

iNo estás sola, cuenta conmigo!:

Metodología para acompañar grupos de apoyo de adolescentes GAM





¡No estás sola, cuenta conmigo!: Metodología para acompañar grupos de apoyo de adolescentes

¡Mujer, no estás sola! es una metodología de CRS que nació en 2011 para la atención de mujeres afectadas por los efectos de la discriminación y otras formas de violencia de género. Debido a sus contribuciones positivas para la transformación de la vida de cientos de ellas, en diferentes países latinoamericanos y caribeños surgió el interés de adaptarla para ser aplicada con niñas adolescentes, para hacerla congruente con sus realidades y particularidades, puesto que las características biopsicosociales, así como las experiencias, los modos de relación, las preocupaciones y vivencias durante esta etapa del ciclo de vida exigen un abordaje diferencial en la formación y la atención.

En la época de la pandemia de COVID-19, cuando la convivencia permanente en un mismo espacio logró detonar distintas formas de violencia, un equipo liderado por CRS, con apoyo de mentoras y facilitadoras de la metodología con mujeres adultas y/o de otras iniciativas significativas de trabajo con jóvenes, se puso en la tarea de crear una propuesta de abordaje responsable y consecuente con los procesos mentales, sociales y físicos que viven las niñas entre los 14⁽¹⁾ y los 18 años, aproximadamente. Esta labor se realizó con la convicción de que es absolutamente necesario que la prevención de la violencia inicie a edad temprana desde las familias, las instituciones educativas, los gobiernos, la comunidad y las mismas adolescentes.

Dadas las circunstancias, la propuesta se puso a prueba en modalidad virtual, con un primer grupo de estudiantes de instituciones educativas de Acapulco, México. Los resultados esperanzadores inspiraron, en 2022, la elaboración de la guía de la nueva metodología; desde entonces, ¡No estás sola, cuenta conmigo! se ha comenzado a poner en práctica en varios países.

[1] Puede haber contextos en los que haya, en el grupo, participantes que no correspondan a este rango etario; quien facilita debe valorar estos casos de manera individual para asesorar la conveniencia o no de su participación.

Datos generales

- Participantes: Adolescentes mujeres, con diversos niveles de educación o condición socioeconómica, que se encuentren expuestas a los riesgos que representan distintas formas de violencia, con el objeto de proporcionarles herramientas para la prevención y el afrontamiento psicosocial.
- Países en los que se ha aplicado: Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, México y República Dominicana.
- Año de creación: 2021- 2022.
- Entidad que la impulsa: Catholic Relief Services (CRS).
- Autor(a/es): Las primeras orientaciones y el diseño piloto fueron fruto del trabajo de Isabel Aguilar Umaña y Deisy Rosales (de CRS), profesionales con trayectoria en el diseño e implementación de propuestas y técnicas instruccionales para construir paz con jóvenes en alto riesgo social y, a la vez, con experiencia en la metodología ¡Mujer no estás sola!, creada por Fabiola Falconí para facilitar grupos de apoyo de mujeres (GAM) adultas, a quien, después, se le encomendó la adaptación de la guía. El proceso contó con el apoyo de Deisy Rosales y el acompañamiento de Isabel Aguilar Umaña. Los primeros frutos del esfuerzo fueron validados en sendos procesos pilotos llevados a cabo en México y El Salvador, con el liderazgo de Estefanía Navarro y Patricia Guardado. Martha López contribuyó a sistematizar aprendizajes basados en la implementación. Se contó también con los aportes de Rosa Anaya, Larissa Brioso, Francisca Cedillo, Fernanda Espinoza Méndez, Ana Julia Espinales, Vianey Sarahí Flores Enciso, Rosmy Estela Herrera, Martha López, Lizbeth Luna, Paola Márquez, Jessica Sánchez López, Tamara Marroquín, Ligia Mena y Estefanía Navarro. Finalmente, cabe mencionar que las facilitadoras de estas experiencias, así como las mentoras que las han acompañado, contribuyeron decididamente a enriquecer el contenido de la guía metodológica en su versión final.



- Contextos de aplicación: Centros escolares, grupos juveniles de Iglesia, brigadas juveniles, instituciones que atienden casos de violencia, federaciones estudiantiles, centros de acogida y protección, centros de integración social u otro tipo de organizaciones sociales, eclesiales o comunitarias que animan procesos formativos y participativos con adolescentes.
- Objetivo de Desarrollo Sostenible al que aporta: ODS 5: Igualdad de género, contribuyendo con las metas que buscan poner fin a todas las formas de discriminación y otras formas de violencia contra todas las niñas, en los ámbitos público y privado.
- Modalidad de aplicación: Presencial, preferiblemente; y en la virtualidad, con adaptaciones.

El contexto

Como lo demuestran diversos estudios, entre ellos uno que ahondó en <u>las realidades de las violencias</u> entre 2015 y 2021, de Unicef y la Universidad de Edimburgo, las niñas, adolescentes y mujeres adultas en América Latina y el Caribe están expuestas a fuertes y profundas violencias, visibles e invisibles. Esta realidad la confirman las altas tasas de violencia sexual, los niveles alarmantes de feminicidio, los reportes de castigos físicos, las cifras de explotación sexual (cada vez desde edades más tempranas), el aumento y la diversificación del acoso escolar, los datos sobre abandono familiar y aquellos que analizan nuevas violencias (como el sexting o el grooming). Incluso, situaciones recurrentes, como los embarazos y la maternidad en niñas y adolescentes que, aunque a veces se han normalizado, no dejan de ser anómalas e inaceptables al poner en riesgo su salud física y mental, su desarrollo y dignidad.

Si a eso se suma que las violencias y los mecanismos para afrontarlas son generacionales, debido a que las situaciones de riesgo y vulnerabilidad por fenómenos económicos, políticos o culturales también se manifiestan v afectan de forma diferencial considerando la edad; que el ser mujer sique teniendo connotaciones de inferioridad y debilidad en culturas machistas; que las niñas y las adolescentes son personas con derechos y que pueden llegar a experimentar altos niveles de vulnerabilidad; que los modos de relación, en los últimos años y en nuestras sociedades han experimentado profundos cambios debido a las tecnologías de información y comunicación, y más recientemente, a la inteligencia artificial, se multiplica la necesidad de prevenir y atender las violencias que se afrontan en la etapa de la adolescencia. En respuesta a esta problemática, se creó la metodología, la cual amalgama la experiencia de CRS con personas de diversas edades, buscando la construcción de entornos y culturas de paz.

Por una parte, en distintas experiencias y en la literatura especializada veíamos que las formas de violencia eran distintas, considerando edades, niveles socioeconómicos, identidades étnico-raciales y el género. También, que algunas de esas violencias que hoy en día enfrentan las adolescentes son muy particulares, y no siempre las personas adultas las reconocemos o las hemos experimentado; incluso, no necesariamente son iguales a las que viven los adolescentes. Por otra parte, en varias ocasiones las facilitadoras GAM (los grupos de apoyo que siguen la metodología ¡Mujer, no estás sola!) nos interpelaban sobre cómo prevenir y atender violencias con adolescentes. Así que decidimos diseñar una metodología propia para ellas, teniendo en cuenta lo que habíamos aprendido en CRS formando jóvenes constructores de paz en Centroamérica en condiciones de alta vulnerabilidad: que las adolescentes no son "mujeres en chiquito", sino personas con unos rasgos y necesidades determinadas; que son inquietas, que no prestan atención durante el mismo tiempo y de la misma manera que una persona adulta, que necesitan movimiento, energía, juego: que prefieren lenguajes gráficos y multimediales y, sobre todo, que tienen todas las capacidades para ser partícipes en la transformación de sus vidas tras las violencias que les ha tocado presenciar o experimentar. Incluso, tuvimos en cuenta las implicaciones legales que tiene abordar procesos formativos con adolescentes. Todo esto confluye en esta metodología.

(Isabel Aguilar Umaña, Asesora Regional en Prevención de Violencia y Construcción de Paz, CRS)



El objetivo

Prevenir y atender violencias que afectan a las niñas adolescentes en sus ámbitos de vida personal, familiar y comunitario, mediante la conformación y el fortalecimiento de grupos o círculos de apoyo, de acogida y acompañamiento que les permitan sentirse mejor consigo mismas y con su entorno, bajo un modelo pedagógico y didáctico.

Un grupo o círculo de apoyo es un conjunto de personas que, compartiendo similares problemáticas, decide reunirse para socializar experiencias y buscar, a partir de sí mismas y de sus compañeras, las alternativas que necesitan para superar las violencias que viven, o superar las consecuencias que estas dejaron en sus vidas. Por consiguiente, se trata de un espacio de encuentro de sentimientos, vivencias y experiencias para la propia transformación.

Los principios

La metodología, al igual que otras que propone CRS, se orienta con base en principios de justicia, inclusividad y dignidad humana. En su diseño se consideran los postulados de la psicología humanista, la psicoterapia del proceso, el acompañamiento centrado en la persona, la terapia género-sensitiva, la educación popular, el arte y la lúdica como estrategias terapéuticas. Se asume, además, un enfoque de derechos humanos y género.

Como métodos, se emplean, por una parte, la mayéutica, con preguntas que animan a las participantes a interpretar lo que vivencian y a plantearse nuevas formas de actuar y posicionarse frente ello; por otra, la conformación de grupos de apoyo, los cuales les permiten socializar, lograr una identificación entre compañeras, darse fuerza, acompañar, contener y generar lazos más allá de los momentos de encuentro colectivo.

La dinámica

¡No estás sola, cuenta conmigo! Incluye 12 estrategias y 15 ejes temáticos, con sus respectivos ejercicios y dinámicas, para acompañar a las adolescentes en los grupos de apoyo (presenciales o virtuales, haciendo las adaptaciones necesarias) de no más de 15 participantes.

Estrategias:

- Aceptación verdadera.
- Reconocerse en cada adolescente.
- No puedes cambiar, sanar o solucionar la vida de otra persona.
- Respetar el tiempo y el ritmo que cada adolescente necesita para su transformación.
- Estar totalmente presente.
- Facilitar la expresión de sus emociones.
- No aconsejar.
- No juzgar.
- No interpretar.
- No revictimizar.
- · Respetar las decisiones.
- Fortalecer la autonomía de las adolescentes y del grupo.

Temáticas:

- Ser mujer, ser hombre: Las relaciones de género entre hombres y mujeres; masculinidad, equidad.
- Violencia hacia las mujeres: Causas y manifestaciones de la violencia; resiliencia para superarla.
- Mi cuerpo: Reconocer y aceptar el cuerpo, sus dolores y potencialidades.
- La comunicación: El poder sanador de la palabra, la comunicación asertiva.
- El espacio: Poner límites, defender el espacio personal.
- Los sentimientos: Reconocer, expresar y acoger las emociones y sentimientos.

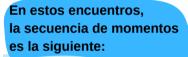


- La sexualidad: Como vida, encuentro, alegría, consentimiento.
- La relación con la madre: Honrar la vida por medio de ella.
- La relación con el padre: Honrar la vida por medio de él.
- La relación de pareja: Roles, poderes, comunicación, dar y recibir; cómo construir una buena relación durante el noviazgo.
- El propósito de vida: Reconocer para qué se vive y construir un proyecto de vida.
- Las decisiones: Promover la autonomía.
- La protección: Estrategias para protegerse de las violencias; la hermandad entre las adolescentes.
- La espiritualidad: Para fortalecer la resiliencia.

Lo anterior incluye un proceso que, por lo general, se desarrolla en 17 sesiones de 3 horas cada una, aunque, obviamente, la intensidad y la cantidad de encuentros pueden variar, dependiendo de las características y necesidades de cada grupo.

La primera reunión es introductoria, orientada a acoger a las adolescentes, identificar sus expectativas y explicar qué es un grupo de apoyo.

Las quince sesiones siguientes son para desarrollar los temas propuestos, con base en dinámicas lúdicas y vivenciales que facilitan la expresión de emociones, encontrando en el juego, la risa y la diversión motivaciones para compartir, reflexionar y construir, unidas, aprendizajes y capacidades que permitan a las adolescentes atender y prevenir las violencias que les afectan en sus entornos de vida y sus relacionamientos.



- 1. Bienvenida a las participantes.
- 2. Dinámica inicial.
- 3. Conocer lo que traen las adolescentes: desde la sesión anterior, y en el aquí y ahora.
- 4. Abordar el eje temático con dinámicas lúdicas.
- 5. Contar sentires.
- 6. Cerrar procesos emocionales.
- 7. Compartir aprendizajes.
- 8. Generar compromisos o tareas a realizar.
- 9. Despedida.

La última sesión es de cierre, con el objetivo de exaltar el proceso y establecer compromisos consigo mismas y con las demás.

Al culminar, como se indica en la guía, algunas participantes pueden decidir no continuar, mientras que otras pueden hacerlo en un grupo de apoyo autónomo. Sin embargo, en ambos casos lo importante es que sientan que no están ni estarán solas, al poder contar con redes de apoyo en el transcurso de sus vidas.



Esta metodología, profundamente "liberadora, sanadora, transformadora y experiencial, que pasa por el cuerpo, y que requiere energía física in situ", como menciona Isabel Aguilar Umaña, encara enormes retos para lograr que las adolescentes superen rivalidades, formen parte de un grupo que les genere confianza, se conecten e identifiquen con sus compañeras, se sientan acogidas y no juzgadas, puedan compartir sus temores y dolores, propongan acciones y nuevas experiencias que produzcan en ellas cambios positivos.

Por eso mismo, la formación de guien tenga a su cargo la implementación de la metodología es fundamental, pues no solo debe comprender los procesos complejos propios de la adolescencia y cómo abordar las temáticas aplicando las doce estrategias, sino que debe haber vivido ella misma una experiencia liberadora y formativa en un grupo de apoyo de mujeres. Eso le permite comprender desde todo su ser los principios y el sustento teórico de la propuesta; construir capacidades y habilidades para leer el contexto sociocultural en el que interactúa, aplicar las dinámicas que se proponen, entender el alcance de su rol y lo que produce en cada adolescente (y en ella misma) el hacer consciente lo inconsciente y descubrir tanto lo que le afecta, como lo que le aporta mayor bienestar a su vida. De igual forma, aprender a confiar en las capacidades intrínsecas de cada participante y, a la vez, saber cómo brindar primeros auxilios emocionales cuando se requiera.

Por esa razón, se espera que una facilitadora:

- Deje de lado modelos formativos e informativos adultocentristas, para valorar positivamente la capacidad de agencia de las adolescentes.
- Identifique actitudes adultocentristas que se manifiestan en gestos, palabras y emociones, y esté abierta a transformarlas en otras de apertura, autenticidad y honestidad consigo misma y con las adolescentes.
- Cultive su empatía y capacidad de aceptación verdadera; de respeto y acogida positiva e incondicional.
- Comprenda qué es ser una acompañante y reconozca diversas estrategias de acompañamiento.
- Desarrolle la metodología con las adolescentes, propiciando espacios seguros, protectores, confidenciales, de acogida y conversación constructiva.

Desde este marco, una facilitadora de la metodología ¡No estás sola, cuenta conmigo! deberá haber vivido, previamente, la experiencia GAM para adultas. Luego, deberá participar en un programa formativo sobre los siguientes temas:

- 1. Las 12 estrategias de acompañamiento.
- 2. Desarrollo positivo de la juventud.
- 3. Adultocentrismo.
- 4. Salvaguardia y protección.
- 5. Técnicas de facilitación.



Esta metodología puede ser impulsada por aquellas organizaciones y facilitadoras voluntarias, previa participación en un proceso de formación y transferencia metodológica facilitado por CRS.

Monitoreo, evaluación y validación *l* resultados y transformaciones

La propuesta formativa es fruto de varias pruebas piloto en instituciones educativas y en centros de reintegración social y de restitución de derechos de las adolescentes. Tras cada implementación se ha revisado la pertinencia y las adaptaciones realizadas, según el contexto y las características del entorno y las participantes; las técnicas y las herramientas empleadas; los factores condicionantes y el enfoque de las temáticas.

De forma adicional, se han realizado estudios para evaluar experiencias concretas. Por ejemplo, se ha analizado la de 2023 con adolescentes de un centro educativo de Zamora, en Michoacán, México, y en 2024, la impulsada con adolescentes en condición de privación de libertad en un Centro de Integración Social de El Salvador. Los resultados de los procesos de monitoreo se reflejan en el contenido y el diseño de la guía curricular.

Al respecto, Martha López Molina, coordinadora técnica de metodologías de la Plataforma de Paz, Cohesión Social y Justicia de CRS en América Latina y el Caribe, explica el proceso de seguimiento realizado:

El primer pilotaje en El Salvador, con un acompañamiento virtual de Fabiola Falconí (autora de la guía), fue particular por las condiciones en que se desarrolló, pero demostró que fue muy positivo para las más de 30 adolescentes que participaron en dos grupos de apoyo diferentes. Allí, las sesiones se veían influenciadas por factores externos, como la dificultad de asistencia periódica de algunas chicas debido a su participación en otras actividades que se les programaban o variaciones en su condición legal; además, por la necesidad de adaptar las dinámicas a las condiciones y al reglamento del centro. Esto nos permitió reconectarnos con muchas técnicas de facilitación que no necesariamente estaban contempladas en un inicio, buscando animar los procesos con las adolescentes; también, ir identificando cuáles gustaban y cuáles no tanto, o con cuáles materiales de apoyo podíamos contar (o no) en ese entorno. Lejos de ser una dificultad, eso fue una oportunidad para comprobar la flexibilidad de la metodología, para confirmar su valor y para comprender la importancia de la sistematización de lo que realizamos.

Igualmente, nos hizo ver la importancia que tiene la coordinación con el equipo técnico de la institución con la que se va a implementar el proceso, pues mantener reuniones periódicas para analizar los avances y recibir retroalimentación nos permitió superar retos que se presentaban y hacernos conscientes de aspectos que influyen, así como de adaptaciones que había que realizar para garantizar el logro del objetivo.

Ese proceso, en El Salvador, se apoyó también en una consultoría externa liderada por Larissa Brioso, que se contrató para investigar de forma independiente y objetiva el impacto, con base en evidencias, usando un método experimental, comparando qué pasaba en un grupo de control y otro de tratamiento, y considerando las opiniones tanto de las chicas como de quienes participamos en la organización y orientación del proceso.

En el caso de México, donde hicimos una prueba piloto en una institución educativa, también se hizo un proceso de seguimiento y documentación tras cada sesión, y reuniones con la institucionalidad. Allí analizamos también la pertinencia de las actividades propuestas, y el tiempo de trabajo que era posible destinar a cada temática y a las diversas dinámicas.

(Martha López Molina, coordinadora técnica de metodologías de la Plataforma de Paz, Cohesión Social y Justicia de CRS en América Latina y el Caribe)

Toda la información que se ha recopilado en los procesos de control se ha compilado para que los aprendizajes y las recomendaciones enriquezcan la última versión de la propuesta metodológica, considerando adaptaciones y condicionantes, sin perder la esencia y el objetivo.

Productos y medios de comunicación al servicio de la metodología

Catholic Relief Services (CRS, 2023). ¡No estás sola, cuenta conmigo! Guía para acompañar grupos de apoyo de adolescentes [en borrador, en formato PDF].







Asesoras:

Isabel Aguilar Umaña

Asesora Regional en Prevención de Violencia y Construcción de Paz, CRS.

Martha López Molina

Coordinadora técnica de metodologías de la Plataforma de Paz, Cohesión Social y Justicia de CRS en América Latina y el Caribe.

Ilustraciones

Andrés Herrera, para CRS

Consultores

Gloria Londoño Carlos Henao FICONPAZ

© 2024

Caminando hacia la Paz - Comunidad de Práctica Con el apoyo de CRS Elaborado por FICONPAZ