común de la violencia que está dirigida a personas o grupos de personas en base a su condición de ser hombre, mujer o combinaciones de éstos. La violencia basada en género tiene un impacto devastador en la vida de las mujeres y las niñas, quienes en su mayoría son las víctimas, pero también dificulta el desarrollo de los hombres y los niños, ayudando a fortalecer las inequidades de la sociedad.

Tal y como indica la *Ley orgánica sobre el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia* (2007, reformada en 2014), se considera violencia contra la mujer todo acto sexista o conducta inadecuada que tenga o pueda tener como resultado la muerte, un daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, emocional, laboral, económico o patrimonial; la coacción o la privación arbitraria de la libertad, así como la amenaza de ejecutar tales actos, tanto si se producen en el ámbito público como en el privado.

¹ Estos conceptos son tomados de la *Guía de facilitación para la formación de defensoras comunales*, elaborada por la Defensoría Nacional de los Derechos de la Mujer del Inamujer en 2014, y de la *Guía didáctica del kit de películas para la campaña nacional por el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia* (2015).

Los 21 tipos de violencia establecidos en la Ley son:

1. Psicológica	12. Patrimonial y Económica
2. Acoso u Hostigamiento	13. Obstétrica
3. Amenaza	14. Esterilización Forzada
4. Física	15. Mediática
5. Doméstica	16. Institucional
6. Sexual	17. Simbólica
7. Acceso Carnal Violento	18. Tráfico de mujeres, niñas y adolescentes
8. Prostitución Forzada	19. Trata de mujeres, niñas y adolescentes
9. Esclavitud sexual	20. Femicidio
10. Acoso sexual	21 Inducción o ayuda al suicidio
11. Laboral	

CAUSAS DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

La causa fundamental para que exista violencia está determinada por las relaciones desiguales entre hombres y mujeres, y la falsa creencia de que la mujer es posesión del hombre. Sus raíces son de origen cultural y se debe al sistema patriarcal, el cual es un entramado de relaciones sociales, políticas y económicas que, tomando como base la diferencia biológica-sexual, establece, reproduce y mantiene al hombre como parámetro de la humanidad, otorgándole una serie de privilegios e institucionalizando el dominio y la opresión masculina sobre las mujeres. El patriarcado impone distintos mecanismos para invisibilizar la violencia contra las mujeres, a través del establecimiento de roles y estereotipos de género, como por ejemplo:

MECANISMOS	EJEMPLOS
Naturalización. Difusión de mitos sobre la violencia a través de respuestas estereotipadas, producto de prejuicios.	“Las mujeres también agreden a los hombres”; “a las mujeres les gusta que les peguen”.
Negación o minimización. Es cuando se invalida una parte de la información amenazante para el sujeto. Para ello se niega su totalidad, se evita o se minimiza la apreciación de la realidad.	“Él me pega lo normal”.
Estigmatización. Proceso mediante el cual se le asigna un atributo a la persona o a una clase social, por el cual se convierte en objeto de discriminación y exclusión.	“Las mujeres no se van de su hogar porque son débiles y cobardes”.
Sexismo. Discriminación por razones de sexo. La represión de la sexualidad femenina y la división sexual del trabajo son las dos principales manifestaciones del sexismo.	Mismo puesto laboral, pero si eres hombre ganas más.

Ciclo de la violencia

4 FALSA LUNA DE MIEL

Si hay apoyo familiar y/o institucional, la mujer podrá romper el ciclo; si no, **este vuelve a empezar.**

1 TENSIÓN... HASTA QUE PASA ALGO

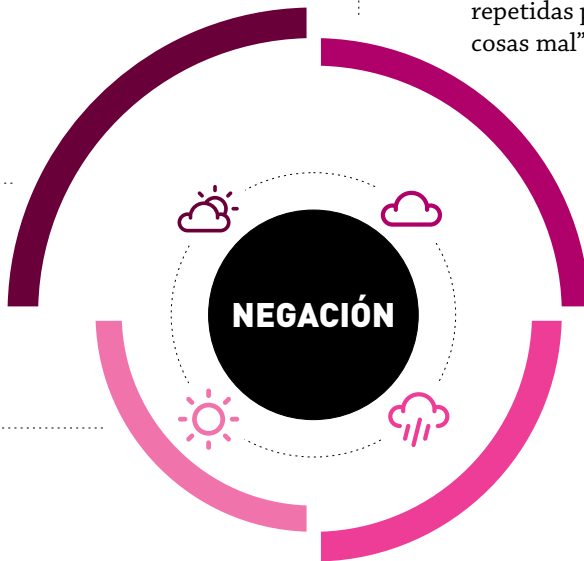
Puede empezar con situaciones en la que la mujer es considerada y tratada como inferior por el agresor: los gritos, las burlas y amenazas son repetidas por “hacer las cosas mal”.

2 ESTALLIDO VIOLENTO

Llega el momento de la agresión, sin importar lo que haya hecho la mujer para evitarla. Las formas de agresión se describen en la Losdmvly.

3 ARREPENTIMIENTO Y PETICIÓN DE PERDÓN

Después de la violencia, el agresor pide perdón, promete que no va a volver a suceder, por lo cual se cree en él y se vuelve a confiar.



La violencia contra las mujeres presenta tres características fundamentales:

- 1 Episodios que se van repitiendo;
- 2 Creciente intensidad en dichos episodios;
- 3 El tiempo entre cada episodio es cada vez más corto;

El ciclo de la violencia consiste en los diferentes momentos durante los cuales sucede la violencia; estos hechos suelen ser repetitivos. Más allá de que los episodios no se den siempre con la misma frecuencia y regularidad, en general, la distancia entre las diferentes etapas de este ciclo tiende a acortarse. Es decir, los periodos de equilibrio en la pareja son cada vez más cortos y la violencia física no tarda en aparecer o en hacerse más frecuente.

El ciclo suele dividirse en tres etapas: la acumulación de la tensión, donde la violencia es sutil y mayoritariamente verbal y psicológica. La segunda fase consiste propiamente en el estallido del episodio violento, donde la agresión llega a su punto máximo y varía en gravedad, pudiendo ir desde un empujón hasta la muerte de la mujer. La última etapa, o luna de miel, se caracteriza por la reconciliación y el arrepentimiento por parte del agresor. Allí la mujer puede llegar a perdonarlo dado el afecto que la mantiene atada emocionalmente, con lo cual el ciclo vuelve a comenzar, poniendo en peligro nuevamente la integridad física y la vida de la mujer.

RUTA CRÍTICA DE LA VIOLENCIA

Son los pasos que da una mujer para salir o romper con el ciclo de la violencia. El inicio de la ruta crítica es **romper el silencio**.

Factores impulsores e inhibidores que influyen en el ciclo de la violencia

FACTORES IMPULSORES	
Que ayudan a salir del ciclo de la violencia	
Internos	Externos
Convencimiento de que el agresor no va a cambiar	La violencia misma ejercida contra ellas
Enojo y desamor	Apoyo social
Ponerse metas y proyectos propios	Apoyo económico y psicológico

FACTORES INHIBITORIOS	
Que dificultan la salida del ciclo de la violencia	
Internos	Externos
Miedo, culpa y vergüenza	Presiones familiares y sociales
Amor por el agresor	Dependencia económica
Desconocimiento de los Derechos	Actitudes negativas de las y los prestatarios del servicio

ABC DE LA DENUNCIA

¿QUIÉN DENUNCIA?

Según el Artículo 70 de la *Ley orgánica sobre el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia*, una denuncia por violencia contra la mujer puede ser realizada por:

- La mujer agredida;
- Los parientes consanguíneos o afines;
- El personal de salud, de instituciones públicas o privadas, que tuviere conocimiento de los casos de violencia previstos en la Ley;
- Las defensoras de los derechos de la mujer a nivel nacional y local;
- Los Consejos Comunales y otras organizaciones sociales;
- Las organizaciones defensoras de los derechos de las mujeres;
- Cualquier otra persona o institución que tuviere conocimiento de casos de violencia previstos en la Ley.

¿DÓNDE SE DENUNCIA?

Para denunciar se debe acudir a los Órganos Receptores de Denuncia (ORD), entes del Estado con competencia para recibir las denuncias de cualquier tipo de delito y, por tanto, facultados para recibir denuncias de violencia contra la mujer.

- Ministerio Público.
- Juzgados de Paz.
- Prefecturas y jefaturas civiles (ahora Registros Civiles).
- División de protección en materia de niño, niña y adolescente, mujer y familia del Cuerpo de Investigaciones Científicas, Penales y Criminalísticas (CICPC).
- Unidades de Comando Fronterizas.
- Tribunales de Municipios, en donde no existan los antes mencionados.

¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

Desde una experiencia de trabajo integradora en el ámbito de la salud mental, el bienestar social y el trabajo comunitario con mujeres en situación de violencia por razones de género, se alza la mirada y el compromiso feminista, la sororidad, como paradigma claro e irreversible en el abordaje de nuestras mujeres, quienes han padecido injustamente la condena de su feminidad de las maneras más crudas, sistemáticas, y normalizadas que al aparato patriarcal le ha convenido instaurar y reproducir.

El Inamujer presenta esta publicación en la que se plantean ahora maneras concretas de posicionarse frente a la violencia, formas de asumir, de hacerse cargo de un fenómeno que cada día arrastra a una sociedad completa a su degradación deshumanizada.

Hoy hacemos énfasis en la vida, no en la esperanza de vivir, asunto jamás negado, y sobre el cual nos posicionamos como base fundamental de trabajo y relación, pero entendiendo que la esperanza no es vaga ilusión, no es una forma de mantenerse, sino que es una forma de resistencia y se hace resistiendo. Estas mujeres, por diferentes vías, han llegado a un camino que es también de resistencia y de apuesta por la vida.

Las estrategias que se comparten aquí son las que se emplean habitualmente en el grupo psicoterapéutico que funciona desde hace dos años en el Inamujer, grupo en el que, como observaremos, lo psicoterapéutico es una vía también sometida a la reflexión. Son estrategias probadas, las mujeres mejoran cuando viven estas experiencias. No se trata de un modelo puro de psicoterapia grupal, grupo psicoeducativo o círculo de discusión feminista: tomamos elementos de expresión para descolocar el patriarcado y desarmar la ansiedad, los miedos y mitos.

El trabajo que realizamos se nutre de paradigmas, nociones y prácticas que no son necesariamente propias de los ámbitos

anteriormente mencionados. La propuesta de las estrategias que hacemos a continuación, parte del reconocimiento de:

- 1 La realidad del ser mujeres;
- 2 El carácter finito de la violencia;
- 3 La flexibilización de los conceptos psicológicos;
- 4 El re-pensar las prácticas de abordaje psicológico, al ser la academia un ámbito naturalmente androcéntrico.

Ello responde a la necesidad de aproximaciones complejas, integrales y especialmente sensibles, que no sean reproductoras de las lógicas que se pretenden afrontar.

De los puntos anteriores se desprenden algunas nociones que orientan las actividades que se realiza en este grupo, nociones que guían en todo momento el trabajo, tanto los conceptos que se discuten, como el piso desde el que se piensan y se ejecutan los ejercicios y dinámicas, es decir, los procesos y los contenidos. De tal manera que para la gestión de este espacio de atención se propone:

- 1 Reconocer a las mujeres y que las mujeres se reconozcan en las estrategias empleadas;
- 2 Que la violencia puede terminar, y que no están condenadas a padecer un eterno ciclo;
- 3 Que la vida psicológica es también emocional, no lineal, que se co-constituye en la vida social, cultural, histórica, política y de clase, lo que la hace susceptible (y le confiere la necesidad) de incorporarse de manera firme dentro de las políticas públicas, bajo propuestas que sean capaces de ser influidas e influir en las dimensiones anteriormente señaladas;
- 4 Que el personal que trabaja en el ámbito psicológico puede y debe tomar postura ante el fenómeno que trata y la población a

la que atiende. En este caso, una epistemología (conocer-saber qué) y una frónesis² (hacer-saber cómo) feministas;

- 5 Que lo colectivo es la configuración por excelencia para el tratamiento de lo político, especialmente cuando se ha pretendido conferirle a las realidades del género y del ser mujer un carácter privado, íntimo e individual y se ha procurado trasladar las cuestiones de la violencia al silencio y la desmovilización.

Estos aspectos resultan de importancia capital si consideramos que un abordaje psicológico que busque ser profundamente transformador ha de atender de manera igualmente profunda los aspectos y temas que producen y ordenan lo psicológico, y a partir de allí, proponer cambios. Pero este es un proyecto-proceso que se reconoce en una dimensión política y por tanto no puede ser ingenuo ni inocente a las propuestas de transformación social, de tal manera que en el abordaje se acude a lo colectivo como espacio-momento vital para trascender las lógicas tanto de lo individual como de lo grupal favoreciendo una lógica que, sin negar lo individual, contribuyen consciente y propositivamente a un bienestar social mayor.

Encontramos que la psicoterapia tradicional, de corte cognitivo-conductual, es insuficiente ante los fenómenos que se pretenden abordar porque se plantean desde la ciencia tradicional y patriarcal, y se requiere acudir a otras maneras de comprender sensiblemente las dimensiones y complejidades de las vidas de las mujeres, de forma que no se reproduzcan las condiciones que inicialmente han configurado el panorama de agresión y violencia al que se ven sometidas continuamente nuestras usuarias (y en general la población femenina).

La configuración de este grupo de mujeres representa un acto acertado para recoger de manera sistemática las prácticas y acciones

² Concepto aristotélico que habla de la sabiduría práctica.

que vinculan a facilitadoras con usuarias y a las usuarias entre sí, para formarse y transformarse, para encontrarse.

Estas cualidades únicas en la experiencia del Inamujer, reconstruyen un panorama esperanzador puesto que articulan en un todo consistente potenciales de distinta naturaleza: sociales, de género, de encuentro, educativos, catárticos, concienciadores y los hacen interactuar concretándose en mujeres particulares cuyas vidas son tocadas y junto con ellas toda una sociedad y un aparato estructural son interpelados y confrontados con una clara necesidad de cambio.

Visto este paisaje, hemos recogido algunas de las estrategias que se han empleado a lo largo de los dos años de existencia del grupo de mujeres. Antes de ahondar en ellas nos pasearemos por las disposiciones a tomar en cuenta para la gestión de estos espacios apostando a las posibilidades que ofrecen tanto comunidades como instituciones en general.

POLÍTICAS DE ATENCIÓN DIRIGIDAS A LAS MUJERES

Históricamente las mujeres, por su condición de mujeres, han sido sometidas a múltiples formas de violencia. Las políticas públicas con enfoque de género son aún un campo difícil de construir puesto que la resistencia de una sociedad patriarcal se traslada a las instituciones de un Estado que sigue siendo androcéntrico.

Desde el descrédito de quienes atienden a otras personas hasta la rigidez de las estructuras que burocratizan en demasía los procesos, la lógica patriarcal permea prácticamente todas las dinámicas dentro de las organizaciones del Estado ya que estas no son ajenas a las estructuras sociales vigentes. Esto es una condición de doble naturaleza: desventajosa, al obstaculizar los procesos, y ventajosa, puesto que coloca tales estructuras como espacios susceptibles de transformación.

En Venezuela, desde el 2009, el Ministerio del Poder Popular para la Mujer y la Igualdad de Género aparece como espacio-apuesta definitiva para plantear los diálogos y hacer efectivas las mejores estrategias y prácticas que se enfoquen en revertir las dinámicas que atentan contra el ejercicio de la feminidad y la alienación de la misma, es decir, abordar las distintas manifestaciones de violencia, desde la agresión física hasta la descalificación en el campo simbólico.

A través del Inamujer, ente adscrito al Ministerio, se abre el espacio de atención grupal, un espacio que nace en el 2013, dada la necesidad de encuentro, de trascender las fronteras que impone la individualidad y de apostar a profundizar en la politización de los mundos internos, en su condición de vulneración pero también en su recomposición y en su estado de armonía y bienestar.

Entre los muchos enfoques que existen para proponer un abordaje psicológico en variedad de fenómenos, encontramos que el campo psicoterapéutico es uno de los más extendidos. También

son numerosos los enfoques y paradigmas para comprender las realidades de usuarias, usuarios y terapeutas. Sin embargo, la realidad de los abordajes psicoterapéuticos es que a menudo son insuficientes frente a la complejidad de ciertos temas, como es el caso de la mujer, la feminidad y la violencia. Es por ello que la necesidad de complejizar las estrategias es fuerte y se asoman alternativas claras para ello en el campo psicoeducativo, psicosocial y en los feminismos que hoy conocemos y construimos.

El grupo del Inamujer se abre como espacio que se nutre de estos campos para proponer una experiencia clave de transformación de las políticas de atención a mujeres en situación de violencia, para las instituciones y de la sociedad como conjunto en el que reside tanto el potencial reproductor como el potencial transformador de la realidad.

CARACTERIZACIÓN DE LAS MUJERES QUE ACUDEN AL SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Las mujeres que acuden al servicio tienen como característica su diversa feminidad. Sin embargo, en términos sociológicos es importante compartir algunas constantes puesto que contribuyen a refinar la mirada sobre asuntos como la distribución en la geopolítica urbana, condiciones de clase, etnicidad, discapacidad, trabajo, educación, formas de acceder al servicio, y con base en tales informaciones evaluar y reconducir las estrategias y prácticas, incorporar nuevos objetivos y reconstruir las aproximaciones conceptuales.

La mirada a las categorías que distinguen a las usuarias del servicio de atención psicológica en su expresión grupal, permite reflexionar y visibilizar la complejidad de relaciones del género con otras categorías sociales y sociológicas, y valorar las maneras en las que el ejercicio de poder patriarcal se apoya y sustenta otros ejercicios de poder (en lo económico, lo cultural, lo educativo, lo físico)

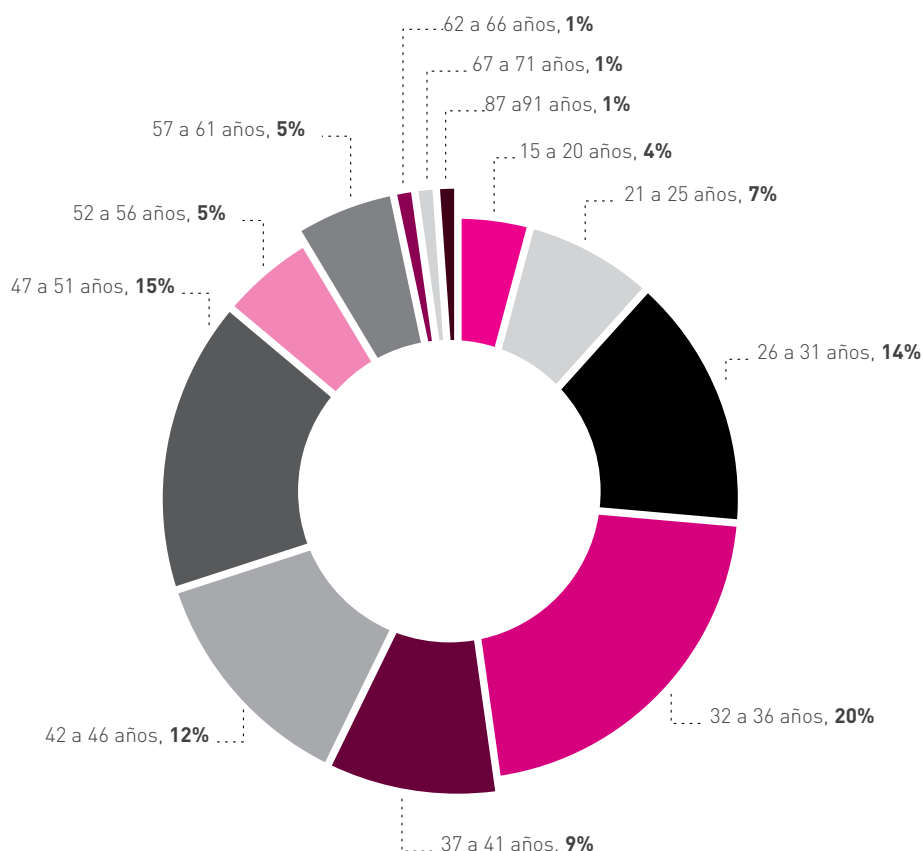
para relegar a las mujeres a planos de anulación y desconocimiento de las maneras femeninas de ser y estar en el mundo, bajo unas condiciones materiales, con necesidades y en una realidad psicológica y social que se define a partir de tales condiciones y necesidades (amén de la historia personal, familiar y comunitaria y las dinámicas culturales propias de la realidad local).

En los años de funcionamiento del servicio ha sido de suma importancia poder registrar de diferentes maneras el trabajo y los procesos del grupo de mujeres. Podemos saber que quienes hacen uso de estos servicios poseen características que explicaremos en las siguientes líneas.

Tabla 1. Edades de las participantes

RANGO DE EDADES	ATENCIÓN psicológica/psiquiátrica
15 a 20	4
21 a 25	7
26 a 31	14
32 a 36	20
37 a 41	9
42 a 46	12
47 a 51	15
52 a 56	5
57 a 61	5
62 a 66	1
67 a 71	1
72 a 76	0
77 a 81	0
82 a 86	0
87 a 91	1
92 a 96	0

Gráfico 1. Edades de las participantes



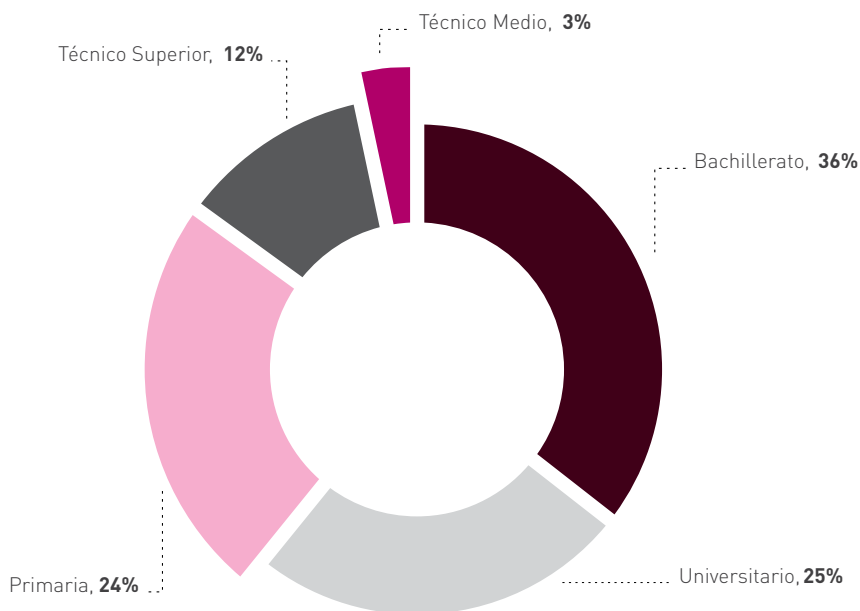
El grueso de las usuarias tiene entre 32 y 36 años. El grupo total varía de mujeres entre 15 y 20 años hasta mujeres entre los 87 y 91 años. Esto implica que los diseños de las actividades deben adaptarse a esta realidad etaria. Si bien una población de mujeres adultas constituye el mayor contingente de usuarias, con frecuencia habrá que hacer adaptaciones sensibles a momentos y condiciones diversas del desarrollo y comunicar estas adaptaciones en los grupos

a fin de refinar las miradas solidarias de unas y otras, visibilizando que el género es una categoría que opera de manera coordinada con otras categorías sociales y sociológicas, entre las cuales la edad es una que representa un espacio que ha de cuidarse, puesto que el adultocentrismo propone dinámicas que niegan, invisibilizan e imponen patrones a niñas, jóvenes, adultas mayores y a otros grupos etarios en detrimento de sus procesos vitales y de la posibilidad de adecuar aspectos de la vida pública y privada a tales procesos.

Tabla 2. Nivel educativo de las participantes

NIVEL EDUCATIVO	CANTIDAD DE USUARIAS
Analfabeta	0
Inicial	0
Primaria	23
Bachillerato	34
Técnico Medio	3
Técnico Superior	11
Universitario	24
Sin respuesta	0

Gráfico 2. Nivel educativo de las participantes



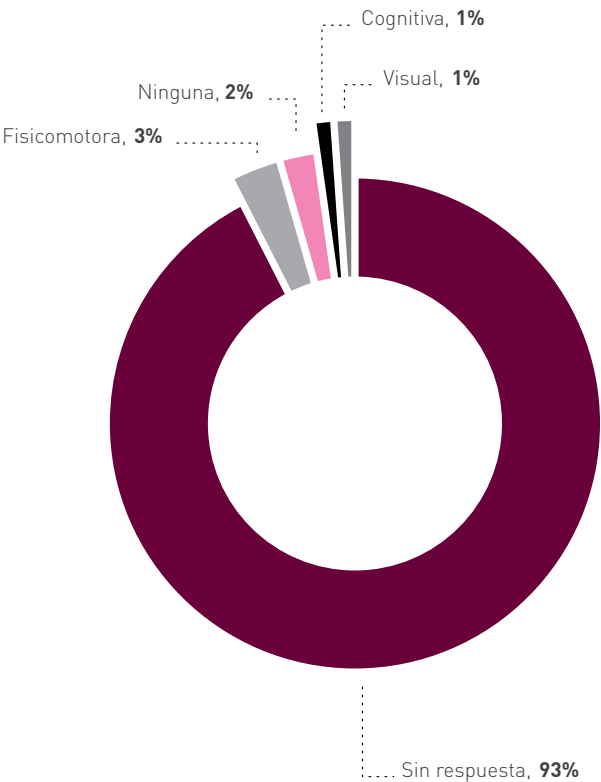
En cuanto al nivel educativo la mayoría de las usuarias son egresadas de primaria y bachillerato. Esta cualidad se convierte en un elemento importante para el diseño de las actividades puesto que permite modular lenguajes y contenidos, y adaptarlos a las características del grupo en cuanto a nivel educativo.

Otra interpretación de esta información es la del género en relación con el acceso a la educación. Aún cuando en Venezuela la cantidad de hombres y mujeres que egresan de los niveles de educación media y universitaria (incluso en postgrado) es paritaria, el ámbito educativo continúa siendo un escenario de ejercicio de violencia patriarcal puesto que, a menudo, representa una jornada adicional para las mujeres (aparte de la laboral, la crianza y el trabajo del hogar que comúnmente se les endilga, es decir, se les obliga a ejercer trabajo reproductivo-biológico, familiar y social).

Tabla 3. Discapacidad / Diversidad funcional de las participantes

DISCAPACIDADES	CANTIDAD DE USUARIAS
Auditiva	0
Cognitiva	1
Fisicomotora	3
Múltiple	0
Visual	1
Ninguna	2
Sin respuesta	88

Gráfico 3. Discapacidad / Diversidad funcional de las participantes



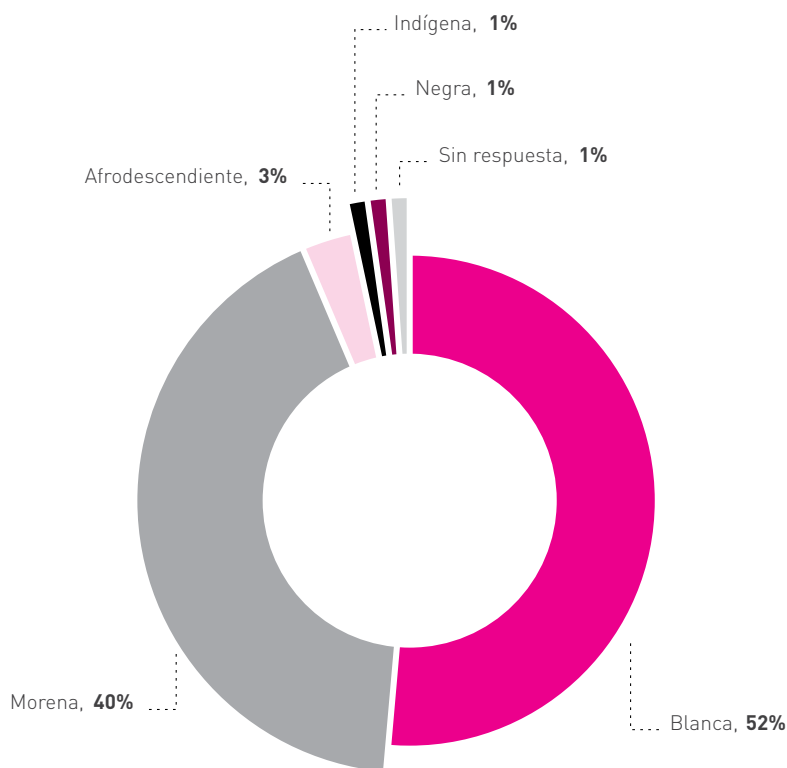
De igual manera la aproximación a la discapacidad es una de las categorías relevantes en el registro que se lleva en el grupo puesto que definirá no solamente la configuración de los ejercicios sino también la sensibilización hacia la relación entre el género y la diversidad funcional, poniéndose de relieve cómo el capacitismo³ se articula con la negación de lo femenino para producir discriminaciones complejas, desmovilizando especialmente a las mujeres del ámbito público al punto de negar sus posibilidades de ser atendidas en servicios de distinta naturaleza. Al ver esta información, es posible preguntarnos ¿cuántas mujeres con discapacidad no llegan a los servicios de atención por el doble estigma asociado a sus condiciones de vida?

Tabla 4. Procedencia étnica

PERTENENCIA ÉTNICA	CANTIDAD DE USUARIAS
Afrodescendiente	3
Blanca	49
Morena	40
Indígena	1
Negra	1
Sin respuesta	1

3 El término “capacitismo” se refiere a la discriminación basada en la funcionalidad corporal de las personas, de manera tal que quienes tienen limitaciones funcionales (visuales, psicomotoras, auditiva, cognitivas) son valoradas como inferiores. Así la “capacidad para” se convierte en el centro para validar a unas personas e invalidar a otras, teniéndose como resultado unas personas “capacitadas” y unas “discapacitadas”. (Raquel [Lucas] Platero. (ed.). (2012). *Intersecciones: cuerpos y sexualidades en la encrucijada*. Barcelona, España: Edicions Bellaterra).

Gráfico 4. Procedencia étnica



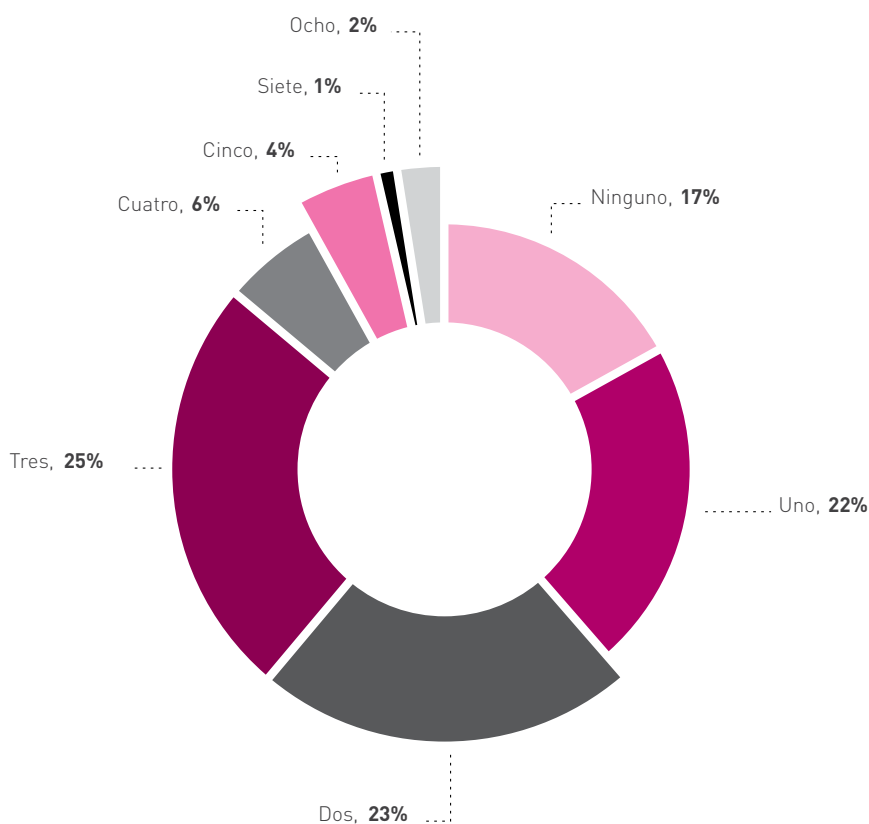
Observar la pertenencia étnica de las usuarias permite sumar a la visión de la violencia como un sistema que opera articuladamente sobre unas y otras categorías, al tiempo que permite la profundización en aspectos que, por ejemplo, tienen que ver con los procedimientos de disciplinamiento y regulación sobre los cuerpos femeninos. Así, se podrán proponer aproximaciones cada vez más detalladas al comprenderse que pueden existir diferencias en las acciones opresivas hacia una mujer blanca y hacia una mujer afrodescendiente. Estas últimas son muchas veces obligadas a ejercer prácticas llamadas “de blanqueamiento” como llevar el cabello liso

o de un color más claro que el natural: esos serían elementos cotidianos a los que están sometidas las mujeres no-blancas o mujeres blancas con fenotipos no caucásicos. Tanto en el plano de la violencia simbólica como de otras formas de violencia, hay una configuración diferencial a partir de la categoría de etnicidad.

Tabla 5. Número de hijas o hijos

NÚMERO DE HIJAS O HIJOS	CANTIDAD DE USUARIAS
0	15
1	19
2	20
3	22
4	5
5	4
7	1
8	2

Gráfico 5. Número de hijas o hijos

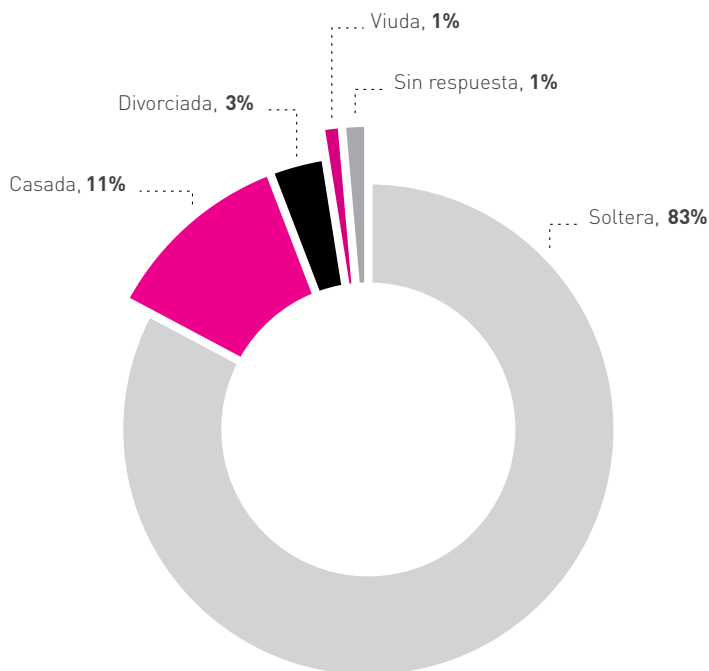


El número de hijos o hijas que tienen las usuarias es otra de las informaciones que se recogen en los registros del grupo que lleva el Inamujer. Este aspecto informa a las orientadoras del grupo acerca de las complejidades de las dinámicas de crianza, además de las rutinas que giran en torno a este aspecto vital. Conocer el número de hijos o hijas coloca en perspectiva las vidas que dependen de las usuarias y proporciona claves para la configuración de las agendas temáticas de los grupos, constituyendo así elemento de peso en el potencial de reflexión solidaria. El grueso de las usuarias tienen entre uno y tres hijos o hijas.

Tabla 6. Estado civil de las usuarias

ESTADO CIVIL	CANTIDAD DE USUARIAS
Soltera	73
Casada	10
Divorciada	3
Unida	0
Separada	0
Viuda	1
Sin respuesta	1

Gráfico 6. Estado civil de las usuarias

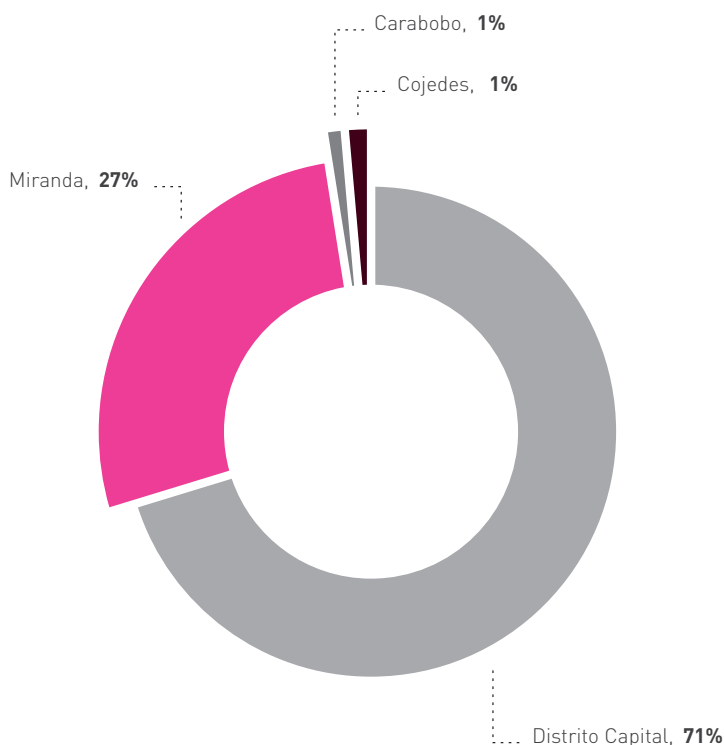


La mayoría de las usuarias son solteras. Esto es un indicador de las condiciones sociales en las que se encuentran las mujeres frente a asuntos como la gestión administrativa puesto que la realidad para las personas casadas aún resulta más ventajosa, dadas las estructuras patriarcales (además de heteronormativas) sobre las que se establece nuestra sociedad y que privilegian las uniones de hombres y mujeres para fines de reproducción biológica. Se observa cómo las mujeres sin estar casadas se hacen cargo de hasta tres hijos o hijas, lo que plantea un panorama de preguntas sobre el manejo de las economías domésticas, las decisiones de estilo de crianza, y la organización de la cotidianidad. Todos estos temas también son susceptibles de ser abordados en el grupo al plantear cómo los actos de agresión se sustentan sobre una lógica violenta que ordena a la sociedad y que se expresa en las figuras civiles que empleamos para legitimar nuestras formas de relación.

Tabla 7. Procedencia de las usuarias

ESTADO DE PROCEDENCIA	CANTIDAD DE USUARIAS
Carabobo	1
Cojedes	1
Distrito Capital	62
Miranda	24

Gráfico 7. Procedencia de las usuarias



La mayoría de las usuarias provienen del Distrito Capital y otras del estado Miranda, con lo cual es posible plantear el escenario de traslados que las usuarias deben hacer no solamente para tener acceso al servicio de atención psicológica sino también para movilizarse en la vida cotidiana, sosteniendo hasta a tres hijos o hijas. La procedencia de las mujeres ofrecerá luces acerca de la necesidad de contar con servicios locales de atención psicológica o de otra naturaleza para las mujeres que lo requieran, valorando, por ejemplo, la incidencia de violencia de género en esos lugares y las redes (o ausencia de ellas) de servicios y entidades que aborden el tema.

¿CÓMO ES UN ENCUENTRO DE MUJERES? UN POCO DE NUESTRA HISTORIA...

Narraremos ahora un encuentro típico del grupo de mujeres, mientras contamos en la historia del grupo cómo se llega a esa estructura y a algunas de las pautas que manejamos regularmente:

El encuentro inicia en horas de la mañana y dura tres horas, de 9:00am a 12:00m. Se dispone de la sala Argelia Laya, en la sede principal del Inamujer, donde se trabaja cada quince días con el grupo. A menudo están las facilitadoras, del ámbito de la Psicología o la Psiquiatría, y una o varias cofacilitadoras que son psicólogas. Las mujeres saben que cada quince días este espacio de encuentro está disponible para ellas el mismo día de la semana, a la misma hora y en el mismo lugar, con sus facilitadoras. Mantener constante la fecha y el lugar de encuentro provee un espacio psicoterapéutico seguro para las usuarias.

En un principio los grupos se crean con mujeres en situación de violencia que asistieron a la Unidad de Atención del Inamujer en el Hospital José Gregorio Hernández (Los Magallanes, Catia). Los primeros grupos se reunían los días sábado, cada dos semanas o cada mes en el Parque Generalísimo Francisco de Miranda (antiguo Parque del Este). Las mujeres se movían, se rotaban. Generalmente pensamos los grupos como algo estable, como personas que se reúnen con continuidad desde un inicio y van construyendo una experiencia progresiva, sin embargo, la práctica ha desmontado esa modalidad de trabajo y se ha visto que la variabilidad no resulta en una dinámica perjudicial, sino que redundante en un respeto al ritmo y al proceso personal de cada mujer que decide o no participar. En el Inamujer el grupo alcanza los dos años, y sigue siendo de alta rotación, cada mujer lo va viviendo a su ritmo. Es un espacio permanente y gratuito al que asisten las usuarias de todas las unidades de atención del Inamujer-Caracas.

Para el grupo terapéutico es una norma que haya una facilitadora y una cofacilitadora, sin embargo, en muchas unidades de atención solo hay una psicóloga, por lo que se puede flexibilizar ese requerimiento. La cofacilitadora puede ser otra persona que, aunque no sea psicóloga, esté preparada para ese acompañamiento. Su rol es apoyar en el análisis, atajar asuntos que se pudieron pasar por alto, brindar contención en caso de ser necesario y realizar aportes luego de la sesión. La proporción mínima a mantener es de una facilitadora por cada doce usuarias. Es muy importante que una vez que la sesión haya iniciado ninguna persona ajena al grupo interrumpa la actividad que allí se desarrolla. Solo se pueden incorporar participantes del grupo, una vez que sus datos hayan sido registrados.

Las sesiones del grupo tienen fines psicoeducativos con efectos terapéuticos, y no sustituyen las sesiones de psicoterapia individual, es decir, son complementarias a la atención individual. El trabajo grupal aporta un elemento reintegrador que contrarresta el aislamiento socio afectivo en el que está sumergida la mujer en situación de violencia. La visión que se mantiene es que ante la sociedad patriarcal que violenta y enferma, la sororidad colectiva reconstruye y sana.

La sesión tiene la siguiente estructura:

Fase de inicio. Cada participante se presenta. El objetivo de esta fase es introducir la sesión y que las personas que participan en ella se conozcan entre sí, sabiendo cuál es la finalidad del encuentro. A cada participante se le coloca una identificación con su nombre (pequeño cartel), para ello una asistente se encarga de escribirlos mientras se presentan y así tenerlos listos oportunamente.

Fase de rompehielo y caldeoamiento. Se conversan algunos temas a tratar. En esta fase se profundiza en el conocimiento entre las participantes. Es de vital importancia trabajar el reconocimiento

personal durante las sesiones grupales, y por ello dirigirse a cada una y entre cada una por sus nombres. Esto es parte de la estrategia de grupo, por lo que los ejercicios de esta fase están dirigidos a conocerse entre sí y preparar al grupo para un nivel mayor de profundidad. A menudo las mujeres vienen muy tensas y esta fase las pone en disposición y calma para las fases siguientes.

Fase de desarrollo y elaboración. Se enfoca en el trabajo personal y contenido teórico. En este momento se lleva a cabo el ejercicio central de la sesión con el que se llega a un punto máximo de profundidad y elaboración de procesos, tanto individuales como grupales, relacionados con nuestras experiencias de vida como mujeres. Las mujeres comparten sus interpretaciones, momento en el cual se hace la reflexión, donde se logra el darse cuenta, el *insight*.⁴ Una posible pregunta orientadora para esta fase es ¿qué significó para mí la experiencia de la actividad que acabamos de realizar?

Fase de cierre. En este punto se integra la experiencia y las participantes se preparan para regresar al mundo exterior, quizás con otra actitud, otra mirada. Se puede realizar una relajación o una conversación en plenaria. Dependiendo del tiempo con el que se cuente, cada participante puede decir una palabra, una frase o una intervención sobre su experiencia, respondiendo a la pregunta “¿qué se llevan luego del encuentro?”

La expresión “encuentro de mujeres” es lo que mejor describe a este espacio, sin la frase “en situación de violencia” dado que no se enfoca en el malestar de la situación que viven las usuarias, sino en la generación de bienestar. El tema de la violencia no se niega pero tampoco debe volverse el centro. El bienestar es lo que se persigue, que sea una experiencia de encuentro y bienestar que

⁴ El término proviene de la escuela psicológica de la Gestalt y se suele traducir como “darse cuenta”. Cuando ocurre un *insight* la persona comprende un aspecto de su realidad externa o interna.

favorezca o propicie la construcción de sororidad, el encuentro sororal entre mujeres.

La estructura de las sesiones se concibe en fases, más que en actividades. Se presta atención a los procesos personales y colectivos que van emergiendo en cada momento, y estos procesos pueden darse desde la fase inicial hasta la fase de cierre, no solamente se presentan durante la fase de desarrollo y en la elaboración. En ese momento solo se profundiza en algunos contenidos o en algunas particularidades. Esta característica de fases permite que los ejercicios planteados sean susceptibles de emplearse en las distintas fases, es decir, que el diseño puede variar siempre y cuando se mantenga un fluir claro del inicio, al calentamiento, al desarrollo y al cierre de todo aquello que se haya propuesto, tanto por parte de las facilitadoras como de las participantes.

Comúnmente se realizan ejercicios que contacten con el cuerpo y movilicen la energía. Se mueve la desesperanza, la rabia y con mucha claridad se propicia un espacio para la transformación y el encuentro con la vida y se privilegia la palabra como vehículo de expresión. Este espacio también va acompañado de temas propios del feminismo. A veces se utilizan recursos como videos, canciones o textos.

En nuestro caso existen algunas normas grupales explícitas: se mantiene constante el horario de inicio, la sesión se desarrolla con criterio de confidencialidad, es decir, la información que allí se maneja no se utiliza ni se expone fuera del ámbito de trabajo del grupo, no se permite la asistencia de niñas y niños, los celulares han de mantenerse apagados y en todo momento se evita dar consejos y hacer juicios de valor sobre otras participantes y sus procesos. Comúnmente se permite que las participantes lleguen en diferentes momentos de la sesión, sin embargo se mantiene siempre la hora para comenzar. En general los grupos de mujeres que se forman suelen ser bastante respetuosos, y entienden con

facilidad la dinámica del grupo. Entre las indicaciones de inicio para el grupo cabe resaltar la frase **estoy aquí conmigo**, una invitación a soltar la cartera y el teléfono, a estar presentes.

REALIZAR LOS EJERCICIOS...

Hemos concebido este material como un instrumento para nutrir la creatividad de cada facilitadora. La estructura e indicaciones de los ejercicios han sido validadas en dos años de trabajo, sin embargo, y reconociendo la diversidad de contextos y la diversidad de mujeres hacia las que pueden dirigirse estas actividades, invitamos a que de manera responsable, profesional y reflexiva se ejecuten, se prueben y se evalúen las dinámicas aquí propuestas, respetando siempre la estructura planteada para organizar la sesión.

EL ESPACIO

Es importante cuidar que el espacio sea apto para el trabajo grupal, que sus características no interfieran en la ejecución de los ejercicios (por ejemplo, que no tenga un piso roto o sucio si se van a realizar actividades que impliquen caminar) y que comunique contención, dignificación y armonía en la reconstrucción psicosocial y la resignificación de las experiencias de violencia. Es importante que el espacio no se convierta en un factor que imponga violencia (por ejemplo, que esté ubicado en una zona que se perciba como peligrosa, que tenga un clima clandestino, que no cuente con ventilación o iluminación, donde el ruido impide la concentración). Han de procurarse espacios suficientemente amplios, de fácil acceso, con mobiliario o condiciones materiales para el trabajo grupal, ventilados, iluminados y estéticamente funcionales en concordancia con la naturaleza pedagógica y sanadora del grupo.

GRADACIÓN DE LOS EJERCICIOS

Como orientación general podemos señalar que típicamente los ejercicios van de menos a más: de menos alerta a más alerta, de menos conscientes a más conscientes del entorno, de las personas que nos rodean, etc; los ejercicios para “romper el hielo” suelen ser cooperativos y se inspiran en juegos grupales no competitivos, también se toman ejercicios de diferentes ámbitos en los que se realizan dinámicas de grupos como el psicodrama, la *gestalt* y el *clown*⁵.

REGULACIÓN DE LAS INTERVENCIONES

Cualquier elemento que invalide la opinión de otra mujer, o que resulte acusatorio, no es permitido en el grupo y las facilitadoras deben estar atentas si surgen comentarios culpabilizadores o que legitimen situaciones violentas como normales. Se señalan pedagógicamente y se promueve la eliminación de elementos de vergüenza, culpabilización, reculpabilización o revictimización, es necesario tratar tales intervenciones de inmediato. Pueden ser expresiones como: “eso es masoquismo” o “esa es una sinvergüenza”, “mi experiencia es nada delante de la tuya”, “ella es una machorra”. El espacio grupal no es una competencia de violencias ni debe generar otros mecanismos de agresión. Frases de tal naturaleza deben ser intervenidas en el momento y no darles cabida en el espacio grupal.

ROLES

Facilitadora. En el grupo se trabaja con una facilitadora (si tiene la formación y experiencia puede asumir el rol de terapeuta). Se sugiere que tanto la facilitadora como la cofacilitadora sean personas con las siguientes características: seguridad, capacidad para la contención y el manejo de grupos, actitud orientadora y educadora,

⁵ En estas disciplinas hay propuestas de trabajo corporal y psicológico tanto individual como grupal, con fines terapéuticos, educativos y artísticos.

experiencia en grupos similares, que conozca y haya practicado los ejercicios, que tenga claridad en el tema de género y feminismo. Puede ser una persona del ámbito de la Psicología, Psiquiatría, Sociología o Trabajo social, aunque esto no es limitativo.

Cofacilitadora. Se indica que exista el apoyo de una facilitadora por cada doce participantes. Si se trabaja con más de doce participantes debe existir una cofacilitadora (si tiene la formación o la experiencia puede asumir el rol de coterapeuta).

Participantes. En el ámbito institucional las participantes son referidas desde la consulta individual previa. Se realiza una entrevista donde se les plantea que puede ser de provecho la experiencia grupal y se les indica que es una experiencia complementaria. En el ámbito comunitario podemos considerar que la convocatoria se implemente desde los comités de Igualdad y Equidad de Género de los Consejos Comunales, los comités de Salud o cualquier ámbito del sistema de agregación comunal, realizar una convocatoria abierta a las mujeres de la comunidad, teniendo en cuenta las proporciones de cantidad de participantes, facilitadoras y cofacilitadoras, espacio físico y el manejo grupal. Entre algunas restricciones consideramos que no es adecuada la presencia de hijas e hijos pequeños de las participantes puesto que no permite el “estoy aquí conmigo”.

Familiares. En la experiencia del Inamujer se han realizado algunas sesiones invitando a las hermanas, hijas y madres (siempre mujeres) de las participantes del grupo y ha sido de gran provecho. Frecuentemente las familiares también están inmersas en la situación de violencia.

Asistente. Brinda apoyo y asistencia en lo que sea necesario para la logística, convocatoria, registro, identificación de las participantes, elaboración de constancias de asistencia, sistematización de la experiencia y acondicionamiento del espacio. Si el ambiente de trabajo tiene una temperatura muy alta, debe ayudar con la logística de hidratación.

LA EJECUCIÓN

Dependiendo de la fase en la que se desarrollen los ejercicios podrá enfatizarse uno u otro aspecto del proceso, del resultado, de las emociones experimentadas, o cualquier otro aspecto que las facilitadoras y cofacilitadoras consideren relevante de acuerdo a su formación y experiencia. Si bien los ejercicios tienen maneras ideales de ejecutarse, respetar el proceso permitirá aprovechar de manera pedagógica y respetuosa cualquier situación e intervención que suceda, incluso si los ejercicios no logran terminarse de la manera indicada o si alguna participante no quiere realizarlo.

En esta sección de manera estable presentamos la **descripción e indicaciones** para realizar los ejercicios, a veces planteando preguntas orientadoras, los **propósitos** de las actividades que siempre han de respetarse y sirven como orientación para moderar las conversaciones y estimular la reflexión y los **cuidados a tomarse** que son aquellos aspectos a los que la facilitadora y las cofacilitadoras deben prestar un máximo de atención para evitar disgresiones o generar procesos de naturalezas distintas a los que pretenden tratarse en el grupo. Ocasionalmente se encontrarán **variaciones** o alternativas a los ejercicios y la frase **sugerido para** con la que se detalla si el ejercicio se recomienda de manera opcional o exclusiva para alguna fase de la sesión. A continuación presentamos algunas de las estrategias que hemos encontrado, diseñado y transformado para el trabajo en los encuentros de mujeres.

MANDALA CIRCULAR

Descripción e indicaciones. Es el nombre que se le ha dado a la estrategia de disposición en forma de círculo. Es importante la distribución de las participantes y facilitadoras en ese círculo. Para realizarlo se pueden disponer previamente las sillas en el espacio (a veces se mantiene la misma configuración pero estando de pie) y pedirle a las participantes que se coloquen en un círculo a medida que se registran y entran o pedirles que formen un círculo luego de ubicarse todas en el lugar, comentando las implicaciones de disponerse en esta forma: estar en círculo favorece el contacto visual, el reconocimiento y simboliza la sororidad de estar una al lado de la otra.

Propósitos. Proponer la idea de sororidad e integración grupal.

Variaciones. *Mandala en media luna.* Es una distribución semicircular que se utiliza para los momentos de presentar una exposición, algún video o diapositivas digitales en un proyector.

Cuidados a tomarse. En el caso del mandala circular es importante que todas formen parte (facilitadoras, usuarias y asistente) y que el círculo realmente se cierre, conservando la forma redonda sin que ninguna participante quede por fuera o a un nivel distinto de la otra. Las facilitadoras deben estar atentas a esta distribución y con sugerencias sutiles corregir cuando sea necesario.

PRESENTACIÓN

Descripción e indicaciones. Se lleva a cabo sentadas en mandala circular. Una vez que la sesión inicia (con las usuarias que hayan llegado para ese momento), la facilitadora y cofacilitadora se presentan individualmente. La facilitadora explica el objetivo del grupo e invita a que cada participante diga su nombre y comparta brevemente las expectativas sobre la sesión.

Propósitos. El ejercicio apunta a generar un sentimiento sororal de grupo.

Cuidados a tomarse. Puede que las participantes lleguen a destiempo. En ese caso se incorporan a la actividad: no se reinicia ni se interrumpe el proceso.

Sugerido para. Inicio de la sesión. Se realiza siempre al comienzo de cada encuentro.

RED SORORA

Descripción e indicaciones. Este ejercicio se realiza de pie, las personas se distribuyen en mandala circular. Se requiere de una bola de pabilo. La facilitadora inicia indicando que cada una debe decir su nombre y cualquier otra información que se considere conveniente (expectativas de la sesión, a qué se dedica). Luego de esto sujeta una parte y le pasa o lanza con cuidado el hilo a otra participante que puede estar frente a ella, o al otro lado del círculo. Luego de que todas las participantes se han presentado y han pasado este hilo a las otras, la facilitadora invita a apreciar la red que se ha formado entre todas, a visualizar cómo cada una se encuentra conectada con la otra e invita a sostener esa conexión.

Propósitos. Favorecer la integración grupal, el conocerse entre participantes y la importancia de sostenerse a sí mismas como parte de una red que sostiene a otras también.

Cuidados a tomarse. Las participantes pueden pasarle el hilo a la de al lado. La facilitadora debe sugerir que lo hagan con la persona más alejada que aún no haya tomado el hilo y que no lo suelten, pues, de hacerlo, se desharía la red. Debe sostenerse el hilo hasta el final. Si se llegara a terminar el hilo, se puede unir con otra madeja. Si otras participantes llegan al ejercicio pueden sumarse. Es importante invitar a establecer contacto visual con la que se presenta en su turno: que la atención sobre el hilo no sea el centro, sino la conexión entre cada participante.

Sugerido para. Es una actividad utilizada para la presentación en la fase de inicio.

JUEGO DE PRESENTACIÓN

Descripción e indicaciones. Se realiza de pie, manteniendo la forma de mandala circular. Se anuncia un juego: se indica que la primera persona dirá su nombre y luego la persona que le sigue dirá el nombre de la primera y el suyo propio, la tercera persona dirá el nombre de la primera, la segunda y el suyo propio, y así sucesivamente con el objetivo de lograr que todas sigan este patrón hasta completar el círculo. El final de este ejercicio ocurre cuando todas las participantes han aprendido el nombre de cada una. La facilitadora cuida que la memoria no sea el elemento central, sino que las participantes amplíen su percepción tomando en cuenta algún rasgo, cualidad o característica agradable de la otra persona que le ayude a fijar su nombre. Cuando hay alguna equivocación, la persona que comete el error se cambia de lugar y se vuelve a comenzar de cero hasta lograrlo.

Propósitos. Reconocer a las participantes una a una como personas. Centrar al grupo en el espacio de trabajo y disponerles para las siguientes actividades.

Cuidados a tomarse. Este ejercicio es un acto de reconocimiento y validación de la identidad personal. Puede manifestarse impaciencia e intolerancia si son muchos los intentos antes de completar el círculo sin olvidos, por ello las facilitadoras deben estar atentas y evitar centrarse en este tipo de reacciones. La paciencia de las facilitadoras es fundamental. También se puede decidir detener el ejercicio si llega a ser necesario.

Sugerido para. Se realiza en la fase de inicio como actividad de presentación.

FIRULAI Y DOROTEO

Descripción e indicaciones. Se propone este juego para reconectar con la posibilidad de estar alertas y disponibles. Inicia una participante quien presenta a la de al lado un juguete, un personaje que hará circular por las manos de las demás, una a una, lo irán rotando. En cada pasada del juguete se modula la voz y las expresiones faciales para seguir el siguiente guión:

A: —Este es Firulai.

B: —¿Quién?

A: —Firulai.

B: —¡Ah! ¡Firulai!

Luego de lograr una vuelta efectiva, se incorpora al otro juguete, Doroteo, y se sigue el guión cambiando el nombre del personaje. Se circula a Firulai en un sentido y a Doroteo en el otro. Los personajes se cruzan en algún punto y el juego continúa hasta completarse la vuelta.

Propósitos. Favorecer la distensión de las participantes en la primera fase de la sesión.

Cuidados a tomarse. La facilitadora ha de estimular cuidadosamente a las participantes para que se involucren en el acto lúdico. El ejercicio busca crear un clima grupal de relajamiento y una sensación individual de soltura.

Sugerido para. Rompehielo y caldeamiento.

HIJAS... ¿DE NADIE?

Descripción e indicaciones. Esta actividad se puede realizar sentadas o de pie, en mandala circular. La facilitadora indica que cada quien debe presentarse con su nombre e integrando en esa presentación a las mujeres de su familia. La facilitadora y cofacilitadora dan los primeros ejemplos con su propia historia. Un caso sería: “yo soy Luisa, hija de Teresa, madre de Luisimer y Adriana, nieta de Juana y sobrina de María del Valle”. Al presentarse todas se puede hacer una breve reflexión de cómo estamos conectadas con las historias de tantas mujeres en nuestras vidas.

Propósitos. Este ejercicio invita a conocer y reconocer los patrones familiares, las historias de violencia presentes en las mujeres de la familia y la conexión de cada una con esas historias, haciéndose visibles los aspectos individuales pero también los elementos comunes en cada narración. Si solo se utiliza como ejercicio de presentación promueve el reconocimiento de la línea matrilineal en contraposición a la androcéntrica.

Cuidados a tomarse. Si alguna participante no quisiera hablar de las mujeres de su familia, o no conociera ninguna, se puede invitar a mencionar a las amigas, cuidadoras, etc. El tiempo de intervención puede alargarse demasiado si alguna participante quisiera exponer su historia familiar detalladamente, en este caso la facilitadora debe recomendar ser breve.

Sugerido para. Es una actividad utilizada para la presentación en la fase de inicio.

MANDALA EN SILLA

Descripción e indicaciones. Las participantes forman un círculo muy cerrado, una detrás de otra, muy juntas, de manera que la espalda de una participante encuentre el frente de otra. La facilitadora indica ir desplazando el peso hacia atrás, sobre las rodillas de la persona que está detrás, hasta encontrar el punto de equilibrio donde todas las participantes se sostienen entre sí sentadas unas en las otras, manteniendo la formación del círculo.

Propósitos. Promover la idea de sororidad: “nos sostenemos unas a otras”.

Cuidados a tomarse. Personas con lesiones, mujeres en estado de gestación, mujeres de la tercera edad podrían encontrar dificultades al realizar este ejercicio por lo que se deben tomar precauciones y cuidados especiales ante ello. Si no se pueden incorporar al círculo, buscar alguna manera de integrarlas al ejercicio, puede ser manteniéndose en círculo y cuidar el proceso desde adentro.

Sugerido para. Rompehielo y caldeamiento o cierre.

DEJÁNDONOS SOSTENER

Descripción e indicaciones. Se realiza de pie. Las participantes forman varios grupos en caso de ser necesario. En cada grupo deben armar dos filas con doce personas de cada lado. Se colocan una frente a la otra, y se invita a alguna participante a que se acueste en el piso, en el medio de esas dos filas para llevar a cabo el resto del ejercicio que consiste en levantar a la participante del medio utilizando sólo una mano. Se pregunta “¿quién cree que podemos levantar a la compañera utilizando una sola mano?” A continuación, cada participante se involucra en coordinación con las demás para que todas a la vez levanten a la que está en medio. Se invita a pasar a la que quiera. Se hace solo una vez con cada persona que decida participar y se celebra cada mujer levantada.

Propósitos. El ejercicio invita a las participantes experimentar dos roles, por un lado el de la confianza, de ser sostenidas, de dejarse sostener, y por el otro la fuerza de sostener a otras en equipo con sororidad.

Cuidados a tomarse. La facilitadora presta atención cuidadosa para que el peso esté bien distribuido.

BALANCE

Descripción e indicaciones. La facilitadora indica a las participantes juntarse en grupos de tres mujeres que se identificarán entre ellas como 'A', 'B' y 'C'. La participante 'A' se coloca en el medio, mientras 'B' y 'C' se colocan a los lados. 'A' se mantiene parada firme con los brazos a los lados, y 'B' y 'C' empujan muy suavemente a 'A' balanceándola de un lado a otro. Las participantes se rotan por los roles de manera breve. "¿Qué sintieron durante el ejercicio?" "¿Cómo se siente estar sostenidas?" "¿Qué emociones surgieron?" son algunas de las preguntas que pueden responderse en plenaria/mandala.

Propósitos. Brindar un aprendizaje sobre la confianza, una exploración de los recursos propios, la responsabilidad que implica sostener a otras personas.

Cuidados a tomarse. El tiempo sugerido en total para esta parte del ejercicio es de siete minutos. La facilitadora se mantiene atenta a conectar la experiencia con la confianza, el sostenernos, la autonomía, la importancia de lo vivido y los procesos patriarcales inconscientes, que no contribuyen a desnaturalizar la violencia. También ha de conectar con la posibilidad de seguir avanzando y con cualquier otro elemento asociado que sea de importancia para el proceso personal y grupal.

Sugerido para. Rompehielo y caldeamiento.

ABRIENDO EL PAPELITO

Descripción e indicaciones. Se realiza con las participantes distribuidas en todo el lugar. La facilitadora indica que se junten en parejas asumen un rol ‘A’ o ‘B’. ‘A’ elije representar un tipo de papel (cartón, aluminio, celofán) y se contrae corporalmente formando una bola, como si ese tipo de papel se arrugara, mientras ‘B’ busca desarrugar el papel, a través de toques corporales muy suaves y respetuosos, colocando su mano bien sea en hombros, brazos o cabeza.

Propósitos. Este ejercicio invita a las participantes a “abrirse”, a atreverse a confiar en el grupo, dejarse ayudar y soltar la postura de contracción desde la analogía con el movimiento corporal. Ayuda a comprender el ritmo de los procesos personales. Es una exploración que también fortalece la confianza en sí mismas y contribuye a tomar una nueva postura ante la vida.

Cuidados a tomarse. Invitar a las participantes a escoger tipos de papel edificantes y evitar algunos papeles despreciativos (por ejemplo, papel de lija). Promover la aproximación respetuosa y sutil al cuerpo de la otra persona.

Sugerido para. Rompehielo y caldeamiento.

EL PRINCIPIO DE LA MIRADA

Descripción e indicaciones. El contacto con la mirada se encuentra deprimido en la mujer en situación de violencia. El contacto visual genera miedo y este ejercicio lo comenzamos a utilizar para ir desensibilizando en relación a lo amenazante que puede ser contactar con otra persona.

Se invita a las participantes a desplazarse por el lugar, se da la indicación de que comiencen a caminar espontáneamente, haciendo un recorrido por todo el sitio. La facilitadora y cofacilitadora observarán muy atentamente las actitudes y reacciones de las participantes. Luego de la observación se comienzan a dar las indicaciones: “ahora les voy a pedir que se miren a los ojos, que caminemos mirándonos a los ojos, una vez que una persona pase por el lado y salga del campo visual, establece contacto con otra, es un contacto visual intencional, no forzado, sino sostenido”. Luego de esto se hace una señal que puede ser una palmada o hacer sonar un tambor, indicándoles a las personas que se queden quietas en el punto donde estén al momento de la señal, allí ubicar a la persona más próxima para mirar y establecer contacto visual. En este punto la facilitadora observa y señala lo inusual de esta situación, la incomodidad que genera, e invita a observar el cuerpo: cómo se hacen movimientos o gestos que nos invitan a escapar de esa situación. Se vuelve a dar la señal y se reanuda la caminata. Esto se repite en varias oportunidades, tres o cuatro veces, para luego realizar una gradación que implica acercarse a la otra persona con la que se establece el contacto visual frente a frente, ya no a la distancia, sino a medio metro; la indicación es que coloquen los brazos sueltos hacia los lados y enfatizar en tener una respiración lenta, profunda y relajada. Un nivel más para graduar el ejercicio es establecer parejas y comenzar a desplazarse cada quien por donde quiera pero

sosteniendo el contacto visual con su pareja, independientemente de la distancia en la que estén. Se pasa a compartir la experiencia en plenaria/mandala: “¿Cómo se sintieron durante el ejercicio?” “¿Qué nos estamos perdiendo al no establecer contacto visual con las otras personas?”.

Propósitos. Desarrollar confianza en otra persona.

La facilitadora observará atentamente la actitud de las mujeres al caminar. Probablemente nadie establezca contacto visual; pueden haber risas, movimientos erráticos. Es importante no forzar el ejercicio.

Sugerido para. Se puede utilizar de rompehielo o caldeamiento, idealmente a partir de una tercera sesión. Tomando en cuenta que haya una buena conexión entre las participantes, se hace como ejercicio preparatorio para la interacción más profunda en la fase de desarrollo. Puede hacerse en varios encuentros consecutivos: la tensión va disminuyendo entre una sesión y otra.

Descripción e indicaciones. Este es un ejercicio para trabajar la confianza. Se hacen parejas en las que cada integrante se identifica como 'A' o 'B'. 'A' cierra los ojos y 'B' la llama por su nombre, la invita a desplazarse por el lugar atendiendo solamente a la voz que dice su nombre y nada más. La persona se debe desplazar hacia donde escuche la voz. 'B' debe cuidar que 'A' no se tropiece. Después de un rato se cambian los roles y para finalizar se comparte en plenaria/mandala. "¿Cuál fue la experiencia de ser guiada y cuál fue la experiencia de guiar y cuidar a la otra?" "¿Cómo se siente confiar en mi capacidad para guiar a otra persona?"

Propósitos. Lograr que ambas personas confíen en la otra. Se puede medir allí también lo que cuesta esto.

Variaciones. *Paseo ciego (Lazarillo).* Este ejercicio es menos amenazante pero más directo. Una de las integrantes de la pareja tomará de la mano a la otra, quien estará con los ojos cerrados y juntas reconocerán el lugar. La que tiene los ojos cerrados palpará los objetos que se presenten en el recorrido. Luego de un rato cambian de rol y quien guiaba ahora será guiada por la pareja. Las consignas son básicas. A veces se pueden tapar los ojos si hay suficientes pañuelo. Se les indica que cierren los ojos, les invitamos a pasear, pueden salir del sitio si las condiciones lo permiten y pueden escuchar las indicaciones de la facilitadora para regresar. La compañera les va a guiar y les va a invitar a conocer el lugar, pueden usar el tacto, palpar la paredes. Se les indica que den un paseo y exploren el lugar, los objetos, todo con los ojos cerrados; la compañera va a velar porque sea seguro.

Cuidados a tomarse. No forzar, resaltar que es una actividad que nos va a permitir conectar con aspectos internos. La facilitadora puede ofrecer el ejercicio como una aventura. Debe observar y

estar atenta a lo que ocurre en ambas partes de cada pareja: quién se resiste, quién no logra seguir las instrucciones, y poder hacer las observaciones de manera pedagógica y respetuosa de los ritmos y procesos personales al compartir en plenaria.

Sugerido para. Estos ejercicios se pueden utilizar como ejercicios de desarrollo y elaboración, para trabajar el tema de la confianza y la autoconfianza.

CAMINATA EN SINCRONÍA

Descripción e indicaciones. Se realiza de pie, con un espacio despejado que permita el desplazamiento de las participantes. Es un ejercicio de movimientos, de sincronía grupal y se hace en silencio. La facilitadora marca una primera pauta de iniciar el movimiento de caminata y detenerse al presentarse una señal (puede ser una palabra como “alto”, una palmada o un silbato), luego debe moverse solo una (1) participante y detenerse cuando quiera. A continuación, deben moverse solo dos (2) y detenerse simultáneamente (esto lo hacen en silencio, poniendo mucha atención y confiando en el ritmo grupal), y así sucesivamente hasta llegar a cuatro (4) y luego hacerlo en conteo regresivo (se mueven tres, luego dos, luego una). Este número es variable y se sugiere hacerlo hasta un máximo de siete participantes. Si hay doce o más personas en el grupo se pueden armar dos subgrupos que realicen estas caminatas sincrónicas (esto puede añadir o restar dificultad del ejercicio según el grupo). El ejercicio culmina con éxito cuando las participantes han hecho la secuencia indicada correctamente (ej: 0-1-2-3-4-3-2-1-0), es decir, han logrado ponerse de acuerdo, articular grupalmente el esfuerzo, colocar su atención, estar alertas y confiar en el trabajo colectivo desde un movimiento individual.

Propósitos. Este ejercicio implica una estimulación física y mental que busca restaurar el estado de alerta consciente y fortalecer su tonicidad, también fortalecer la capacidad de observación, escucha, silencio y sincronía grupal. Estos aspectos se encuentran a menudo deprimidos en mujeres que han vivido situaciones de violencia.

Variaciones. Iniciar el movimiento con mayor número de personas.

Cuidados a tomarse. Las facilitadoras deben estar atentas a los sentimientos de frustración grupal que puedan presentarse al no lograr el objetivo, es importante motivar a las participantes a través de palabras inspiradoras, invitar a la observación entre ellas, a ser constantes y a confiar en que cada una hará su mejor esfuerzo.

Sugerido para. Se puede utilizar como una actividad de desarrollo y elaboración.

ENREDARERA O EL NUDO

Descripción e indicaciones. Este ejercicio se realiza de pie, en mandala circular. Se indica a las participantes que deben tomar dos manos distintas, diferentes a las que tienen inmediatamente a los lados. Luego de que todas tienen las manos agarradas cruzadas, el reto consiste en desenredarse, moviéndose sin soltar las manos que tienen agarradas.

Propósitos. Fortalecer la conexión grupal, promoviendo la idea de sororidad.

Cuidados a tomarse. Dirigir el ejercicio de manera que la conexión entre las participantes sea el eje central, y no la meta de desenredarse. Para ello se invita al contacto visual.

Sugerido para. Se puede emplear de calentamiento, rompehielo o también de cierre.

ADMITO QUE HE VIVIDO SITUACIONES DE VIOLENCIA MACHISTA

Descripción e indicaciones. Se realiza sentadas en mandala circular. Se requiere de hojas en las que se escriba en la parte superior la frase “Reconozco que he vivido situaciones de violencia machista cuando...”, el resto de la hoja está en blanco. Se entrega a cada participante una de estas hojas con materiales para escribir (lápices, bolígrafos o marcadores finos). La facilitadora indica que se asocie esa frase con una experiencia de vida y que se copie en la hoja esa información con las ideas y reflexiones respectivas. Después de que todas han escrito, la facilitadora abre un registro abierto en papel bond de rotafolio o pizarra, e invita dando su ejemplo; se pone de pie, pega la hoja de manera que las demás puedan verla y anota una palabra o frase que resuma esa experiencia de vida asociada a la violencia machista que ha descrito en el papel y comparta sus reflexiones con el grupo. Le sigue la cofacilitadora y luego se invita a cada usuaria a hacer lo propio: se anota cada intervención y se habla de ello. Se realiza la conversación estimulando la reflexión y el reconocimiento en cuanto a las situaciones de violencia y los tipos de violencia.

Propósitos. Reconocer y desnaturalizar las situaciones violentas. Visibilizar la ubicuidad y generalidad de las situaciones de violencia machista.

Variaciones. Iniciar el movimiento con mayor número de personas.

Cuidados a tomarse. No ha de forzarse el momento de las intervenciones para que las participantes narren eventos traumáticos. El objetivo de la actividad es reconocer y desnaturalizar algunas situaciones, por lo que narrar eventos como “una frase que me dicen en la calle” (mal llamada “piropo”) es completamente válido

y aporta recursos para la discusión profunda y el trabajo emocional y relacional de reconstrucción de los tejidos psicosociales.

Sugerido para. Es un ejercicio para la fase de desarrollo y elaboración puesto que se trabajan contenidos profundos que requieren del contacto de cada participante consigo misma y con las otras. Puede ser de actividad central de una sesión.

LA PISCINA DONDE NOS AHOGA EL PATRIARCADO

Descripción e indicaciones. Este ejercicio se realiza sentadas en mandala circular. Se entrega una hoja en blanco y se da la indicación de que dividan el papel en cuatro partes dibujando una cruz. Se le asigna un cuadrante a cada tema: iglesia, escuela, familia, sociedad. En cada uno de esos cuadrantes las participantes deben escribir lo que identifican como elementos opresores hacia ellas por parte de cada una de esas instituciones sociales. Se comparten estas reflexiones en grupo.

Propósitos. Abrir una reflexión en torno a diferentes formas opresivas del sistema patriarcal.

Cuidados a tomarse. Frente al trabajo reflexivo, la facilitadora y la cofacilitadora deben estar atentas al manejo respetuoso de la identificación de las participantes con alguna de las instituciones sociales involucradas en el ejercicio.

¿QUÉ TE DICE ESTA FRASE?

Descripción e indicaciones. Se realiza sentadas en mandala circular. Para este ejercicio se requieren una serie de frases impresas y recortadas en tiras, que se introducen en una bolsa. Las frases están asociadas a mitos o creencias comunes en torno a la violencia hacia las mujeres:

Si el marido es quien aporta el dinero en casa,
la mujer obligatoriamente depende de él.

La mujer debe tener la comida lista para cuando
el marido vuelve a casa.

El deber de una mujer es tener relaciones sexuales
con su marido, aunque en ese momento no lo desee.

Una mujer que permanece conviviendo con un hombre
violento es porque le gusta que le peguen o la insulten.

Muchas mujeres provocan a sus maridos para
que estos pierdan el control.

La mayoría de los hombres que violentan a sus parejas
creen que su comportamiento está justificado.

Lo que ocurre en una familia es problema únicamente
de la familia porque los trapos sucios se lavan en casa.

Si a vecina la está violentando su pareja,
es responsabilidad tuya intervenir.

Los hombres agresores son personas con graves problemas
psicológicos, que a menudo no saben lo que hacen.

La mayoría de los hombres que agreden a sus parejas después se arrepienten verdaderamente.

La violencia contra la mujer es algo que se debe tratar exclusivamente en privado.

El hombre es violento porque esa es su naturaleza.

La mujer para mantener su hogar y proteger a sus hijos o hijas debe soportar la violencia.

Siempre que la mujer sea sometida a algún tipo de violencia debe denunciarlo a los órganos competentes.

En la familia, los hombres son los que deben tomar las decisiones.

En la vida de las mujeres, casarse y tener hijas e hijos es lo más importante.

La crianza de las hijas e hijos le corresponde solo a las mujeres.

Las niñas deben ser pasivas y sumisas para que sean femeninas.

Los niños deben comportarse protectores y competitivos, para que aprendan a ser varoniles.

Las mujeres feministas, por lo general son lesbianas que además odian a los hombres.

La Ley orgánica sobre el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia otorga más derechos a las mujeres que a los hombres.

Se le indica a cada una que tome un papelito, si no hay suficientes pueden juntarse en parejas o tríos. Las participantes pueden leer la tira de papel y discutirlas entre ellas si están en parejas o tríos. Luego de esto, o de que han reflexionado y escrito individualmente, cada una debe ponerse de pie en su turno y hablar sobre la frase, reflexionar sobre ella.

Propósitos. Abordar mitos y realidades en torno a la violencia hacia las mujeres.

Cuidados a tomarse. En el rol de facilitadora hay que modular el ejercicio para no pasar por alto aquellos elementos disruptivos o acusatorios, enganches posibles de algunas participantes ante mitos sostenidos o no reconocimiento de la violencia vivida asociadas a las frases tratadas.

Sugerido para. Fase de desarrollo y elaboración.

LENGUAJE DE LAS MANOS

Descripción e indicaciones. Se realiza sentadas en mandala circular, juntas en parejas, la facilitadora guía el ejercicio donde una participante se identifica como 'A' y la otra como 'B'. Se sientan una frente a la otra conservando la disposición circular del grupo (habrá un círculo de parejas cuyas integrantes se miran). Se indica a 'A' tomar la mano de 'B', en silencio observar la mano, sentirla, tocarla. Se guía durante unos pocos minutos, luego se intercambian los roles. Tras terminar ambas, comparten lo vivido “¿Cómo fue la experiencia de contactar con la otra?”. Seguidamente se les invita a realizar una reflexión grupal con la experiencia de todas: “¿Qué vieron en esas manos?”, “¿Qué recuerdas o asocias a través de esas manos?”. Se va guiando la conversación para asociarla con el tema de la violencia y el ciclo de la violencia.

Propósitos. Ejercicio de contacto y consciencia corporal. Se hace para identificar el ciclo de la violencia contrastando el contacto físico como un elemento donde se puede manifestar la dualidad amor-violencia.

Cuidados a tomarse. La facilitadora debe estar atenta a graduar el ejercicio, invitar a la exploración a través de la sensopercepción y el contacto con lo humano.

Variaciones. Invitar al inicio a un estado de relajación a través de la atención a la respiración. Modular para que el ejercicio sea realizado de manera individual, invitando a una mano a conocer y explorar la otra mano (la izquierda a la derecha y viceversa).

Sugerido para. Fase de desarrollo y elaboración.

MI OBJETO MÁS PRECIADO

Descripción e indicaciones. Se realiza generalmente luego de “Lenguaje de las manos”. Las participantes se disponen en mandala circular y se requiere entregarles lápiz y papel. Se indica que deben dibujar un objeto muy valioso para ellas. Estos objetos suelen estar cargados de mucha afectividad. Luego de que las participantes realizan el dibujo, lo presentan por turnos contando lo que significa ese objeto que representaron. Para contar esto deben hablar como si fueran el objeto (por ejemplo, si el objeto dibujado es una caja de música, la participante contaría su valor diciendo: “Yo soy la caja de música de Juana, soy alegre. Juana me cuida: soy muy especial para ella”). La facilitadora brinda reconocimiento al mundo afectivo mostrado por las participantes.

Propósitos. Se utiliza para abordar las secuelas de la violencia.

Cuidados a tomarse. Evitar la banalización o invalidación de los objetos seleccionados por otras personas.

CÓMO EL PATRIARCADO MARCA NUESTROS CICLOS

Descripción e indicaciones. Se realiza sentadas en mandala circular. Para este ejercicio se requieren hojas de papel en blanco, lápices o bolígrafos, y papelitos con los nombres de los ciclos de vida de las mujeres: deben haber muchos de estos papelitos repetidos (palabras empleadas: menarquia, menstruación, embarazo, parto, puerperio, menopausia), también puede hacerse entregando a cada participante un papel bond grande y marcadores de manera que las participantes hagan una exposición de sus ideas.

Se les presentan a las participantes estos papelitos y se les pide que escojan los que quieran, luego de tomarlos se les invita a construir un esquema vital, dibujar, escribir palabras, frases, situaciones o historias asociadas a esas palabras, reflejando cómo el patriarcado marcó o influyó en cada uno de estos procesos. Luego de que todas hayan culminado con su elaboración, se invita a las participantes a compartir. Puede ser que cuando cada una tome la palabra se coloque de pie para hacer su exposición. La facilitadora toma el material e identifica los elementos de dominio-opresión o poder y los destaca, por ejemplo: “se dan cuenta cómo nos enseñaron a sentir vergüenza por sangrar... cuando menstruar es mostrar la ciclicidad de nuestra potencialidad para sostener la vida”.

Propósitos. Este ejercicio permite hablar sobre el desarrollo, la sexualidad y la reproducción para visibilizar y problematizar las maneras en las que el sistema patriarcal se introduce y se apropia de los ciclos vitales de las mujeres.

Cuidados a tomarse. Evitar centrar la discusión en las ideas opresivas, e invitar a transformarlas en frases afirmativas donde se destaque la posibilidad de acciones alternativas para aproximarse a esos momentos vitales.

Sugerido para. Este es un ejercicio para la fase de desarrollo y elaboración.

CÓMO EL PATRIARCADO NOS ENDULZA EL OÍDO

Descripción e indicaciones. Este es un ejercicio para la etapa de desarrollo. Actividad que se realiza sentadas o de pie, en mandala circular o mandala de media luna dependiendo de las condiciones del espacio y de la posibilidad de proyectar las canciones con su letra. Se utilizan canciones con temas de diferentes momentos generacionales de manera que las participantes puedan sentirse identificadas con los diferentes temas musicales que han estado presentes en la cultura que de alguna manera reflejan el sistema patriarcal. Los temas musicales empleados comúnmente son:

Mi propiedad privada, Julio Jaramillo.

Rómpeme, mátame, Trigo limpio.

Te compro tu novia, Los cantantes.

No lo perdona dios, Aventura.

Niña dura, Voz Veis.

La bella y la bestia, Porta.

La actividad se realiza con este orden: se escucha primero la canción (se puede invitar a cantarla), luego se lee la canción sin sonido, y luego se invita a la reflexión. Luego se escucha la segunda canción, se lee sin sonido y se invita a la reflexión; así se hace sucesivamente hasta revisar todas las canciones necesarias. Hay que tomar en cuenta las características generacionales del grupo y el clima del momento para escoger el tipo, la cantidad de canciones y la duración del ejercicio.

En cuanto a la reflexión, luego de escuchar cada canción (cada participante puede tener la letra escrita en papel) se puede invitar a una participante con una pregunta “¿Quién lo quiere leer?”. Luego de la lectura, la facilitadora invita a la reflexión, haciendo

preguntas catalizadoras como: “¿Qué les parece esto?”, “¿Qué entendemos con esas palabras?” Alguna cofacilitadora registra en un papelógrafo palabras y frases significativas de las reflexiones que hagan las participantes mientras la conversación avanza. Este registro puede ser una lista de palabras, frases o un mapa mental donde se conecten esas palabras y frases con términos que reflejen el machismo que está implicado. Por ejemplo: la frase “eres mía” refleja posesión y cosificación de la mujer. El ejercicio se cierra con una canción titulada *Ella* de la cantante española Bebé, de manera de transformar el ánimo que posiblemente viene sosteniendo. Las participantes pueden bailar y cantar cualquiera de las canciones.

Propósitos. Es un ejercicio reflexivo que invita a observar los elementos patriarcales, como la violencia simbólica, que permean la cotidianidad desde manifestaciones que pueden parecer inofensivas.

Cuidados a tomarse. Evitar la descalificación de manifestaciones espontáneas o afectivas hacia las canciones tratadas por parte de las participantes.

PALABRAS QUE QUEDARON EN MI CUERPO

Descripción e indicaciones. Es una actividad que puede hacerse de manera individual, en parejas o con varias personas en subgrupos. Se requieren cantidades suficientes de papel bond del tamaño del cuerpo de una persona, se pueden unir varios papeles o usar papel de rollo de embalar; también se necesitan marcadores. Se indica a las participantes que le pidan a una compañera que les dibuje su silueta sobre el papel. Si el ejercicio es grupal, en conjunto se decide cuál de ellas hará de modelo para la silueta. Luego se les indica a las participantes que dentro de la silueta corporal escriban todas aquellas palabras y frases que el patriarcado ha marcado dentro de sus cuerpos. Se les brinda algunos minutos para ello. Al terminar se construye una galería de todas las siluetas expuestas y la facilitadora invita con preguntas de profundización y reflexión a conversar en torno a las palabras y frases escritas.

Propósitos. Este ejercicio invita a la reflexión sobre diferentes formas de opresión y regulación del cuerpo de las mujeres.

Cuidados a tomarse. Evitar forzar el ejercicio: permitir que la expresión espontánea de las mismas participantes sea la que guíe la reflexión. Estar atentas a las formas de regulación del cuerpo presentes en la cotidianidad y aprovechar esas formas que emerjan para motivar la reflexión.

CIERRE

Descripción e indicaciones. Se realiza sentadas en mandala circular. Puede proponerse una ronda en la que se invite a cerrar los ojos y a respirar; quien facilita hace un repaso sensible de los asuntos tocados en la sesión. Quien facilita tiene un rol importante porque dirige esta reflexión, luego se invita a abrir los ojos y a pronunciar una palabra con la cual se va cada una: “¿Con qué te vas hoy? ¿Con qué nos vamos de esta sesión?”. También puede proponerse una ronda de “una frase con la que te quieres despedir”.

Propósitos. El cierre persigue que, luego de una jornada que ha sido intensa, se permita la integración de esos movimientos y se recoja la energía puesta allí, para concluir y poder seguir adelante. Es un espacio de integración.

Cuidados a tomarse. Han de evitarse los lugares comunes como: bien, mejor, etc. También debe evitarse forzar a las participantes a movimientos emocionales particulares: si bien el llanto puede ser expresión de un proceso de trabajo personal y emocional, su ausencia no implica que no se ha trabajado, que no se ha reflexionado y que no se han movido las emociones. El respeto por los procesos y los ritmos individuales y personales es fundamental.

EJEMPLO DE UNA SESIÓN

Se proponen a continuación tres modelos de sesión. No son limitativos para el diseño de nuevas experiencias: son modelos sugeridos y probados, siempre tomando en cuenta la necesidad del aporte creativo de las facilitadoras de acuerdo a las realidades locales en las que se desenvuelvan.

Las sesiones se planifican en función del tiempo que se disponga, de manera que este criterio es fundamental para la selección de los ejercicios. El trabajo se centra en la fase de desarrollo y elaboración por lo que si se decide hacer un ejercicio largo (por ejemplo “Cómo el patriarcado nos endulza el oído”, “Las palabras que quedaron en mi cuerpo” o “La piscina donde nos ahoga el patriarcado”) se ha de iniciar con una presentación muy corta y un ejercicio breve de cierre para no sobrepasar las tres horas de actividad.

EJEMPLO #1

Fase de inicio. *Red sorora.* De pie, en forma circular, cada una se presenta: la primera participante dice su nombre, y la expectativa del grupo mientras sostiene el pabito, luego se lo lanza a otra y así sucesivamente hasta completar el círculo. El objetivo es que todas se presenten. (Duración: 30 minutos).

Fase de desarrollo y elaboración. *Palabras que quedaron en mi cuerpo.* Se dibuja la silueta de una persona sobre un papelógrafo o papel de rollo. Se puede hacer el ejercicio en parejas o tríos: que una le dibuje la silueta a la otra o varias dibujen la silueta de una participante. Dentro de la silueta corporal se escriben “palabras y frases que el patriarcado ha marcado dentro de tu cuerpo”. (Duración: 40 minutos). Luego de que se escriben las palabras, se exponen las siluetas y se genera una conversación en torno a las frases escritas, la facilitadora acompaña con preguntas de profundización y reflexión. (Duración: una hora).

Fase de cierre. Para finalizar (dispuestas en mandala circular) se pide a las participantes que digan con una frase cómo les resultó la experiencia. Luego se despiden con abrazos. (Duración: 10 minutos).

EJEMPLO #2

Fase de inicio y rompehielo. *Juego de presentación.* De pie, en forma circular, cada una se presenta. La primera participante dice su nombre, la segunda dice el nombre de la participante anterior seguido del suyo y así sucesivamente hasta completar el círculo. El objetivo es completar el círculo, cuando una no lo haga completamente se mueven todas de lugar y se inicia desde otro punto. (Duración: 25 minutos).

Fase de caldeamiento. *Caminata en sincronía.* Es un ejercicio de movimientos, de sincronía en silencio. La facilitadora marca una primera pauta de iniciar el movimiento de caminata y detenerse, luego debe moverse solo una, detenerse, luego deben moverse solo dos, detenerse y así sucesivamente hasta llegar a cuatro participantes que se sincronicen. Luego se hace en conteo regresivo (tres participantes, dos y una). Este número es variable y se sugiere hacerlo hasta un máximo de doce participantes. Si hay más personas se pueden hacer dos subgrupos que realicen estas caminatas sincrónicas. (Duración: 15 minutos).

Fase de desarrollo y elaboración. *¿Qué te dice esta frase?* Se realiza sentadas en mandala circular. Para este ejercicio se requieren una serie de frases impresas y recortadas en tiras, que se introducen en una bolsa. Se que irá sacando una por una. Las frases están asociadas a mitos o creencias comunes en torno a la violencia hacia las mujeres. Se inicia la discusión con la consigna “¿qué te dice esta frase?” y se conduce a la elaboración individual y colectiva de lo expuesto. (Duración: una hora).

Fase de cierre. Colocadas en mandala se les invita a hacer una ronda de despedida con la frase “me voy con...”. (Duración: 15 minutos).

EJEMPLO #3

Fase de inicio. Se colocan en mandala y en pares. Se le otorga cinco minutos para conocerse. Se les indica que una presente a la otra al resto del grupo.

Fase de rompehielo y caldeoamiento. *Firulai y Doroteo.* Se propone este juego para reconectar con la posibilidad de estar alertas y disponibles. Inicia una participante quien presenta a la de al lado un juguete, un personaje que hará circular por las demás, una a una, lo irán rotando. En cada pasada del juguete se modula la voz y las expresiones faciales para seguir el siguiente guión:

A: —Este es Firulai.

B: —¿Quién?

A: —Firulai.

B: —¡Ah! ¡Firulai!

Luego de lograr una vuelta efectiva, se incorpora al otro juguete, Doroteo, y se sigue el guión cambiando el nombre del personaje. Se circula a Firulai en un sentido y a Doroteo en el otro, los personajes se cruzan en algún punto y el juego continúa hasta completarse la vuelta. (Duración: 20 minutos).

Fase de desarrollo y elaboración. *Lenguaje de las manos.* Se realiza sentadas en mandala circular, juntas en parejas, la facilitadora guía el ejercicio donde una participante se identifica como ‘A’ y la otra como ‘B’, y se sientan una frente a la otra conservando la disposición circular del grupo (habrá un círculo de parejas cuyas integrantes se miran). Se indica a ‘A’ tomar la mano de ‘B’, en silencio observar la mano, sentirla, tocarla. Se guía la experiencia durante unos pocos minutos, luego se intercambian los roles. Tras

terminar ambas, comparten la experiencia entre ellas: “¿Cómo fue la experiencia de contactar con la otra?” “Seguidamente se les invita a realizar una reflexión grupal con la experiencia de todas: ¿Qué vieron en esas manos?” “¿qué recuerdas o asocia a través de esas manos?” Se va guiando la conversación para asociarlo con el tema de la violencia y el ciclo de la violencia. (Duración: 30 minutos).

Mi objeto máspreciado. Las participantes se disponen en mandala circular y requiere que se les entregue lápiz y papel. Se indica que deben dibujar un objeto muy valioso para ellas. Luego de que las participantes realizan el dibujo, lo presentan por turnos contando lo que significa ese objeto que representaron. Para esto deben hablar como si fueran el objeto (por ejemplo, si el objeto dibujado es una caja de música, la participante contaría su valor diciendo: “Yo soy la caja de música de Juana, soy alegre. Juana me cuida: soy muy especial para ella”). La facilitadora brinda reconocimiento al mundo afectivo mostrado por las participantes. (Duración: 30 minutos).

Fase de cierre. Video *El sueño imposible*. Se les invita a mirarlo atentamente y llevar la reflexión a casa. (Duración: 10 minutos).

REAFIRMANDO LA SENDA

Cerramos este material con el aspecto que la lógica tradicional diría debimos comenzar, sin embargo, hacerlo así constituye un ejercicio de reafirmación de los principios que han guiado nuestro trabajo, principios que no son estáticos y que se transforman en la medida en la que nos seguimos encontrando: Explicamos en estas últimas líneas –que son el comienzo de muchas otras que se escribirán para compartir experiencias y aprendizajes institucionales, organizativos y comunitarios– el porqué del título de esta publicación.

MUJERES

Reconocemos el carácter necesario y profundamente diverso de nuestras usuarias y de las mujeres de Venezuela y el mundo. Nos reconocemos a nosotras mismas en el hecho de que no hay una sola manera, única, exclusiva, normal, ni mucho menos correcta de ser mujer y ejercer la feminidad.

SALIENDO

No nos condena un acto violento, no encarcela nuestra identidad en la forma de “víctimas”. El acto de romper el silencio y hacernos cargo de nuestro mundo psicológico y social poniéndonos en las manos y corazones de otras nos coloca en la vía, en el tránsito hacia una situación que respete nuestra vida y nuestra dignidad.

DE LA VIOLENCIA

Un mecanismo con muchas expresiones. La violencia representa el ejercicio del poder en detrimento de nuestras vidas, de nuestras conciencias, de nuestros cuerpos, de nuestras formas y medios de existencia.

ESTRATEGIAS

El ejercicio es la actividad que se hace. La estrategia es la aplicación del ejercicio. En este caso hay una práctica no convencional dentro del ámbito de la Psicología y la Psiquiatría y es dirigir y orientar estos ejercicios de una manera particular, enfocada en la atención de mujeres que han vivido situaciones violentas, aunado a que se realiza con una visión feminista: he allí lo estratégico. Ahora también compartimos estas estrategias, profundizando en la transformación de los ámbitos del bienestar psicológico y social, al ofrecerlas a comunidades y otras organizaciones.

GRUPALES

Nos reafirmamos en el grupo como expresión de lo colectivo. Apostemos a la politización de los fenómenos que típicamente se consideran privados y que el patriarcado convenientemente silencia, invisibiliza y aliena. El grupo es un espacio para el reconocimiento, para el encuentro y para la solidaridad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Defensoría Nacional de los Derechos de la Mujer del Inamujer. (2014). *Guía de facilitación para la formación de Defensoras Comunes*.
- Instituto Nacional de la Mujer. (2015). *Guía didáctica del kit de películas para la campaña nacional por el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia*.
- Ley orgánica sobre el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia*. Gaceta Oficial No 38.668 Extraordinario, de fecha 23 de abril de 2007; reformada mediante Gaceta Oficial No 40.548, de fecha 25 de noviembre de 2014.
- Platero, Raquel [Lucas]. (ed.). (2012). *Intersecciones: cuerpos y sexualidades en la encrucijada*. Edicions Bellaterra: Barcelona, España.

Compartimos estos materiales: videos, canciones y presentaciones, además de esta guía. Son un elemento de inicio y esperamos que estimulen la creatividad siempre pedagógica y respetuosa de los procesos y tiempos personales, grupales y colectivos para que se adapten a las realidades locales de cada espacio en el que llegue este aporte hacia una sociedad libre de violencia contra las mujeres:

