

# ¡Mujer no estás sola! Metodología para acompañar a Grupos de Apoyo de Mujeres GAM



## Punto de Partida



Aunque la **igualdad de género** es un **derecho humano fundamental**, aún sigue habiendo en el mundo numerosas y preocupantes ideologías, posiciones y prácticas culturales nocivas, así como diversos hechos de violencia que lo restringen y vulneran.

Ejemplo de ello son los altos índices de violencias y abusos contra niñas y mujeres jóvenes y adultas en sus propios hogares, en sus contextos de estudio o laborales, en las redes sociales, en los medios de comunicación, en ámbitos de vida cotidiana: violencia doméstica, sexual, física, psicológica, económica, sutil, comunicativa, vicaria; distintas modalidades de explotación; leyes y normas sociales discriminatorias; ritos, costumbres y tratos que limitan la voluntad y el empoderamiento.

Todas esas violencias contra las mujeres perturban su autoestima, seguridad, libertad, independencia y capacidad para tomar decisiones que las afectan. A su vez, generan o reproducen dolores y relaciones disfuncionales con los padres, las madres, la pareja, los hijos e hijas, los demás familiares, amigos, compañeros de trabajo o estudio y vecinos, poniendo en riesgo la salud, el bienestar, la propia vida y la de la comunidad.

¡Mujer, no estás sola! nace en 2011 como respuesta de la Iglesia católica a este grave problema social y humano en el mundo en general y en América Latina en especial, para la atención primaria, secundaria y terciaria de quienes se han visto afectadas por los impactos nocivos de las violencias en sus vidas.

En la actualidad esta metodología se sigue aplicando y validando en diversos países, contextos y comunidades, dando esperanzas a miles de mujeres.



## Beneficiarios

- Más de 6 mil personas que se identifican con el hecho de ser mujeres, mayores de 16 años, sin límite de edad.
- Más de 500 Grupos de Apoyo de Mujeres (GAM).

## Países en las que se ha desarrollado

- Argentina
- Bolivia
- Ecuador
- El Salvador
- Guatemala
- Honduras
- México
- República Dominicana

## Para aplicar en contextos

- Rurales y urbanos
- Centros escolares
- Centros estatales de atención a víctimas
- Centros de privación de libertad
- Grupos de Iglesia

**Año de creación:** 2011

**Entidad que la impulsa:** Catholic Relief Services – CRS

**Autora:** Fabiola Celina Falconí Abad

**Objetivo de Desarrollo Sostenible al que aporta**  
No. 5: Igualdad de género



## Problema

Los altos índices de violencias contra las mujeres y la violencia basada en género son una preocupación mundial; muchas de quienes las padecen viven en contextos y situaciones socioeconómicas que les dificultan el acceso a la atención profesional y a la ayuda de instituciones que las atiendan y protejan. Esta metodología surge como respuesta a esta problemática cultural de desamor, desvalorización, maltrato e injusticia, privilegiando el empoderamiento de las mismas mujeres, así como el acompañamiento y fortalecimiento entre ellas mismas.



## Respuesta

Dada su naturaleza multicausal, las violencias contra la mujer y basadas en género deben ser prevenidas y atendidas desde diversas estrategias psicosociales en los niveles personal, familiar y social. Por ello, CRS ha diseñado y validado esta metodología orientada a quienes tienen una identificación intersubjetiva por el hecho de ser mujeres, pues esta condición las hermana no solo en el género sino, también, precisamente, en las experiencias de violencia (discriminación incluida).

Si bien es innegable e ineludible la responsabilidad que Estados, gobiernos y entidades públicas tienen en la prevención y atención, el enfoque de CRS busca reconocer que es imprescindible sanar, mejorar, transformar todas aquellas afectaciones que ocasiona a hombres y mujeres vivir en sociedades violentas, violentadas y desiguales, para construir relaciones más constructivas que, a su vez, son la base de instituciones sanas.

Así, se busca que desde un enfoque vivencial y psicosocial integral, las participantes creen vínculos sanadores de conversación y de soporte emocional entre ellas, haciendo parte de lo que se denomina Grupos de Apoyo de Mujeres (GAM). Además, que asuman el reto individual de sanar, superar creencias machistas o la dependencia emocional, y concurrir en un proceso psicosocial grupal con mujeres afectadas por diferentes tipos de violencia, haciendo que sus vidas florezcan en beneficio propio, de sus familias y comunidades.

Por tanto, ¡Mujer, no estás sola! contribuye a superar las distintas formas de violencia que afectan a las mujeres y lograr la reconciliación consigo mismas y con los demás.

# Metodología



## Los principios

La metodología fomenta la creación de Grupos de Apoyo de Mujeres (GAM) y un itinerario de formación que se convierte en un camino de sanación para que ellas mismas emprendan un proceso personal de transformación.

Tras ello, varias de las mujeres pueden llegar a asumir el rol voluntario de ser terapeutas comunitarias, ayudando a otras mujeres a sobreponerse a los efectos adversos de la violencia en sus vidas; a emplear herramientas asertivas para mejorar las relaciones consigo mismas y con los demás, y evitar futuros ciclos de violencia. Se genera, así, un camino de sanación individual y colectivo que contribuye a su bienestar, al de quienes interactúan con ellas en sus familias y comunidades.

Los grupos de apoyo permanente fortalecen la autoestima de las participantes, su capacidad para poner límites a la violencia, su resiliencia. Además, les brindan un sentido de pertenencia y seguridad al ser parte de una red de apoyo de mujeres que las sostienen y entienden desde vivencias y aprendizajes similares.

El enfoque teórico de la metodología está inspirado en los principios de construcción de paz y justicia social de CRS, en la psicología humanista, la psicoterapia del proceso, el acompañamiento centrado en la persona, la terapia género-sensitiva y los fundamentos de la educación popular y del arte como terapia. Asume, además, un enfoque de derechos humanos y de género.

Por otra parte, la mayéutica es una estrategia central, pues se parte de la idea de que la verdad subyace en cada mujer, y que lo que esta necesita es una orientación mediante preguntas adecuadas que la animen a reflexionar... Hasta que ella descubra, o mejor dicho, se “des-cubra” y se libere.

## La meta

Contribuir a que las mujeres disfruten una vida libre de violencia.

## Los objetivos

¡Mujer, no estás sola!, busca:

- Disminuir la violencia (emocional, física y sexual) contra las mujeres
- Aumentar su autoestima
- Fortalecer su autonomía en la toma de decisiones
- Generar redes de apoyo para ellas

«Las dinámicas me ayudaron a sentir que no soy única viviendo tal o cual experiencia, sino que es todo un género de muchas generaciones viviendo lo mismo. Cuando vi que somos muchas sentí fuerza; a la vez que yo apoyaba me sentí apoyada, eso es lo que yo trato de transmitir»  
Facilitadora, Ecuador





## Qué son los GAM

Los Grupos de Apoyo de Mujeres (GAM) son conjuntos de personas que se identifican por su subjetividad de mujeres, que comparten problemáticas y experiencias similares, y que se reúnen constantemente para socializar sus vivencias y pensamientos buscando, a partir de sí mismas y de sus compañeras, distintas alternativas para superar las violencias vividas o las consecuencias que estas generaron en ellas y en sus entornos, para construir nuevas formas de asumir la vida con asertividad, sororidad y optimismo. ¡La fuerza de los GAM radica en el poder sanador del grupo!

### Son espacios para

- Transformarse entre pares.
- Abordar las violencias como un problema que a la vez es individual y colectivo.
- Ampliar la cobertura de atención, pues son las mismas mujeres de las comunidades quienes se convierten en terapeutas, desde un enfoque psicosocial comunitario.
- Potenciar tiempo y recursos.
- Promover el voluntariado solidario.
- Generar redes sociales de apoyo y fomentar la cohesión social.
- Lograr cambios positivos en las mujeres, sus familias y sus comunidades.

### El proceso de implementación

¡Mujer, no estás sola! es un recorrido vivencial, altamente participativo, que utiliza estrategias y técnicas que, tras más de 10 años de implementación, han demostrado ser efectivas para capacitar a facilitadoras que, tras haber llevado su propio proceso personal de crecimiento y sanación, se animaron a acompañar a otras mujeres a través de nuevos grupos de apoyo.

El conocimiento es colectivo: se construye a partir de la propia experiencia a través de una comunicación concienciadora que incluye dinámicas, arte, expresión creativa, juego, diálogo y reflexión, con el fin de que cada participante haga consciente lo inconsciente y descubra lo que le afecta y lo que le aporta mayor bienestar a su vida.

### a. Estrategias

La metodología tiene como base doce (12) estrategias claves de acompañamiento para apoyar a cada persona en el camino de su transformación:

1. Aceptación verdadera
2. Reconocerse en cada persona
3. No puedes cambiar, sanar o solucionar la vida de otra persona
4. Respetar el tiempo y el ritmo que cada persona necesita para su transformación
5. Estar totalmente presente
6. Facilitar la expresión de emociones
7. No aconsejar
8. No juzgar
9. No interpretar
10. No revictimizar
11. Respetar decisiones
12. Fortalecer la autonomía individual y grupal

Entre ellas, se destaca la facilitación de la expresión de emociones, a la vez que no se juzga, interpreta o aconseja a las mujeres participantes; se evita así, en todo momento, la revictimización, y se respeta el ritmo que cada persona necesita para su propia transformación.

Las estrategias se basan en una aceptación verdadera de cada mujer, así como en el reconocimiento de que una facilitadora no puede cambiar la vida de otra mujer, pero sí puede acompañarla y apoyarla en los cambios que ella desea hacer en su vida.

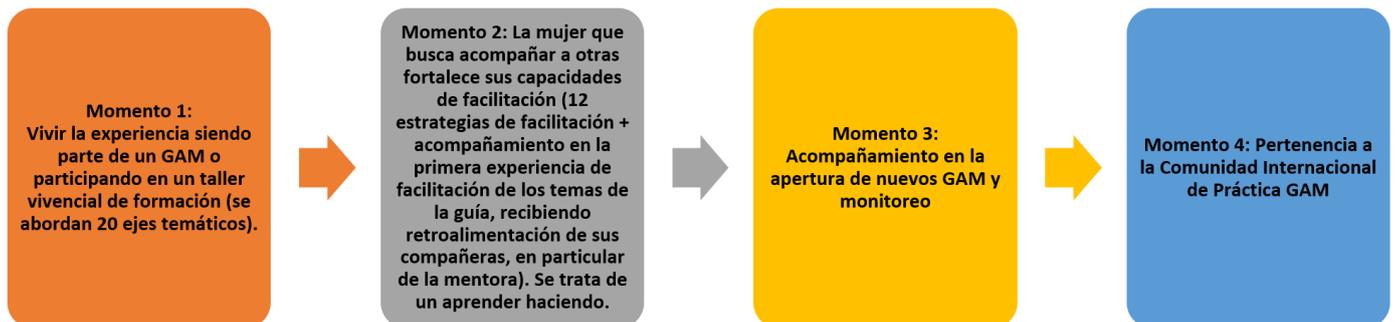


# Ejes temáticos

En la formación inicial y durante el acompañamiento posterior, se abordan las siguientes temáticas centrales:



## b. Dinámica



Esta metodología es coordinada por CRS, en alianza con diversos tipos de entidades públicas o privadas. En cada nueva experiencia, se cuenta con mujeres que la orientan y acompañan:

- **Facilitadoras:** son aquellas que tras un taller vivencial de capacitación inicial (6-9 días) y un proceso de fortalecimiento (6 días), puedan ser capaces de utilizar la guía y acompañar grupos de mujeres que, por lo general, tienen entre 15 y 20 integrantes.
- **Mentoras:** con respaldo de una institución, grupo o colectivo, acompañan y apoyan a las facilitadoras, brindándoles recomendaciones que les permitan trabajar con los grupos de mujeres con la mayor calidad posible. Para ello, se requiere una capacitación inicial (4 días), más formación en primeros auxilios psicológicos y seguimiento.
- **Maestras capacitadoras:** mujeres con capacidad de formar facilitadoras. Esto es coordinado con los programas de país de CRS o con alguna entidad socia o aliada.

En los grupos, las participantes se reúnen inicialmente en 20 sesiones, cada una entre 2.5 y 3 horas aproximadamente, para abordar en cada encuentro uno de los ejes temáticos. Pueden realizarse semanalmente, en el horario que mejor se adapte. Al culminar la formación inicial, las mujeres comienzan a participar en encuentros periódicos, presenciales y/o virtuales, de acompañamiento con su GAM.

A su vez, las mujeres de esos grupos que desean conformar sus propios GAM, pueden hacerlo; para ello requieren vivir la formación adicional como facilitadoras.

De esa forma, la metodología fomenta la transformación y la solidaridad en cadena, lo que ha permitido que en la actualidad haya una red o comunidad de práctica de más de 500 GAM y de 6.000 promotoras de la no violencia contra sí mismas y contra otras mujeres.

«Llegué con miedos y problemas. Pero en el GAM empecé a ser más libre, a darme mi tiempo, pues siempre vivía y dependía de los demás. Reconocí que yo violentaba a otras personas, con mi carácter y forma de ser. En mi familia obligaba a mis hijos a acudir conmigo a cualquier lugar porque me daba miedo salir sola; a mi esposo le hablaba con voz fuerte y él nunca me decía nada. Hoy me gusta mi forma de ser, entiendo todo el proceso que tuve en mi vida para aceptarme, soy feliz y al ser yo feliz, mi familia lo es. El GAM me ayudó a ver la vida de otra forma y yo quería que otras mujeres lo vivieran, que reconocieran que son violentadas o que ellas violentaban, y así empecé junto a otras compañeras de mi grupo de apoyo. Al ser facilitadora aprendí a escuchar a otras mujeres, a ponerme en sus zapatos y no juzgarlas. Ahora soy valiente, puedo volar a donde yo quiera, soy libre y feliz.»

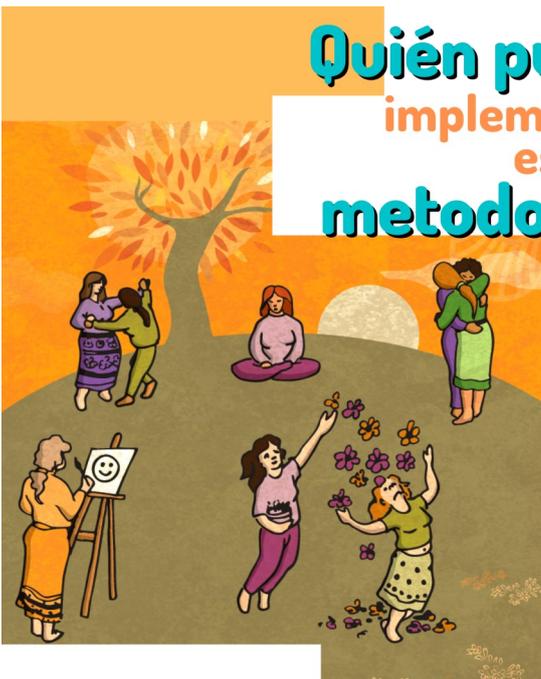
Participante, México

20 son las sesiones temáticas, de 2.5-3 horas de duración



6-9 son los días que necesita una mujer para ser formada como facilitadora

## Quién puede implementar esta metodología



¡Mujer, no estás sola! puede ser impulsada por personas; instituciones; organizaciones sociales, comunitarias o eclesiales; centros escolares; centros de privación de libertad; grupos de Iglesia; oficinas de atención a víctimas de las fiscalías o cuerpos policiales; casas de acogida; entidades de la sociedad civil que desarrollan proyectos con enfoque de género o trabajan en la recuperación de mujeres afectadas por la violencia o en la prevención de las violencias; grupos cautivos, de lideresas o de voluntarias, entre otras posibilidades, pero se requiere contar con mentoras y facilitadoras formadas previamente por CRS para lograr una acción articulada de prevención y atención integral de mujeres afectadas por la violencia.

Así, unidas, las participantes se comparten aprendizajes y se consolida una real comunidad internacional de práctica en torno a la prevención y atención de violencias contra la mujer.

«En el GAM me di cuenta de que me sentía confundida, utilizada, desvalorizada, con mucha impotencia por las diferentes pruebas que la vida me había puesto en el camino. Yo me desquitaba con mis hijos porque me sentía muy frustrada, ya que desde mi infancia había padecido violencia de muchos tipos, tanto de mi esposo como de mi familia, y me di cuenta de que yo no estaba consciente o incluso creía que algunas ya las había superado. Descubrí que debo sanar las cosas que me hacen daño y que la clave y respuestas para hacerlo estaban en mí. Descubrí el cambio en mí cuando me di cuenta de que mi actitud empezó a ser diferente y que empecé a pensar y a preocuparme primero por mí. Me vi alegre y me sentí viva y con ganas de ayudar a las demás mujeres». Participante, México

## Apoyo de CRS



### A quienes estén interesados en la metodología, CRS brinda:

- Asesoría y asistencia técnica para el diseño de procesos de cambio social que incluyan el uso de la metodología GAM como mecanismo de prevención, intervención y atención de mujeres víctimas de diferentes tipos de violencia, en especial violencia sexual y basada en género.
- Capacitación y formación de mujeres que implementen la metodología, lo cual incluye un proceso de certificación de:
  - ◊ Facilitadoras, quienes tras la formación inicial son capaces de utilizar la guía del proceso y acompañar grupos de mujeres.
  - ◊ Mentoras, con respaldo de instituciones, grupos o colectivos, que pueden acompañar y apoyar a las facilitadoras.
- Guías didácticas de apoyo para las mentoras y facilitadoras.
- Herramientas de monitoreo y evaluación de impactos que permitan a la entidad implementadora dar seguimiento a los grupos a través de una aplicación electrónica y evaluar resultados a través de tests especializados.
- Posibilidades de pertenecer a la Comunidad Internacional de Práctica GAM que conecta a las facilitadoras de diferentes países y a las mentoras entre sí para aprender, compartir experiencias y abordar dificultades conjuntamente.
- Acompañamiento en el análisis de situaciones especiales y específicas que pueden surgir en los encuentros de los grupos de apoyo, así como recomendaciones para las facilitadoras tanto para trabajar con el grupo como para cuidar de sí mismas.

### Requisitos para implementar la metodología y pertenecer a la comunidad internacional de práctica GAM

Toda persona, entidad o comunidad que desee impulsar este esfuerzo, solo requiere comunicarse con CRS para establecer una alianza estratégica que permita potenciar esfuerzos para que las mujeres sean las protagonistas del cambio, no solo de sus propias vidas sino, a través de ellas, del bienestar de sus familias y comunidades, ampliando así el rango de alcance.

CRS ha establecido para ello un proceso de capacitación, certificación y acompañamiento de facilitadoras, mentoras o maestras capacitadoras, que permite implementar y expandir la metodología con la calidad técnica y el calor humano que se requieren.

La metodología no demanda materiales costosos o sofisticados, ni depende exclusivamente de personal profesional. Es altamente sostenible dado que las mismas mujeres de las comunidades, al ver los impactos en sus vidas, se comprometen a seguir trabajando en los GAM para apoyar a otras mujeres. Se crean, así, redes de solidaridad con vínculos profundos que fortalecen el tejido social.

*«Ahora, después de vivir la experiencia del GAM, me siento libre, ¡viva!, pues estuve muerta mucho tiempo. Estoy renaciendo, tengo luchas, miedos, pero me gusta ser yo, pensar que voy a hacer algo para mí. Me siento auténtica, libre, capaz de hacer muchas cosas. Siempre dependí de alguien, no de mí misma. Me siento más segura, puedo verme en el espejo, puedo analizarme y trabajar lo que no me gusta en mí; tengo metas. El cambio más relevante en mí es que ahora hago valer mi voz».* Participante, México



## Impactos

Con la participación de diversas universidades, se han hecho estudios cuasiexperimentales del impacto de la metodología en algunos países donde esta se ha puesto en práctica. Los estudios en República Dominicana y Ecuador han evidenciado que se producen en las mujeres y/o en sus entornos:

- La disminución de hechos y experiencias de violencia de pareja física o psicológica.
- El menor uso de estrategias pasivas para afrontar la violencia, como el aislamiento o la justificación.
- Mejoras en el bienestar físico: mayores niveles de energía para realizar actividades cotidianas.
- Mejor valoración de su calidad de vida.
- Aumento de pensamientos positivos y aceptación del propio cuerpo.
- Disminución de los niveles de depresión y de los sentimientos de soledad.
- Rompimiento de lazos de codependencia y de cadenas de desesperanza.
- Rompimiento de lazos de codependencia y de cadenas de desesperanza.
- Reducción de la ocurrencia de manifestaciones de violencia física, sexual y emocional, al mejorar el bienestar físico y emocional de las participantes, y sus niveles de autoestima y resiliencia.
- Impacto positivo en las dinámicas de género de los hogares que se expresa en mayores niveles de empoderamiento de las mujeres, disminución del miedo y del sentimiento de culpa, utilización de estrategias asertivas para afrontar la violencia y cambios positivos en la calidad de la relación de pareja y de la comunicación con ella.



«Esta propuesta propicia espacios asertivos, agradables y seguros para que las mujeres se encuentren, conversen, compartan, reflexionen, aprendan, y sean terapeutas la una de la otra con creatividad, voluntad y ganas de hacerlo. Se sustenta en la convicción de que las violencias son un problema de la comunidad y, por ello, se sana en comunidad. Funciona por autogénesis: las mujeres que se forman se transforman en formadoras de otras, como un efecto cascada o como semillas que las vuela el viento... Además, permite consolidar la red de apoyo creada en el grupo, haciendo de los esfuerzos un proceso sostenible bajo el principio de la sororidad, es decir, de la solidaridad entre mujeres en contextos patriarcales y de discriminación.»

Representante CRS

Materiales



Esta metodología cuenta con materiales informativos y didácticos que apoyan los procesos:

- Catholic Relief Services – CRS (2019) ¡Mujer, no estás sola! Metodología para facilitar grupos de apoyo de mujeres (GAM). Folleto informativo.
- Catholic Relief Services – CRS (2019) Mujer no estás sola. ¡Cuenta conmigo!... ¡Y conmigo! ¡Y conmigo! Guía para acompañar grupos de apoyo de mujeres. Cuarta edición para República Dominicana y segunda edición para Latinoamérica.
- Catholic Relief Services – CRS. Videos sobre la metodología y sobre las experiencias vinculadas a ¡Mujer no estás sola!. Canal de Youtube de CRS: <https://cutt.ly/wbGO2Lu>
- [Video: Taller interinstitucional, CRS RD. Grupos de Apoyo a Mujeres Afectadas por la Violencia, 2016](#)
- [Video - GAM: Una metodología efectiva para prevenir la violencia contra las mujeres](#)



 **¿Te gustaría conocer más acerca de nuestras metodologías?**  
**Ponte en contacto con nosotros**

**ABRE EL QR**



  
**Metodologías para la construcción de la paz**  
**Caja de Herramientas**

**Asesoras CRS:**

Isabel Aguilar • Leonor Cruz • Cecilia Suárez

**Ilustraciones**

Iván Cañar Romero y Mara Gabriela Serrano F

**Consultores**

Gloria Londoño • Carlos Henao  
FICONPAZ

© 2021

Caminando Hacia la Paz - Comunidad de Práctica

Con el apoyo de CRS

Elaborado por FICONPAZ