

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
Del 3 de abril de 1981



“TEATRO DE CONCIENCIA, ARTES EXPRESIVAS PARA FOMENTAR DISCURSOS DE PAZ ANTE LA VIOLENCIA DE GÉNERO”.

**Estudio de caso para obtener el grado de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO**

Presenta:

SILVIA ANGELICA DEL REY FLORES

Directora:

Dra. Genis Yaisuri Jiménez Ramírez

Lectores:

Dra. Angélica Ojeda García

Mtro. Alberto José Segrera Tapia

Ciudad de México, 2025

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
<i>Antecedentes del proyecto de intervención.....</i>	5
1.1. FUNDAMENTOS CONCEPTUALES SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO DESDE EL ENFOQUE EN DESARROLLO HUMANO.....	10
1.2. VIOLENCIA DE GÉNERO	10
1.3. NORMALIZACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA	13
1.4. ESTADÍSTICAS DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA EN MÉXICO	15
1.5. INICIATIVAS SOCIALES Y GUBERNAMENTALES PARA ATENDER LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA EN MÉXICO.	18
1.6. APORTES DEL DESARROLLO HUMANO AL ABORDAJE DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	20
1.7. EL FEMINISMO Y EL DESARROLLO HUMANO, DOS ENFOQUES HACIA LA ERRADICACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA PAREJA	25
1.8. LAS ARTES EXPRESIVAS EN LOS PROCESOS DE FACILITACIÓN EN DESARROLLO HUMANO	28
MÉTODO	41
2.1. OBJETIVO DE LA INTERVENCIÓN	41
2.2. PARTICIPANTES	41
2.3. PROCEDIMIENTO	43
2.4. CONTEXTO	44
2.6. TÉCNICAS DE DETECCIÓN DE NECESIDADES	45
2.7. ANÁLISIS CUALITATIVO DE RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS TÉCNICAS DE DETECCIÓN DE NECESIDADES..	50
2.9. TÉCNICAS Y PROPÓSITOS POR SESIÓN	54
2.10. PLANEACIÓN Y DESARROLLO POR SESIÓN	56
RESULTADOS DE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN “TEATRO DE CONCIENCIA”	70
3.1. RESULTADOS DE LOS PROCESOS DE EVALUACIÓN POR SESIÓN Y CONSTRUCCIÓN DE LA OBRA DE TEATRO ..	77
3.2. APORTACIONES DEL TRABAJO AL DESARROLLO HUMANO	88
REFLEXIONES FINALES DEL PROCESO DE FACILITACIÓN EN LA INTERVENCIÓN TEATRO DE CONCIENCIA	92
4.1. SEGUIMIENTO A LAS PARTICIPANTES A 6 MESES DE LA INTERVENCIÓN, LA IMPORTANCIA DE LA PRESENCIA.	94
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	96

INTRODUCCIÓN

El arte es y ha sido un elemento de transformación desde inicios de la humanidad. Como seres humanos siempre hemos tenido la necesidad de expresarnos y hemos hecho del arte el medio perfecto para hacerlo ya que está abrazado a nuestra propia humanidad. Por medio del arte nuestro cuerpo, nuestra alma, nuestra mente se acompañan con el ritmo del universo, el cual nos permite expresarnos de manera profunda, personal y acompañarnos a formas más naturales y auténticas.

El Desarrollo Humano por medio del arte busca la expresión y sanación de la persona, no solo desde una perspectiva bio-psico-social sino también en la dimensión espiritual, pues se vincula con un estado de presencia, de estar conscientes del momento presente, de ser nosotros sin toda la vorágine de expectativas, estereotipos, pensamientos, autoexigencias que han propiciado un mundo inmerso en conflictos sociales, culturales y personales. Esto es de gran importancia, pues vivimos en una sociedad donde se establecen mecanismos de sumisión mediante de la violencia causando personas sometidas, sumisas, desvalorizadas, que pocas veces toman conciencia de su ser porque han aprendido a callar, a evadir, a disociar, a ignorar sus propias necesidades por el miedo a ser excluidas. Una de las herramientas naturales en las que el ser humano puede expresarse sin la intervención de factores externos, es la creatividad, la cual es una cualidad del ser en proceso de realización ya que promueve una experiencia significativa, de autorreflexión y de conciencia.

Cuando dibujamos, escribimos, movemos nuestro cuerpo, nos alineamos con nosotros mismos y nos conectamos con nuestra autenticidad, podemos ver las cosas como son y alejarlas de los pensamientos, porque la emocionalidad puede intensificar un hecho dependiendo de la intensidad de los pensamientos. De acuerdo con Segrera (2016) (como se citó en Aguilar, 2018 p.5): “la creatividad como característica del sujeto en proceso de autorrealización es una cualidad de quien

ha aprendido a observar conscientemente su potencial y lo desarrolla con conciencia, responsabilidad y libertad, a favor de su bienestar”. En este sentido el Desarrollo Humano es deliberado y necesita de la creatividad para lograr sus fines pues lo hace desde la experiencia y sentido personal y se resuelve en el trabajo artístico.

En el caso de este proyecto de intervención, al que se nombró, Teatro de conciencia, se hizo uso de la experiencia artística dirigida mediante la autoexploración de la persona para que sea ella misma quien encuentre sus propias respuestas, recupere su poder como persona y su dignidad humana. Con el propósito que las participantes tomen conciencia de su participación en la violencia de forma activa y pasiva, se den cuenta de las microviolencias que normalizan y que hacen que se perpetúe la violencia a nivel macrosocial, esto desde la toma de conciencia que el arte.

La creatividad tiene como meta realizar cambios en la postura subjetiva, esto significa crear por su mediación procesos de autorrealización para el desarrollo humano, como son: la autovaloración, la resignificación de la identidad, el manejo de las emociones, la prevención de la violencia y la cultura de paz. La experiencia en este campo se vuelve trascendente no solo por los cambios fenomenológicos de las participantes, sino por el impacto comunitario y social que atestiguamos.

Antecedentes del proyecto de intervención

Los antecedentes de la propuesta de intervención “Teatro de conciencia”, se presentaron desde un enfoque de Desarrollo Humano, el cual reconoce la importancia de incluir la experiencia del facilitador y su proceso de autoconocimiento como un elemento que se sugiere integrar en un estudio de caso, lo que es afín con el enfoque cualitativo de autores como Echeverría (2002) y Messina (2011) quienes coinciden en la importancia que, en los trabajos profesionalizantes, se retomen las perspectivas personales de los autores, como un proceso que amplia, contribuye y fortalece el trabajo empírico.

Al respecto, Messina (2011, p73), señaló: “Las responsabilidades del investigador son múltiples; por un lado, compartir lo que sabe y lo que es, compartirse en espacios de reflexión/formación de diferente tipo y grado de formalización”. Aunado lo anterior, Echeverría (2022, p. 4) afirmó la relevancia de:

Describir una intervención o una experiencia personal, en primera persona, que puede ser de interés para la disciplina a la cual está relacionada, y que llevó a cabo el propio investigador. Resaltar, sistematizar, o simplemente sólo describir y comunicar las experiencias profesionales, puede ser sumamente relevante para cualquier disciplina.

Desde la línea del Desarrollo Humano, Rogers (1981) establece una hipótesis que se orienta a facilitar el desarrollo de la persona basada en dos principios básicos, la primera en la relación que establece el facilitador para propiciar un contexto favorable, y la segunda en la decisión del otro a llevar a cabo un proceso de desarrollo personal. De acuerdo con Rogers el marco propicio para que la persona pueda comprenderse a sí misma de una manera positiva, recobrar la confianza y

mejorar la autoestima se basa en las tres actitudes básicas del facilitador que son: la empatía, la autenticidad y la aceptación positiva incondicional basado en la experiencia personal y la congruencia de esa experiencia con el facilitador. Al respecto señala el autor:

Sólo puedo intentar vivir de acuerdo con mi interpretación del sentido de mi experiencia, y tratar de conceder a otros el permiso y la libertad de desarrollar su propia libertad interna, y en consecuencia, su propia interpretación de su experiencia personal.
(Rogers, 1981.p.35).

Para Rogers, permitirse ser él mismo en el proceso de facilitación, le implicó no sólo tolerarse mejor a sí mismo sino ser más eficaz en sus propias relaciones, pues le permitió contactarse con el otro desde su experiencia fenomenológica y desde su ser auténtico. De ahí que los antecedentes de este estudio de caso retoman el enfoque centrado en la persona que permite poder hablar desde la experiencia, en primera persona, es así como basamos este estudio desde la experiencia personal y como esta, se tradujó en un trabajo social. Para iniciar retomo a Oliver Clerc (2008), quien en su libro *“La Rana que no sabía que estaba hervida”*, narra la fábula de una rana que, al entrar en contacto con una olla de agua hirviendo, brinca inminentemente hacia el exterior para ponerse a salvo. Sin embargo, cuando la rana está dentro del agua fría y poco a poco se va subiendo la temperatura, la rana pasa por un proceso de regulación, va ajustando su temperatura corporal al agua que va calentándose, la rana se mantiene en cierta comodidad, pero cuando siente que el agua está a punto de ebullir ya no puede saltar pues sus energías se fueron en adaptarse al cambio del agua y no le quedan fuerzas suficientes para saltar. Esa fui yo durante ocho años inmersa en una relación violenta. No me di cuenta cómo llegué ahí, cómo pasé del maltrato y el abuso, a la violencia física. Una relación que me dejó diagnosticada con estrés post traumático, un largo y doloroso proceso de divorcio, un bajo

autoconcepto y una extinta sensación de seguridad, pero simultáneamente con la convicción de que algo debería de hacer para que no se repitiera mi historia en nadie más.

Comencé a hablar de la violencia que había callado con familiares, con compañeras de trabajo y amigas cercanas, mi sorpresa fue que todas teníamos un “secreto” de un pasado violento. Me di cuenta de que hay un pacto no dicho y una inclinación a guardar silencio por vergüenza, como si nosotras fuéramos las causantes o culpables de la violencia ejercida a nosotras, como si fuera motivo de apenarnos. En los procesos de facilitación y acompañamiento a mujeres víctimas de violencia, he identificado una dinámica donde la posición de la mujer tiene desventajas notorias, por ejemplo, vivir rodeadas de micromachismos tan introyectados que ya no los alcanzamos a ver y que en algunos casos fomentamos. El miedo a la separación, a comenzar de cero, a preservar el estatus social, a quedarnos solas, esto nos hace distraernos de la realidad y entrar al juego de “luchar por mi pareja” a costa de nuestro propio bienestar.

¿Dónde aprendemos estas conductas?, ¿en qué momento debemos dejar de luchar por una relación y comenzar a luchar por salir de la relación?, ¿En verdad nos da miedo estar solas?, ¿a qué le tenemos miedo?, ¿Por qué sentimos que es mejor soportar un matrimonio o una relación en opresión que optar por la libertad aun con la incertidumbre que traiga el devenir?, ¿Cuál es el primer indicio de violencia donde debemos terminar la relación? Estas no solo eran mis dudas, eran las preguntas de las mujeres con las que iba hablando y quienes me iban contando sus experiencias, mujeres que me contaban su historia.

Responder estas preguntas, dio origen a desarrollar este estudio de caso en donde surge la necesidad de hacer visible la violencia que vivimos tanto socialmente como en la pareja, de compartirlo, de hablarlo, pero sobre todo de abrir diálogo con mujeres que, como yo, tenían desconocimiento, que se han adaptado a la残酷, que normalizan el maltrato, que aceptan la violencia, el desamor, la

infidelidad y que callamos. Con esta motivación, la autora de este estudio de caso se reunió con cuatro actrices que coincidían en haber sido víctimas de violencia; pero que también estaban dispuestas a dar su testimonio, a abrirse al diálogo, a compartir con otras mujeres y a romper el círculo. Con el apoyo de las actrices, se realizó el montaje de la obra “Mujeres pasadas por agua” la cual fue presentada en el marco del tercer festival de teatro callejero “Teatrata” (2022) en Chimalhuacán, Estado de México.

Al terminar la puesta en escena, se invitó a los espectadores a compartir sus testimonios o bien dejar sus comentarios por escrito con sus experiencias y las dejaran en un muro que se destinó para comentarios y al que se llamó: Muro de conciencia. Durante el proceso creativo de este trabajo se recaudaron diez testimonios anónimos de mujeres, escritos de puño y letra, mujeres que no firmaron la tarjeta pero que se atrevieron a escribir, a denunciar, a levantar la mano desde un corazón y un alma muy lastimadas. También se abrió micrófono para entrar en diálogo con los hombres asistentes, comentarios como: “te confronta”, “me sirvió para hacer conciencia de lo que pasan las mujeres día con día”, “es difícil ver que somos nosotros los que violentamos”, “Si es no, es no, y la dejas en paz, no tienes por qué exigir nada de una mujer ni te tiene que dar nada a cambio” (Teatro de conciencia, 2024).

Las mujeres al micrófono hablaban con voces entre cortada y apenadas sobre sus historias, otras se acercaron a abrazarnos, a decirnos “yo también” y a querer hablar. Estos testimonios y la respuesta del público mostraron la necesidad de crear espacios para compartir vivencias, donde podamos hablar, sanar, reconocernos como afectadas de una sociedad violenta. Estas voces dieron lugar a este Proyecto de intervención: Teatro de conciencia, un espacio donde buscamos compartir desde un lugar seguro nuestras vivencias y encontrar formas de acompañar, de sanar las heridas de la violencia, fortalecer la

seguridad y el autoconcepto, encontrar la autenticidad de cada participante y descubrir el propio significado de su existencia, pero sobre todo generar conciencia, información, prevención y nuevos discursos en busca de relaciones más pacíficas abriendo así espacio para nuevos discursos de paz iniciando por la persona.

1.1. Fundamentos conceptuales sobre violencia de género desde el enfoque en Desarrollo Humano

En este apartado se presentará información sobre la violencia de género, su definición y el impacto que tiene en la vida de las mujeres que han sido víctimas. Así como un panorama desde organismos internacionales y nacionales que plantean estadísticas que ponen su acento en la necesidad de un abordaje integral, así como la prevención y la atención de la violencia contra las mujeres. También se presentará el enfoque del Desarrollo Humano y cómo desde los fundamentos humanistas se promueven procesos de autoconocimiento y crecimiento personal que son fundamentales para desarrollar habilidades que les permitan a las mujeres procesos de empoderamiento para conducirse hacia el autoconocimiento y desde ahí acercarse a una vida digna y libre de violencia. Por último, se compartirán modelos de abordaje de la violencia de género desde el teatro.

1.2. Violencia de género

Durante los últimos años, los estudios de violencia han cobrado mayor importancia debido a la diversidad de problemáticas sociales que envuelve, el constante temor e inseguridad, y el efecto profundo en la salud psicológica de las víctimas, que desencadena problemas a largo plazo como angustia, ansiedad, baja autoestima, estrés postraumático, desinterés por el futuro, pensamientos catastróficos, despersonalización, ideaciones suicidas, esto sumado a la alarmante alza de número de feminicidios derivados de la violencia de género (Toledo, 1994).

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2017); en 2017, 84 mil mujeres fueron asesinadas en todo el mundo, más de la mitad de esos feminicidios fueron causados por un familiar, la mayoría de estos cometidos por la pareja sentimental de la víctima. Afirma la Organización Panamericana de la Salud, (OPS, 2021) que el 25% de las mujeres y las niñas de entre 15 y 49

años han sido víctimas de violencia física o sexual por parte de su pareja, actual o anterior, a lo largo de su vida; y el 7% ha sufrido este tipo de violencia en los últimos 12 meses.

En el abordaje de la violencia de género, es fundamental plantear que el género alude a las diferentes construcciones socioculturales construidas a partir de características físicas y anatómicas relacionadas con el sexo de los individuos. A partir de estas diferencias se generan normas, roles, discursos, prácticas y valores entre hombres y mujeres que marcan un trato excluyente hacia las mujeres provocando desigualdad y un trato inequitativo y a veces despectivo hacia lo considerado como femenino.

Al respecto, Lamas (2007, p.7) afirmó:

A partir de poder distinguir entre el sexo biológico y lo construido socialmente es que se empezó a generalizar el uso de género para hacer referencia a muchas situaciones de discriminación de las mujeres, que han sido justificadas por la supuesta diferencia anatómica, cuando en realidad tienen un origen social.

Esta expresión de agresividad no es sino un síntoma de un sistema de convivencia enraizado en un sistema político, social y cultural, nombrado en estudios de género como patriarcado, el cual más que una cultura, es un sistema político primigenio presente en varias culturas. El patriarcado es la primera forma de desigualdad y poder y la violencia es una de sus principales manifestaciones, esto porque históricamente la forma en que hemos aprendido a adueñarnos es el sometimiento, la agresión, la ley del más fuerte. Esta manifestación abre un abismo que polariza a las personas, regiones, culturas y marca gravemente las diferencias generando una de las dolencias más grandes de nuestros tiempos: la desigualdad. Según la ACNUR, la Agencia de la ONU para los Refugiados, la desigualdad social se produce cuando una persona recibe un trato diferente debido a su situación

económica, la religión que profesa, su género, la cultura de la que proviene, entre otros aspectos. (EACNUR, 2018)

Una de las principales representaciones que tiene el patriarcado es el machismo, que son las conductas que tienen los hombres, percibidas como naturales, no solo hacia las mujeres, sino entre ellos mismos. Marca una posición de subordinación en sus formas más sutiles por ejemplo: la indiferencia, la falta de atención y de escucha, el silencio, la imposición; produciendo en el otro un sentimiento de ser ignorado y minimizado. Estos requerimientos de la masculinidad, esta búsqueda de ganar la posición dominante en cualquier interacción social genera machismos invisibles, son tan recurrentes que pasan por desapercibidos. De acuerdo con de la Garza (2022, p.14) “son estos machismos cotidianos los que sostienen la relación social desigual en la que vivimos. Un micromachismo no es un ojo morado, no viola, no mata, pero si forma parte de un sistema que permite la existencia de violencias mayores”.

Otras formas de machismo invisible son: la no expresión de las emociones, la descalificación, la falta de humildad, la culpabilidad a la mujer por serlo, o la imposibilidad de pedir perdón, no reconocer los errores, la doble moral o la no libertad para ejercer la sexualidad, los cuales conforman una serie de características que perfilan al hombre desde una visión machista y que lo relacionan en un discurso estereotipado en la pareja, en donde las actitudes y la relación interpersonal son factores de riesgo para la violencia de género.

Aunado a lo anterior, Varela (2008) afirmó que la violencia es el instrumento por excelencia del patriarcado. Ni la religión ni la educación ni las leyes ni las costumbres ni ningún otro mecanismo habría conseguido la sumisión histórica de las mujeres si todo ello no hubiese sido reforzado con violencia. La violencia ejercida contra las mujeres por el hecho de serlo es una violencia instrumental, que tiene por objetivo su control. No es una violencia pasional, ni sentimental, ni

genética, ni natural. La violencia de género es la máxima expresión del poder que los varones tienen o pretenden mantener sobre las mujeres.

A este tema aporta Castañeda (2020. P.23-24) que el machismo constituye toda una constelación de valores y patrones de conducta que afectan a todas las relaciones interpersonales, este conjunto incluye la pretensión del dominio sobre los demás, especialmente sobre las mujeres; la rivalidad entre los hombres; la búsqueda de múltiples conquistas sexuales; la necesidad constante de exhibir ciertos rasgos supuestamente viriles —valor, indiferencia al dolor, supremacía, etc.— y un desprecio más o menos abierto hacia los valores considerados como “femeninos”.

1.3. Normalización de la violencia de género en la pareja

Uno de los principales problemas de la violencia de género en la pareja es la normalización de la violencia, hemos aceptado conductas violentas como aceptables e incluso las confundimos con amorosas, por ejemplo, los celos, el control, el ghosting (desaparecer sin explicación ni responsabilidad emocional), la desacreditación, la triangulación, entre otras. Socialmente hemos romantizado el amor y usamos palabras como aguantar o soportar como sinónimo de amor, ya sea, por el bien de la pareja o porque así aprendimos. De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2024), 6 de cada 10 niños ha sufrido métodos de disciplina violentos en la crianza dentro de su familia y hemos fortalecido socialmente la creencia de que los niños no se dan cuenta, invisibilizando así la violencia que afrontan, es por esta razón que nos hemos enfocado en este trabajo a la violencia en la pareja pues son la base en la crianza de los niños.

La normalización implica una situación sistémica y cultural, la persona al tener presente la violencia en todas las esferas y etapas de su vida lo asimila como normal, lo justifica, y es así como los niños que desde edades tempranas presencian gritos, insultos, infidelidad de sus padres e

incluso golpes, van a normalizar así sus relaciones y les será familiar y aceptada la repetición de este tipo de conductas en su adultez. Por lo que detectar la presencia de violencia o microviolencias en la pareja permitirá cortar con este patrón de conducta.

Bonino (1998) explica la microviolencia como los controles imperceptibles y abusos normalizados que se ejecutan permanentemente y con total impunidad debido a que son casi imperceptibles, cuando estos abusos se presentan en mayor frecuencia en la pareja y afectan a las mujeres se les conoce como micromachismos. Hoy en día, el ente que ha visibilizado y estudiado la violencia de género, la desigualdad y la búsqueda de la equidad ha sido el feminismo. Al respecto, Hooks (2022, p 92) señaló: “Los esfuerzos feministas para terminar con la violencia de los hombres contra las mujeres deben ampliarse a un movimiento que busque acabar con todas las formas de violencia”.

Por lo tanto, el feminismo no es ir en contra de los hombres sino es la búsqueda por crear nuevos discursos basados en la igualdad y en la erradicación de cualquier tipo de violencia, es en este punto donde el feminismo se abraza al Desarrollo Humano, pues ambos quieren revolucionar los discursos que buscan someter al otro para cambiarlos por uno donde todos tengamos la misma posibilidad de pensar fuera de sistemas establecidos y decidir con libertad buscando nuestra autenticidad y autorrealización. A esto Rogers (1981) le llama Constituirse como Persona.

Las personas en entornos de violencia difícilmente cuentan con un ambiente que favorezca su autorrealización. En el caso de la violencia de género, debido a las humillaciones, los insultos y las amenazas, las mujeres presentan un gran deterioro en la personalidad y una sensación de estar fuera de sí, lo que genera impotencia, vergüenza, confusión, aislamiento. De acuerdo con Toledo (1994) el castigo que aplica el agresor ante la expresión de miedo, pánico e intentos de pedir ayuda, elimina la posibilidad de pensar en un futuro, además de un sentimiento de culpabilidad y una baja autoestima.

1.4. Estadísticas de la violencia de género en la pareja en México

La Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en el Hogar (ENDIREH), elaborada en 2021 por el INEGI afirma que el 39.9% de mujeres dice haber vivido violencia de pareja y el 10.3% de parte de algún familiar. Aunado a lo anterior, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI (2023) en el último censo se registraron 36 mil 579 homicidios, el 70.1% de las mujeres mayores de 15 años han tenido por lo menos un incidente de violencia en su vida.

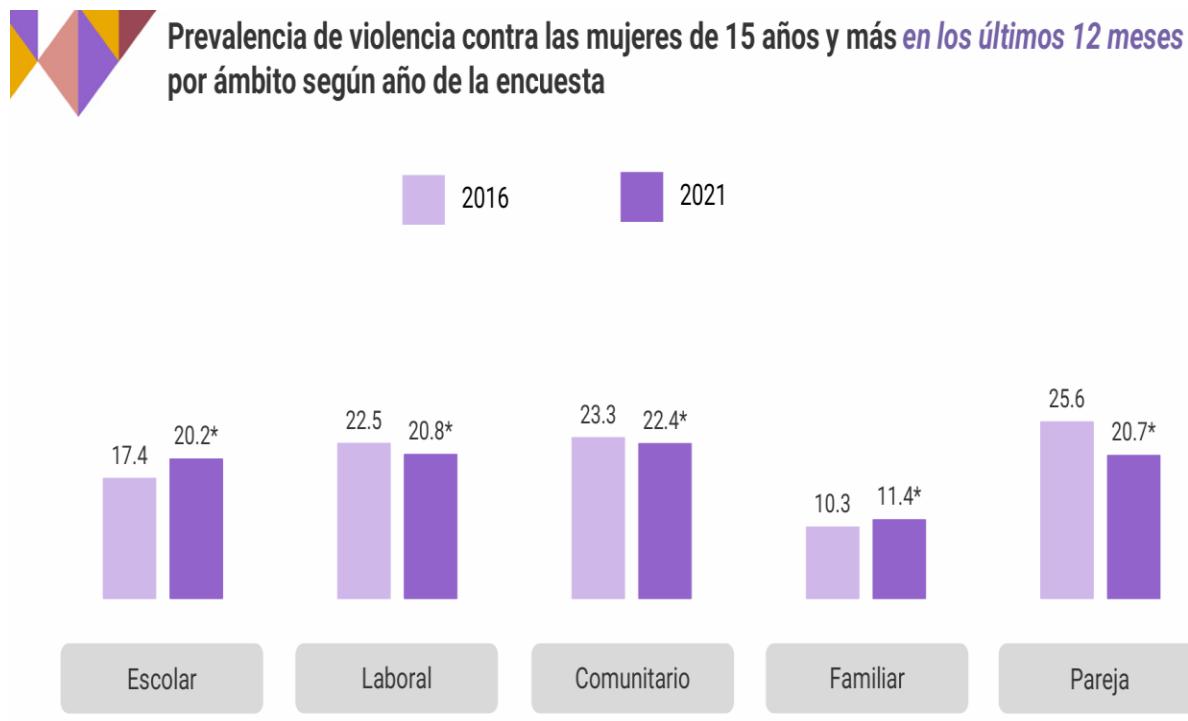
De acuerdo con el índice de paz México (2024), se denunciaron 968 casos de feminicidios, un aumento del 127 % con respecto a 2015. En la actualidad, aproximadamente uno de cada cuatro asesinatos de mujeres en México se clasifica como feminicidio. Este mismo estudio resalta que los feminicidios se llevan a cabo en su mayoría sin armas de fuego. Alrededor de una cuarta parte de las víctimas de feminicidio fueron asesinadas con armas blancas, mientras que la mayor parte, más de dos quintas partes, fueron asesinadas por “otros medios”.

Según la ONU (2021) 81,000 niñas y mujeres fueron asesinadas intencionalmente. Este mismo informe indica que cada día son asesinadas 10 mujeres diariamente en México y que según los certificados de defunción de la secretaría de Salud se registraron 3,820 defunciones femeninas con presunto homicidio lo que representa una tasa de 5.7% de defunciones por violencia de género por cada 100 mil mujeres.

En la figura 1 se presenta la prevalencia de la violencia en pareja entre el 2016 y el 2021, el cual muestra cómo la violencia en pareja se mantiene en el segundo lugar de incidencia de violencia contra las mujeres.

Figura 1

Prevalencia de la violencia contra las mujeres por ámbito. Fuente: INEGI. (De Estadística Y, 2021).



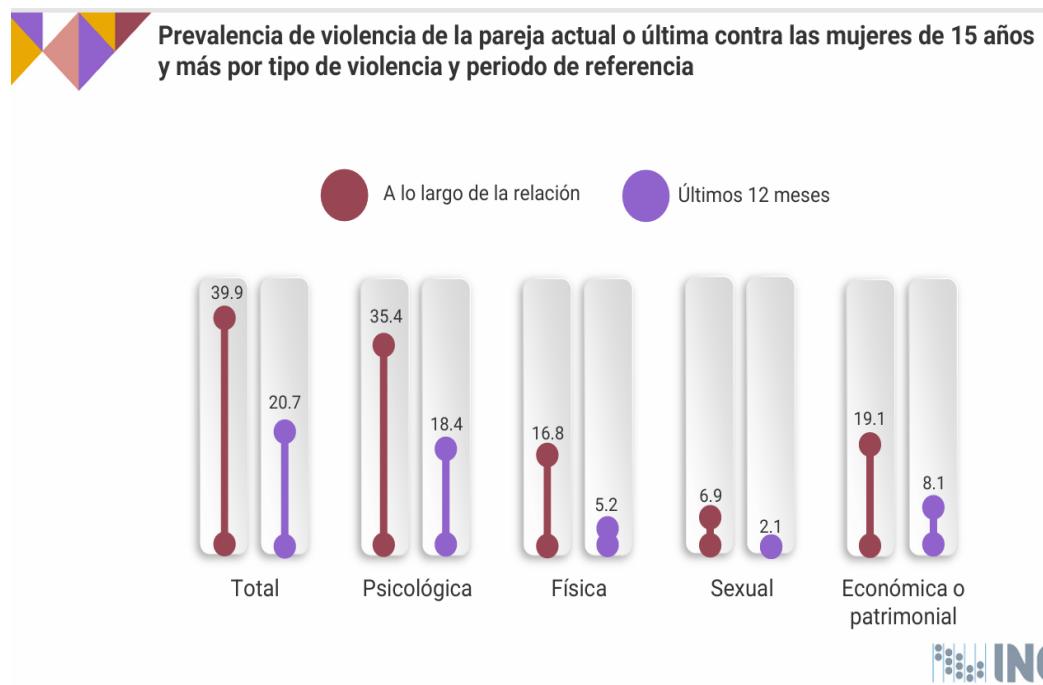
Nota: La gráfica anterior hace visible la importancia del trabajo de prevención y de acción contra la violencia de género en la pareja.

Estos datos exponen la necesidad de encontrar formas de sensibilizar e informar sobre violencia de género en la pareja: programas sociales, médicos, psicológicos, grupos de apoyo que nos conduzcan a una vida libre de violencia.

Como podemos observar en la figura 2, la violencia psicológica es mayormente presente en la dinámica de pareja, su normalización genera confusión ya que culturalmente la hemos aceptado como algo implícito en la relación.

Figura 2

Prevalencia de la violencia contra las mujeres por su pareja. Fuente: INEGI. (De Estadística Y, 2021)



Nota: *La violencia psicológica tiene una preponderancia significativa sobre el resto de los ámbitos, lo cual denota la urgencia en la detección de las actitudes y acciones violentas en la pareja.*

En la información anterior, es posible constatar que la violencia de género es un tema de agenda nacional. El marcado incremento de la presencia de género tanto por ámbito como por su pareja es una problemática que afecta la posibilidad de tener una vida libre de violencia y denota la necesidad de tener espacios para poder concientizar acerca de su presencia en nuestra sociedad. Existen ya propuestas gubernamentales que acercan esta información con materiales didácticos e informativos para sensibilizar sobre esta realidad.

1.5. Iniciativas sociales y gubernamentales para atender la violencia de género en la pareja en México.

La preocupación por la alta incidencia de violencia hacia las mujeres en la pareja ha hecho que diferentes instituciones desarrollen diferentes materiales didácticos para fortalecer una cultura de prevención y de educación y que pronunciaremos a continuación

Figura 3

Círculo de la violencia (Secretaría de Educación Pública, 2018)

Con base en la teoría del Síndrome de la Mujer Maltratada de Walkner (1978) se gráfica el círculo de la violencia. En este gráfico vemos que el maltrato se presenta en tres fases, cíclicas, en espiral y sin una temporalidad determinada, las fases son:



Fase de tensión, la víctima siente la tensión o irritabilidad en su pareja, se muestra comprensiva, trata de hacer razonar a su pareja y se mantiene silente para propiciar la calma.

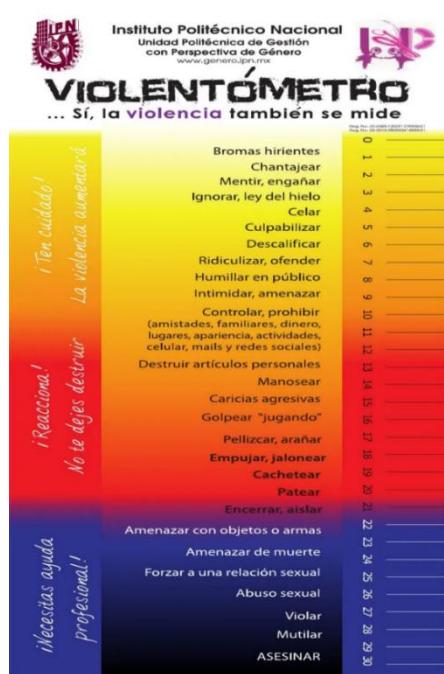
Fase de violencia, la tensión acumulada se manifiesta con gritos, abuso físico, sexual, golpes, humillación, maltrato, destrucción de pertenencias, amenaza, comparación, triangulación, etcétera. La víctima se aterroriza, con sentimiento de indefensión y no reacciona razonablemente.

La fase de luna de miel se caracteriza por la ausencia de agresión. El victimario percibe la desconfianza de la víctima y la responsabiliza por lo sucedido, después se escusa así mismo hasta que recupera la confianza y se repite la primera fase.

El violentómetro

Los tipos de violencia fueron vertidos en un material didáctico de prevención que muestra de manera gráfica la violencia en la pareja, creado por la Unidad Politécnica de Gestión con perspectiva de género por el Instituto Politécnico Nacional, IPN; con el objetivo de evidenciar las manifestaciones de violencia presentes en la pareja que muchas veces se desconocen o se normalizan. Se tiene socialmente aceptado que los celos, el querer saber dónde estás o con quien hablas (control), son señales de amor, cuando en realidad son síntomas de violencia normalizada. Es importante destacar que la violencia en la pareja escala, es decir va incrementándose con el paso del tiempo.

Figura 4 Violentómetro (Instituto Politécnico Nacional, 2009)



El violentómetro está dividido en tres etapas de acuerdo con el nivel de agresión y al impacto en la víctima. La primera etapa es la violencia sutil o pasiva, en esta etapa tenemos más normalizada la violencia en dos aristas, una por que interviene en nuestro día a día como micromachismos aceptados y la otra, porque fácilmente la podemos confundir con señales de interés o amor, como los celos o el chantaje. En esta etapa no hay un contacto

físico, solo aparece la violencia psicológica, económica o patrimonial.

En la segunda etapa, aparece el contacto físico, esta es una violencia más invasiva, la víctima no puede justificar que es víctima de violencia porque el agresor no le deja marca de las agresiones, golpea donde no se ve. Se presenta premeditación por parte del agresor. La tercera etapa la víctima está en riesgo mortal, el abusador somete a su víctima con la fuerza, aparece la violencia sexual y el abuso de la fuerza.

Estos materiales han sido desarrollados por divisiones de estudios de género de diversas instituciones sociales y educativas como respuesta al alarmante crecimiento de la violencia de género en la pareja. A continuación, se presenta información sobre los fundamentos del Desarrollo Humano y su contribución a la atención de la violencia de género.

1.6. Aportes del Desarrollo Humano al abordaje de la violencia de género

El Desarrollo Humano plantea un abordaje humanista donde se le brinde a la persona víctima de violencia de un lado, información, cuidando que sea en un entorno de paz, de seguridad, que procure la construcción de relaciones sanas donde pueda concienciar acerca de la violencia, su participación en ella, y crear discursos más sanos que promuevan entornos no agresivos, que potencialicen el desarrollo de la persona y alcancen así la persona funcional (Torres, 2016).

Según Rogers (como se citó en Torres, 2016) la persona funcional o autorrealizada, esta se logra por una serie de rasgos que la distinguen de otras, los cinco rasgos de la persona que ha alcanzado su máximo potencial son: primero, apertura a la experiencia, es decir, disposición a conocer nuevas cosas; segundo, vivencia existencial, o sea vivir en el presente; tercera, confianza organísmica, que es confiar en uno mismo y en la tendencia a auto actualizarse; la cuarta la libertad experiencial,

que es la aceptación a los cambios y la nueva percepción de uno mismo; y la quinta, la creatividad, o sea la capacidad de crear algo nuevo y reinventarse.

El enfoque centrado en la persona, Rogers (2018) concibe a los seres humanos como organismos autónomos, protagonistas de su propia vida, con capacidades y potencial humano para desarrollarse; con posibilidad de crear, innovar, fijarse metas y cumplirlas. Entre las capacidades que puede desarrollar están: la conciencia, la libertad, la confianza, el respeto y la confirmación de su propia presencia en relación con el otro, esto siempre y cuando tenga las condiciones adecuadas para hacerlo, un entorno que ofrezca aceptación incondicional, empatía, autenticidad y una conexión genuina con sus experiencias internas.

En el proceso de convertirse en persona, Rogers (2018) plantea que en un ambiente favorable se verifica un proceso de transformación: el individuo abandona las máscaras defensivas con que ha enfrentado en su vida y experimenta plenamente su autenticidad. Estas experiencias favorecen que las personas aprendan a fluir con la vida, estar en constante aprendizaje y un proceso de transformación que les permita convertirse en persona al mismo tiempo que van resignificando su experiencia.

Desde el enfoque del Desarrollo Humano, cuando se realizan procesos de facilitación que permitan a las personas superar los obstáculos y limitaciones que amenazan su proceso de crecimiento personal como es la violencia de género, se viven experiencias de cambio que buscarán promover el autoconocimiento, el crecimiento personal, el empoderamiento, la empatía y la percepción de futuro. A continuación, se explicará cada uno desde el enfoque humanista.

Autoconocimiento. De acuerdo con Rogers (1961) este proceso se refiere a la capacidad que tiene una persona para conocerse a sí misma en profundidad, incluyendo sus emociones, pensamientos,

valores, creencias, fortalezas, debilidades, motivaciones y patrones de comportamiento. Desde la psicología humanista y el enfoque centrado en la persona de Carl Rogers, el autoconocimiento es un proceso fundamental para el crecimiento personal y la autorrealización. Rogers sostiene que solo a través de una comprensión honesta y profunda de uno mismo, la persona puede alcanzar la autenticidad y la congruencia interna, elementos esenciales para vivir una vida plena y significativa.

El autoconocimiento también implica aceptar y comprender las propias experiencias internas sin juzgarlas, lo que permite a la persona ser más auténtica y coherente con su yo real y su yo ideal, facilitando así la autorregulación emocional y la toma de decisiones conscientes. Este proceso no es estático, sino que evoluciona a lo largo del tiempo a medida que la persona se expone a nuevas experiencias y reflexiona sobre ellas. La apertura a la autoexploración y la aceptación de uno mismo son componentes clave en el desarrollo del autoconocimiento, promoviendo una mayor autoestima y bienestar psicológico.

Crecimiento personal. El crecimiento personal es un proceso dinámico y continuo mediante el cual una persona desarrolla y mejora sus capacidades, habilidades, actitudes, conocimientos y comprensión de sí misma y del mundo que la rodea. Desde la perspectiva del desarrollo humano y la psicología humanista, este proceso es intrínseco y natural, impulsado por la tendencia hacia la autoactualización, que es la realización del potencial humano. Rogers describe el crecimiento personal como un camino hacia la autenticidad, donde la persona se esfuerza por vivir de manera congruente con su yo interno, promoviendo la autoaceptación y la autonomía (Rogers, 1961).

El crecimiento personal implica también la capacidad de aprender de las experiencias, afrontar desafíos, superar obstáculos y adaptarse a los cambios. Es un proceso que requiere apertura,

reflexión y compromiso con uno mismo. La autorrealización, considerada por Rogers como el estado más alto del desarrollo humano, se alcanza cuando la persona logra integrar sus aspectos internos y externos, viviendo de manera auténtica y plena.

Empoderamiento. Es un proceso que permite a las personas adquirir confianza, control y autonomía para tomar decisiones que afectan sus vidas. Desde la visión del desarrollo humano y la psicología humanista, el empoderamiento no solo implica el reconocimiento de las capacidades y recursos internos, sino también la creación de condiciones que faciliten la participación activa y la responsabilidad personal en la construcción de su propio bienestar y desarrollo.

Desde el enfoque centrado en la persona de Carl Rogers (1961), el empoderamiento se relaciona con la creación de un ambiente de aceptación incondicional y empatía, donde la persona se siente valorada y capaz de explorar sus potencialidades sin miedo a ser juzgada. Esto fomenta la autoeficacia, la autoestima y la motivación intrínseca, elementos esenciales para que la persona pueda afrontar desafíos, establecer metas y realizar cambios positivos en su vida. Lafarga (2010) también destaca que el empoderamiento implica un proceso de reconocimiento de la propia agencia, promoviendo la autonomía y la responsabilidad, y facilitando que las personas puedan ejercer un control efectivo sobre sus circunstancias, promoviendo así su crecimiento personal y social.

Empatía. Desde la psicología humanista y el enfoque centrado en la persona de Carl Rogers (1957), la empatía es una condición esencial para facilitar el crecimiento personal y la relación terapéutica genuina. La definió como un proceso activo que implica: escucha reflexiva, validación emocional, y conexión humana, misma que estaremos desarrollando a través del teatro dirigido.

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, entender y sentir lo que esa persona está experimentando, sin juzgar ni distorsionar su realidad.

Rogers (1982) sostiene que la empatía implica una comprensión profunda y sensible de la experiencia del otro, acompañada de una actitud de aceptación incondicional; además crear un espacio seguro donde la persona se siente comprendida y aceptada, lo que favorece la apertura, la autoexploración y la autorrealización. Aunado a lo anterior, Lafarga (2012) también resalta que la empatía no solo es una habilidad interpersonal, sino una actitud que requiere sensibilidad, presencia y apertura emocional, que ayuda a fortalecer las relaciones humanas y a promover procesos de cambio y crecimiento.

Percepción de futuro. La percepción de futuro se refiere a la manera en que una persona visualiza y anticipa su vida y sus posibilidades. Desde el enfoque del desarrollo humano y la psicología humanista, una percepción positiva del futuro está relacionada con la esperanza, la motivación y la confianza en la propia capacidad para seguir creciendo y logrando metas, lo cual es fundamental para el bienestar y la autorrealización (Rogers, 1961).

A partir de lo anterior, se resalta cómo desde el Desarrollo Humano, se plantean condiciones que promueven el crecimiento personal, el empoderamiento, la empatía y la perspectiva de futuro en la atención de la violencia de género, mediante un ambiente seguro en que las mujeres puedan autoobservarse, reconocerse, aceptarse incondicionalmente y entender sus propias emociones, necesidades y límites, lo cual es fundamental para reconstruir su autoestima y confianza. El crecimiento personal las ayuda a descubrir su potencial y a fortalecer su sentido de identidad, que puede haber sido debilitado por experiencias de abuso.

El empoderamiento es clave para que las víctimas recuperen el control sobre sus vidas, fomentando la autonomía y la toma de decisiones conscientes. La empatía, por parte del profesional o del entorno que las acompaña, crea un espacio seguro donde se sienten comprendidas y aceptadas, lo que facilita la apertura y la expresión de sus sentimientos más profundos. Por último, la percepción de futuro, basada en una visión esperanzadora y en la posibilidad de un cambio positivo, motiva a las víctimas a seguir adelante y a construir un camino hacia la recuperación. Desde la psicología humanista de Carl Rogers, se promueve un enfoque centrado en la persona, donde la aceptación incondicional y la empatía permiten que cada individuo explore sus propios recursos internos para superar sus dificultades.

A continuación, se presenta un análisis de la contribución del feminismo y el Desarrollo Humano a la prevención de la violencia de género en la pareja.

1.7. El feminismo y el Desarrollo Humano, dos enfoques hacia la erradicación de la violencia de género en la pareja

Hablar sobre feminismo es casi un tabú. Ser feminista está cargado de connotaciones sociales negativas y miles de estereotipos falsos que perfilan al feminismo como la amenaza de nuestra época, es cierto que el feminismo tiene muchas vertientes, algunas se contraponen entre ellas, la que abordamos en este proyecto de intervención es el feminismo que busca la igualdad y la equidad de género, el feminismo como una forma de atender la violencia de género y en general a la violencia social, violencia entre los seres humanos, violencia al planeta pues está basada en discursos de igualdad que buscan una cultura de paz.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO (2010) define la cultura de paz: no como la ausencia de conflicto armado, sino como un estado

positivo en el cual se promueve la justicia, la igualdad, el respeto mutuo y la cooperación.

Siguiendo con la definición:

La cultura de paz se manifiesta en diferentes niveles: desde las relaciones personales y familiares hasta las interacciones a nivel internacional. Implica la resolución pacífica de conflictos, el respeto a los derechos humanos, la inclusión social y la promoción de la educación y la comprensión intercultural. UNESCO. (2010)

Bajo esta óptica nos acercamos a generar nuevos discursos de paz, desde la persona y sus relaciones sociales, dando información y compresión de la violencia de género en la pareja, promoviendo la conciencia sobre la participación de cada participante en la violencia y microviolencias y promoviendo mediante la conciencia el cambio a discursos más pacíficos y empáticos rompiendo con el ciclo de violencia cambiando las respuestas ante su presencia y buscando en todo momento la igualdad.

La Real Academia Española, RAE (2006) define el feminismo como el principio de igualdad de derechos entre mujeres y hombres. Y esto es así porque el feminismo pone a la luz la desigualdad. Tratar de someter al otro, de hacer que obedezca es la raíz de toda violencia pues utiliza la fuerza, el grito, la amenaza para despersonalizar al otro y hacer que así pierda su libertad, la búsqueda final es ser más que el otro y preservarse en el sistema patriarcal.

El feminismo busca revolucionar los discursos arraigados que tratan de someter, minimizar o invisibilizar al otro para cambiarlos por un discurso donde todos tengamos posibilidad de pensar fuera de sistemas establecidos y decidir con libertad; escapar de valores en los que florezca la libertad, la paz y nuevas formas de relacionarnos entre seres humanos. El feminismo al igual que el desarrollo humano buscan llevar a la persona a la autenticidad, que se concientice de su ser-en-

el-mundo, que tenga sentido de vida, que esté clara de lo que quiere y no; que decida por sí misma, que se cuestione, que forme un nuevo yo basado en sus creencias personales y no en lo que le ha sido impuesto por su género o cultura objetiva.

Ambos discursos convergen en la igualdad, la equidad y la libertad; la libertad de elegir, de ser, de pensar, de decidir, de ser lo que me propongo ser y liberarse de la opresión social. El feminismo que propone que mujeres y hombres se opongan al uso de la violencia como forma de control social en todas sus manifestaciones: la guerra, la violencia hacia las personas adultas, hacia la infancia, la violencia adolescente, la violencia racial, el feminismo que sabe que para lograr la igualdad se necesita tanto de las mujeres como de los hombres. Hooks (2017, p. 204) afirmó que: “Los esfuerzos feministas para terminar con la violencia de los hombres contra las mujeres deben ampliarse a un movimiento que busque acabar con todas las formas de violencia”.

El feminismo pretende frenar el doloroso camino que ha dejado a su paso la desigualdad y es propuesta del Desarrollo Humano la búsqueda de la igualdad por medio de discursos de paz desde el amor incondicional, el autoconocimiento, el empoderamiento de la persona y la conciencia de lo que es para la persona vivir en un entorno libre de violencias. A este punto agrega Freire, citado en Hooks (2020, p.250) “Se necesitan líderes, personas que reconozcan su relación con el grupo y rindan cuentas ante el mismo. Deberían tener la capacidad de mostrar amor y compasión, mostrar ese amor en sus acciones y ser capaces de entablar un diálogo fructífero”

El feminismo al igual que el Desarrollo Humano, busca crear nuevos discursos, nuevas formas de relacionarse desde la igualdad, la libertad y la paz. Desde el Desarrollo Humano Integral se plantea que cada individuo tiene un potencial único que puede ser cultivado a través de experiencias significativas que promuevan su bienestar integral. Identidad y Desarrollo Idyd (2024)

En este contexto se presenta el teatro como una herramienta para que el facilitador logre acompañar el proceso de autodescubrimiento y empoderamiento, especialmente de aquellas mujeres que han sido víctimas de violencia, esto sumado a otras técnicas como las artes expresivas que favorecen que el facilitador pueda entrar en relación con el otro y contribuir a su crecimiento. A continuación, se presenta el aporte de las artes expresivas ante esta problemática.

1.8. Las artes expresivas en los procesos de facilitación en Desarrollo Humano

El arte es una de las formas en las que la persona tiene acercamiento al goce estético y este es indispensable para el desarrollo integral de la persona. A través de las artes expresivas, las personas pueden explorar y expresar sus emociones, vivencias y realidades, creando un espacio seguro donde se validen sus voces y se fomente la reflexión personal y colectiva, permitiendo que transformen su dolor en narrativas de resiliencia y fortaleza.

De acuerdo a Natalie Rogers entrevista con Guadiana, (2003, p4) el término “artes expresivas” significa la utilización de varias formas de arte para expresar los sentimientos internos a través de un medio externo que facilite el crecimiento y la sanación. Al respecto, autores como Leah Guzman (2020) afirman que no es posible hablar de totalidad en la persona sin atender la parte estética que es inminente a su desarrollo personal y espiritual.

El arte es y ha sido la forma en la que se han hecho los cambios sociales más importantes porque éstos nacen de la reflexión, de la toma de conciencia, de la introspección y este proceso ha sido una forma pacífica de concientizar sobre diversas desigualdades, por ejemplo, “Los zapatos” de Van Gogh, que retrata según el filósofo Heidegger, la realidad sobre la belleza; o “Casa de muñecas” de Henrik Ibsen donde su protagonista abandona su hogar y su rol de esposa y madre para encontrar su identidad como persona causando polémica en su estreno a mediados del siglo

XIX; ejemplos hay muchos, pero en ellos vemos que el arte nace de la reflexión, de la observación de la realidad y la traducción de esa realidad en una obra artística que promueve la libertad tanto de las personas como de sus colectividades.

En relación con esto, Lafarga (2016) afirma que los promotores de Desarrollo Humano deberán fomentar los procesos de liberación de los individuos, los grupos y la sociedad desde todas las perspectivas del conocimiento y de la acción, pero no desde la imposición y la violencia, sino desde el poder interior de cada persona, asumir los recursos y limitaciones propias, sentimientos y significados, y la opción libre y responsable por la ampliación de la conciencia, el crecimiento de la persona y la evolución social.

Durante mucho tiempo las investigaciones acerca del arte han profundizado sobre el proceso artístico, es decir, el instante de reflexión, de introspección y de pensamiento que tiene el artista ante un objeto. Al respecto, en el ensayo Arte y poesía, Heidegger (1985), separa al artista de la obra de arte haciendo una triada entre objeto, artista y proceso creativo; nombra como “el objeto” al material donde se plasmará la obra y suma un elemento más, la fenomenología de la creación, que es el proceso de interiorización del artista; más allá de la técnica, Heidegger le da valía al pensamiento, a la creatividad, lo que él le llama “esencia” que es el trabajo personal de introspección y reflexión que sumado ya con técnica, conocimientos especializados y dominio de materiales deriva en la obra de arte.

En los trabajos de artes expresivas, se sabe de antemano que la finalidad no es hacer una obra de arte; no se cuenta con los conocimientos y las técnicas para hacerlo; sin embargo, sí se busca contactar con la experiencia humana de la creación artística, con la reflexión, busca despertar la creatividad y sobre todo la conexión con la parte no racional de nuestro cerebro.

Múltiples estudios en neurociencia de la creatividad y de las expresiones artísticas se han adentrado a lo qué sucede con el cerebro cuando la persona entra en contacto con la creatividad y con las artes expresivas, encontrando que el arte propicia nuevas conexiones neuronales que permiten resignificar situaciones, traumas, conflictos. La experiencia artística facilita la neuroplasticidad, es decir, la facilidad del cerebro de hacer nuevas conexiones cerebrales que se verán reflejadas, con el paso del tiempo, en nuevas conductas. Albusac (2022).

Al respecto Ojeda (2022, p.5) afirma que:

En el proceso creativo las personas acceden a información inconsciente, primero de forma pictórica, pero luego son capaces de ponerle nombre. Mediante esta interacción con su arte se estimula el autoconocimiento, la reflexión y la toma de conciencia, que constituyen los primeros pasos para la transformación de las realidades interna y externa.

Las personas pueden explorar sus propias experiencias y emociones, escribir sus vivencias, cambiar su narrativa y expresarlas. Esto puede llevar a un mayor autoconocimiento, crecimiento personal y visibilizarse a sí mismos desde sus propias fortalezas, consolidar el autoconcepto positivo, generar empoderamiento, y posicionarse ante la experiencia traumática desde una visión de superación y dejar a un lado la victimización.

Guadiana en entrevista con Natalie Rogers, explica el término --artes expresivas- como la utilización de varias formas de arte para expresar los sentimientos internos a través de un medio externo que facilite el crecimiento y la sanación. Asimismo, puntualizó que “las artes expresivas son el medio para aproximarse al miedo, la vergüenza, la culpabilidad o el enojo, inconsciente o no expresado, que frecuentemente nos ata a un patrón de silencio”. Guadiana (2003 p.5)

Todos los seres humanos somos creativos por naturaleza; antes de ser lingüísticos, somos creativos, el ser humano no solo es palabra, antes de la palabra, nos expresamos con el cuerpo, con los sentidos; con las artes expresivas vamos recobrando esa sensibilidad. Las artes expresivas no ven al arte como una interpretación psíquica sino como la experiencia artística por sí misma y la interpretación de quien la realizó, busca lo nuevo, la sorpresa, el discurso alternativo. Es una manera segura de construir un nuevo discurso, una nueva forma de estar en el mundo, puesto que las artes a lo largo de la historia han sido un camino de transformación.

El arte nos permite abrirnos a otro tipo de experiencias y poder realizar cambios en la persona, en el entorno y en la comunidad; es un camino para la deconstrucción social y educativa que respondan a las crecientes necesidades de los colectivos que viven en situaciones de exclusión que requieran acompañamiento social y acercar la experiencia artística, sobre todo los que tienen dificultades en acceder a ella.

Los lenguajes de mediación artística utilizados para este proyecto de intervención son:

Arteterapia. Es un modelo terapéutico en donde la mediación artística utilizada como medio para facilitar la expresión emocional. Permite a las personas explorar experiencias personales complejas que a menudo son difíciles de verbalizar. Desde este modelo, se hace uso del lenguaje artístico y el proceso creador para expresar vivencias personales, y permite la resignificación, elaboración y solución de conflictos.

El valor de la arteterapia radica, no en hacer una obra de arte, sino en el proceso, genera un discurso alternativo prelingüístico, libre de defensas verbales, es decir, trabaja con lo simbólico, con la metáfora. Para Menéndez (2010), en su artículo, Intervención terapéutica desde el arte en rehabilitación social, la arteterapia permite construir una narrativa de recuperación: a través de la

obra hay la posibilidad de volverse a narrar, entendemos con esto, la posibilidad de volver a narrar nuestra historia desde un lugar más seguro, positivo y fortalecido.

Afirma Ojeda (2022) que una de las principales ventajas de la arteterapia es que se trata de un proceso con directivas artísticas, en el que se hace referencia al “problema” de forma metafórica. Por esto no resulta amenazante para las personas y permite traspasar más fácilmente las barreras del lenguaje verbal, así como sus resistencias y defensas conscientes.

Terapia Narrativa. Este modelo terapéutico hace uso de nuestras propias historias. Esta teoría sostiene que al contar nuestra historia seleccionamos una parte del suceso para hacer nuestra narración, esta narración elegida se llama historia dominante. Cada uno, hemos aprendido el mundo de acuerdo con las historias que nos contamos de él. Es decir, seleccionamos la historia que nos contamos y la acotamos a los paradigmas sociales para ser aceptados o bien elegidos. Los acontecimientos que no elegimos dentro de la historia dominante, pero que se encuentran dentro del suceso, los llamamos, la historia alternativa. Es con base en esta premisa que la terapia narrativa propone la creación de historias que cuenten nuestra propia historia desde nuestra óptica, al exteriorizarla y verla desde afuera, podemos elegir si esta es acorde con mi percepción del mundo, o bien, si puedo utilizar los elementos que no se incluyeron en la historia dominante para resignificarla, y tener una historia que más se identifique con quien es la persona. (López, 2011).

Chimamanda (2009) explica en el Ted Talk, El riesgo de la historia única, que repetimos historias de forma inconsciente por medio de estereotipos sociales y culturales, resalta cómo nuestra experiencia de vida permite el cambio de estos paradigmas para hacernos más congruentes con la realidad, y modificar así la historia que nos contamos, una dónde nos sintamos fortalecidos, honestos y auténticos y corresponda a la realidad y no lo que nos han hecho creer de ella. En esa misma línea, López (2011) en un artículo de investigación sobre Michel White y David Epston,

propone que externalizar nuestra historia, es decir, verla desde afuera, nos da una óptica distinta que nos permite hacer un cambio en el relato de la misma y así cambiar poco a poco la forma en la que percibimos el mundo y la narrativa que contamos de nosotros mismos.

Terapia corporal. Enfoque terapéutico que integra el trabajo psicológico con la atención al cuerpo. Se basa en la idea de que las tensiones emocionales y psicológicas se manifiestan en el cuerpo y que la conciencia corporal puede facilitar la liberación de estas tensiones, mejorando el bienestar.

Los modelos mencionados anteriormente emplean el arte como mediador en procesos de crecimiento y transformación personal, su afinidad con el Desarrollo Humano permite diseñar y realizar intervenciones que puedan propiciar un cambio en la vida de las personas, promoviendo no solo su sanación individual, sino también mejorando su autoconcepto, fortaleciendo su visión de seguridad y de un futuro positivo, fomentando entre los participantes la empatía, la confianza y el respeto. A continuación, se ahondará al respecto.

1.8.1. Teatro de conciencia

El ser humano tiene la capacidad de crecer multidimensionalmente cuando se siente seguro, aceptado, amado, respetado, pero ¿es el arte un espacio donde la persona puede encontrar un lugar seguro para expresarse?, ¿es el teatro una forma en la que el ser humano puede hablar de sí mismo y generar empatía?, ¿se puede generar conciencia al ver situaciones propias reflejadas en el otro?

Autores como Obst (2020) y Vietes (2015) resaltan la importancia del teatro en la sanación emocional y el cambio social. El sociodrama, utiliza la improvisación para la exploración y resolución de problemas sociales, su creador Levy Moreno, argumenta que, a través del juego

dramático, los individuos exploran sus propios problemas y los de su grupo para buscar soluciones colectivas (Obst, 2020).

Freire (1968), citado en Lima. (2020, p.2.) con la pedagogía del oprimido plantea al teatro como:

Herramienta para mejorar la calidad de vida de las poblaciones especiales o en riesgo de exclusión social. Decía que cuando alguien expone sobre el escenario su realidad y la modifica, aunque ese cambio no se haya dado en su vida, el hecho de haberlo expuesto ha sido un activador transformador interior, el ser se vuelve humano cuando descubre el teatro.

Otro antecedente del teatro como catalizador de problemas sociales es el Teatro del oprimido, esta teoría desarrollada por Augusto Boal, propone que el teatro es un medio donde las personas exploran situaciones sociales y proponen soluciones alternativas ante sus problemáticas (Vieites, 2015).

Konstantin Stanislavsky (1930), citado en Lima. (2020, p.5) “planteaba recordar sus sensaciones físicas rodeadas de acontecimientos emocionales, quien también explora la empatía con el personaje; es decir, con el otro”. La empatía, según Rogers (2008) es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona. Es un componente esencial en cualquier relación humana, ya que permite a las personas sentirse comprendidas y valoradas. Rogers definió la empatía como un proceso activo que implica: escucha reflexiva, validación emocional, y conexión humana, misma que estaremos desarrollando a través del teatro dirigido

El presente trabajo busca contribuir a estos estudios que abordan el teatro en los procesos de desarrollo personal, autoconocimiento y cambios de narrativa; asimismo abordar la violencia de género desde el enfoque centrado en la persona, involucrando desde la apertura a la experiencia,

lo que permite visibilizar cómo la persona se hace participe del conflicto, qué emociones le provocan, cómo responde y cómo podría responder, esto para generar empatía y aceptación hacia los demás. Tal como lo propone Rogers (1981, p.173) en el proceso de convertirse en persona:

La apertura a la experiencia interna y externa se relaciona estrechamente con una análoga actitud de aceptación hacia las demás personas. A medida que el cliente adquiere la capacidad de aceptar su propia experiencia, también se halla en condiciones de aceptar la experiencia de otros.

El arte, también nos permite lograr un contacto con la autenticidad pues confronta la realidad de las personas y buscar la autorreflexión, por lo tanto, solo devela una parte de la realidad, el resto, lo hace la persona. El arte hace visible lo invisible y permite nombrar lo que muchas veces no se dice al tocar nuestra interioridad. En el caso específico del teatro, el ser humano entra en relación con el arte por medio de la obra. El escenario se convierte en un lugar seguro donde expresarse sin miedo al juicio, invita a la reflexión de quien lo experimenta y permite, sino un cambio, por lo menos un despertar de conciencia siembra la duda y permite la exploración del espectador a su propia conciencia y abrir un diálogo personal.

El teatro de conciencia como medio de intervención para la violencia desde el desarrollo humano buscará mejorar el autoconcepto, la revaloración de la persona, la seguridad, la autorrealización con la visualización de un futuro, la empatía y el autoconocimiento. Esta iniciativa social resultado de este proyecto de intervención que propone armar una obra de teatro donde por medio de la experiencia artística podamos sumergirnos en cómo la violencia ha afectado la vida de cada una de las participantes de esta intervención, y cómo por medio del arte logramos la expresión, la sanación y el cambio de discurso de cada una de ellas.

Es de esta manera que dividimos la intervención en tres componentes que detallaremos en capítulos posteriores, cómo llegamos a ellos, pero que marca la línea de tiempo y de acción en esta intervención.

1.8.2. Componentes del teatro de conciencia

- El primer componente es la información acerca de la violencia, pero sobre todo su comprensión, para ello utilizamos los materiales ya existentes como el violentómetro y el círculo de la violencia para adentrarnos al tema de la violencia de género, la violencia en pareja, los micromachismos. Preguntamos en qué momento de la vida he sido víctima, pero también participe de esta violencia abriendo diálogo y personalizándolos en sociodramas y movimientos corporales.
- El segundo componente es la concienciación de la violencia, en este componente usamos la arteterapia para realizar los telones teatrales, con tela y pintura las participantes ahondan en sus emociones dentro de la violencia, cómo se sentían, y reflexionan qué hicieron para salir de ahí recobrando su valor como persona, es decir su dignidad. Con la misma técnica en otra sesión, exploramos el autoconcepto y pedimos dibujar la mujer que quieren ser y los pasos que se requieren para lograr estas metas trabajando su sentido de vida.
- El tercer componente es la búsqueda de nuevos discursos “no violentos” o de paz, en la que usamos la terapia narrativa para hacer el ciclorama con frases violentas que escucharon dentro de la relación, la forma de impulso con la que respondieron o responderían a ellas y posteriormente corresponde hacer una pausa y concienciar de qué forma puedo transformar mi respuesta impulsiva en un discurso no violento para acercarme a discursos de paz.

Estos tres componentes dan como resultado una obra de teatro en la que la técnica narrativa da lugar a un monólogo resultado de una exploración autobiográfica de la violencia de género en sus

participantes. El camino que se avanza en las sesiones que va desde la información hasta la exploración de la violencia en sus vidas por medio del arte es una labor que compromete. Por un lado porque expone las formas reales de violencia en voz de sus víctimas, pero por el otro lado se visibilizan las formas sutiles que tenemos normalizadas y sin duda exponerlas al público, por un lado sana porque empodera, pero por otro, sienta las bases para una toma de conciencia sobre la afectación de la violencia en los espectadores al momento de llevarla a escena.

De acuerdo a Hooks (2017, p.45):

Escribir nuestra historia en un ejercicio de actividad literaria ayuda a informar a la población y permite a los individuos entender el pensamiento, tiene que estar escrita en distintos estilos y formatos. Necesitamos obras dirigidas en especial a la cultura juvenil; nadie en ámbitos académicos produce este tipo de trabajo.

El teatro y el arte en general han sido históricamente la herramienta más eficiente de transformación social. Bajo este tenor, se hizo una búsqueda de antecedentes sobre programa de intervención con puestas en escena que traten sobre la violencia de género, las cuales se presentan a continuación.

Figura 5

Cartel Vestido de Voda (Vanessa Rivas, 2015)



Proyecto presentado en el VII Congreso Estatal de Educación Social en Sevilla 2016. Mediante la improvisación como técnica teatral se busca que el espectador reflexione acerca de la violencia machista y los roles de la pareja. En una actuación sin diálogo una pareja interactúa en escena. Tras estos diez minutos una tercera persona guía la sesión estableciendo un nexo con el público, guiándolos a reflexionar y concienciar sobre 3 vertientes fundamentales:

1. Las conductas violentas que se encuentran en la pareja y con base en la violencia machista.
2. Conocer conceptos básicos: roles, ejercicio de poder, maternidad, pareja.
3. Analizar de forma crítica los diferentes factores que condicionan las relaciones

Figura 6

Cartel estas de coña (NUS, 2022)



Proyecto de Teatro Social creado por NUS una cooperativa de profesionales de las artes escénicas sin fines de lucro que desarrollan acciones para tratar escénicamente temáticas sociales y visibilizar acciones

de transformación de relaciones de poder. Estas de Coña es una obra de teatro que hace un

viaje sobre las violencias machistas y sutiles dentro y fuera de la pareja. Al finalizar el público tiene participación dentro de la puesta en escena para identificar los rasgos de violencia durante la obra de teatro y buscará rehacer un final estableciendo otras formas de relación más equitativas.

Figura 7

Fotografía obra de teatro: Violación de una actriz de teatro (Zuñiga, 2022)



Dentro del Programa “Tiempo de Mujeres, Festival por la Igualdad” se presentaron piezas teatrales para fomentar la igualdad. Como parte del evento de clausura de este festival, se presentó la obra teatral “La violación de una actriz de

Teatro” esta puesta en escena toca como temática central el miedo a la denunciar por probables represalias del sexo masculino. Expone además el silencio y la negación de las victimas a denunciar abuso sexual por prejuicios, miedo a la revictimización, a la falta de credibilidad y por la búsqueda de continuar su vida sin darle importancia al haber sido violentadas.

Figura 8

Fotografía de teatro comunitario (Theater for a change, 2018)



Theater for a change, TFaC (teatro por el cambio) Compañía teatral que utiliza Historias Reales para recrearlas en pequeñas escenas en la comunidad de Malawi, Africa. Estas pequeñas escenificaciones permiten abrir diálogo en comunidades. El programa de intervención permite que las víctimas puedan contar su historia y socialicen el trauma

vivido para paradójicamente sanarlo y a su vez concientizar sobre los programas de víctimas de la violencia existentes.

Ante estos ejemplos tanto de intervención como de puestas en escena, podemos constatar que el arte es un medio idóneo para convertir, cambiar la narrativa, sanar y concientizar temas sociales como la violencia de género, desigualdad, violencia.

Citado en Lima (2020) Augusto Boal, (2000) recurrió al teatro como herramienta para mejorar la calidad de vida de las poblaciones especiales o en riesgo de exclusión social. Decía que cuando alguien expone sobre el escenario su realidad y la modifica, aunque ese cambio no se haya dado en su vida, el hecho de haberlo expuesto ha sido un activador transformador interior, el ser se vuelve humano cuando descubre el teatro.

En Teatro de Conciencia esa es la finalidad, no queremos crear actores ni actrices ni artistas, sino personas humanistas, libres y coherentes. Marx (1860) decía que no basta ser consciente de que el mundo tiene que ser transformado, hay que transformarlo. Esta evolución es completamente necesaria; teniendo más personas conscientes, coherentes y sensibles de la necesidad de encontrar la paz primero en nosotros mismos y después en nuestras relaciones con los demás, podremos pensar que existe una posibilidad de un mundo equitativo, igualitario y libre de violencia.

Método

A continuación, se presenta la ruta metodológica que comprende el proceso de diagnóstico, detección de necesidades, diseño e implementación del proyecto de intervención para la prevención de la violencia de género utilizando como herramientas técnicas de teatro y artes expresivas para la facilitación, promoción y desarrollo del potencial humano.

2.1. Objetivo de la intervención

Fomentar el autoconocimiento, el crecimiento personal, el empoderamiento, la empatía y la percepción de futuro de un grupo de mujeres víctimas de violencia de género en la pareja; a través del proyecto de intervención “Teatro de conciencia” que emplea las artes expresivas como herramientas para informar, visualizar y reflexionar acerca de la violencia, su normalización, el daño psicosocial y la construcción de discursos de paz desde el Desarrollo Humano.

2.2. Participantes

Las mujeres que participaron en este proyecto de intervención, viven en resguardo en una casa hogar del centro de la Ciudad de México. Las características generales de esta población son mujeres de escasos recursos económicos, con bajo nivel educativo, algunas con imposibilidad de leer o escribir, que buscaron refugio para salir de situación de violencia extrema en sus parejas.

La mayoría de esta población son mujeres de situación de calle, madres independientes, con hijos de diferente pareja sentimental, sin red de apoyo familiar, con historia violenta desde su niñez, en la mayoría de los casos con parejas con antecedentes penales, y peleando judicialmente por la tutela de sus hijos, es por esta razón que se mantiene su identidad anónima por protección y seguridad de las participantes.

Tabla 1*Asistentes en la intervención “Teatro de Conciencia” y tipos de violencia recibidos*

	Edad	Hijos	Escolaridad	Nivel	violencia	violencia	violencia
					socioeconómico	psicológica	sexual
Mujer 1	18	1	Secundaria	Situación de calle	Si	si	si
	años						
Mujer 2	20	1	Secundaria	Bajo	Si	si	si
	años		trunca				
Mujer 3	22	1	Preparatoria	Situación de calle	Si	si	si
	años		trunca				
Mujer 4	23	3	Preparatoria	Bajo	si	si	si
	años		trunca				
Mujer 5	56	4	Primaria	Bajo	si	si	si
	años						
Mujer 6	32	0	No lee ni escribe	Bajo	si	si	si
	años						
Mujer 7	30	0	No lee ni escribe	Bajo	si	Si	si
	años						
Mujer 8	23	2	Migrante	Calle	si	Si	si
	años		indocumentada				

Fuente: Elaboración de la autora

Dado la naturaleza de este proyecto de intervención fue necesaria la aplicación de los conceptos básicos del facilitador de Desarrollo Humano para fomentar la confianza y la apertura de los participantes. El enfoque centrado en la persona basado en la empatía, la escucha atenta y el interés en la persona fomentó un ambiente donde las participantes se sentían aceptadas incondicionalmente, valoradas, escuchadas y en confianza.

El uso de las artes expresivas estimuló la creatividad, la reflexión, la comunicación y la apertura para poder sanar su historia, resignificarla y compartir la desde un discurso narrativo más digno y amoroso con ellas mismas.

2.3. Procedimiento

Se realizó un proyecto de intervención con mujeres que viven en una casa hogar para mujeres violentadas ubicada en el centro histórico de la ciudad de México, esta casa hogar está situada en una de las colonias más conflictivas de la ciudad, la colonia Lagunilla. Esta casa hogar provee de alimentación y vivienda a mujeres en situación de violencia que han buscado refugio en este lugar, mujeres provenientes de situación de calle, migrantes, sobrevivientes de violencia extrema.

El acercamiento a esta casa hogar se realizó por el interés de trabajar con mujeres víctimas de violencia. Se explicó a la administradora de la casa hogar que se trataba de un trabajo de intervención como parte del trabajo de titulación, que pretende promover condiciones que permitan a las participantes tomar conciencia de que se pueden resignificar las situaciones violentas en las que han estado inmersas, fomentar la resiliencia, reconocer las habilidades del grupo para identificar problemáticas que han frenado su desarrollo y promover mejores condiciones para la promoción y desarrollo del potencial humano.

Se informó que la intervención consta de una serie de actividades que tienen como finalidad presentar una obra de teatro donde las participantes sean las protagonistas de su historia desde la resiliencia. Para mantener el cuidado y la ética de la intervención se entrega un consentimiento informado a la institución y a las participantes.

2.4. Contexto

La intervención se hizo en una casa hogar cerca del centro histórico de la ciudad de México, en la colonia Lagunilla, ubicada en la alcaldía Cuauhtémoc. La lagunilla se caracteriza por ser un lugar que concentra cuatro tianguis de comercio informal. De acuerdo con la Secretaría de Seguridad Pública de la ciudad de México, esta zona está liderada por el cartel, la unión Tepito, uno de los carteles más importantes de la ciudad, lo cual hace que esta demarcación sea de un alto nivel de peligrosidad ya que tiene un foco alto en narco menudeo, cobro de piso, extorsión, prostitución y esto la convierte en una de las áreas más violentas de la ciudad de México y con el consumo más alto de drogas e inhalantes de la alcaldía.

En esta demarcación se encuentra el Hospital Jesús Médico, un hospital de asistencia privada que ofrece servicios médicos de bajo costo para los habitantes de la zona. Este hospital es autosustentable y ofrece además un comedor comunitario, una casa hogar para mujeres víctimas de violencia. La casa hogar está construida en la azotea de este centro de salud, el cual acondicionó 32 cuartos de azotea con servicios básicos para el resguardo de mujeres víctimas de violencia. Es importante mencionar que la casa hogar, el comedor comunitario y el hospital, carecen de ayuda gubernamental, se mantienen de donaciones y del trabajo comunitario y altruista de médicos, religiosas, personal de salud y voluntarios.

2.5. Principios éticos en la intervención

Se desarrolla una propuesta de intervención que fuera ética, que respetara la manera de pensar de las participantes, que no impusiera ninguna tendencia moral, religiosa o teórica. Que no generara daño ni revictimización

Se garantizó la confidencialidad de la intervención marcando entre el grupo cuatro reglas básicas de convivencia:

1. Confidencialidad, lo que se dice en el grupo se queda en el grupo.
2. No emitir juicios y escuchar abiertamente
3. Respeto, podré no estar de acuerdo, pero dejo al otro vivir su experiencia
4. Evitar los consejos, solo escuchamos abiertamente y sabemos que cada uno es experto en su vida y consecuente con sus decisiones

2.6. Técnicas de detección de necesidades

Para realizar el diseño de intervención para la casa hogar de mujeres violentadas se utilizaron los siguientes métodos para poder hacer un análisis del enfoque y diseño de intervención. Estas técnicas ayudan a identificar no solo las necesidades y problemas de la comunidad, sino también las fortalezas y recursos que las mujeres pueden tener.

Al emplear técnicas de detección de necesidades, se da voz a las mujeres, permitiéndoles expresar sus propios deseos y prioridades. Esto no sólo respeta su autonomía, sino también las empodera al involucrarlas activamente en su proceso de recuperación y en la toma de decisiones sobre su vida y bienestar.

Las mujeres que han sufrido violencia a menudo enfrentan miedo, timidez, desconfianza; al ofrecer un espacio seguro donde puedan expresar sus necesidades y preocupaciones, se les ayuda a abrirse y a participar en el proceso de intervención. A continuación, se presentan las técnicas utilizadas: Cuestionario, Pero, Por qué y Análisis FODA.

Técnica 1. Cuestionario

El cuestionario es una técnica de recolección de datos que se utiliza para detectar necesidades, analizar o medir percepciones. Es un instrumento que consiste en una serie de preguntas aplicadas a un grupo de personas. En esta intervención se utilizó un cuestionario abierto, ya que las condiciones académicas de los participantes no hacían equitativa la intervención ya que algunas no saben leer y escribir.

Se hicieron varias preguntas para obtener información acerca de la violencia, su visión en torno a esta problemática social, así como sus emociones y pensamientos al haber sido víctimas de violencia de género en pareja, los primeros signos de violencia en su historia de vida, su percepción de vida actual y sus pensamientos sobre el futuro.

Tabla 2.

Cuestionario sobre violencia, vida libre de violencia y cultura de paz

Reactivos	Pregunta
1.	¿Qué es la violencia?
2.	¿Qué tipos de violencia conoces?
3.	¿Cómo reaccionas ante la violencia?
4.	¿Cuáles consideras son las causas de la violencia?
5.	¿Dónde aprendemos a ser violentos?
6.	¿Se puede desaprender la violencia?
7.	¿Cómo imaginas una vida sin violencia?
8.	¿Crees que la violencia esté normalizada, que no nos damos cuenta porque ya es parte de cómo vivimos?
9.	¿Qué lograrías hacer en entornos más pacíficos?

-
10. ¿Cómo fomentarías entornos libres de violencia?
-
11. ¿Cómo ha afectado a tu vida haber sido violentada?
-
12. ¿Consideras que es posible sanar esas heridas?
-
13. ¿Cómo sabrías que has sanado las heridas de la violencia?
-
14. ¿Qué te gustaría decirle al mundo acerca de tu vida?
-

Fuente: Elaboración de la autora

Técnica 2. ¿Pero Por qué?

La técnica “¿Pero Por qué?” es utilizada para identificar causas subyacentes que afectan a determinados temas de un grupo o comunidad, profundizar temáticas y tener reflexiones más profundas sobre las mismas. Estas causas subyacentes se conocen como “Causas de Raíz”, por lo que técnica “¿Pero Por qué?” examina los problemas haciendo preguntas para encontrar lo que les ha causado (Ander-Egg y Aguilar, 2009). En este trabajo, la técnica se utilizó para profundizar en las respuestas de las participantes y tratar de llegar a la raíz u origen de la problemática de violencia de género desde la perspectiva del grupo o entrevistado.

Tabla 3.

Obtención de resultados técnica ¿Pero, Por Qué?

¿Pero, por qué?	Porque vivimos en una sociedad que polariza la conducta de las mujeres entre buena y mala.
	Se define a una buena mujer como: callada, sumisa, obediente, abnegada, recatada, callada; contra la mala mujer a: trabajadora, activa, social, independiente, emprendedora, social, soltera.
¿Pero, por qué?	Porque idealizamos las relaciones de pareja a lo que se nos ha establecido como lo bueno.

	El amor ideal, el amor romántico, el amor para toda la vida, el amor entre dos, contrario a la soledad, al quien te va a cuidar y el pavor de quedarse sola
¿Pero, por qué?	Culturalmente se ha heredado la creencia que a las mujeres se les somete con maltrato.
	Tenemos interiorizadas frases como “a la mujer y a la mula, vara dura”, “la mujer de la mesa a la cama”, “fue crimen pasional”, “ella lo provocó”, “algo habrá hecho”, “se lo busco”. Se ve a la mujer en un orden inferior.
¿Pero, por qué?	Porque vivimos en una cultura machista que sigue patrones de conducta pre establecidos donde la mujer está subordinada a lo que el hombre requiere. Cuando la mujer se sale de los parámetros establecidos de obediencia genera confusión en el hombre pues sale del rol esperado y este puede reaccionar con agresión, ira, desconcierto.

Fuente: Elaboración de la autora

Técnica 3. Análisis FODA

Es una herramienta de autoevaluación que ayuda a identificar tus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas en tu vida personal (Montoya, 2020). Es un proceso reflexivo que permite conocer mejor las capacidades, áreas de mejora, y los factores externos que pueden influir en tu desarrollo. Se realizó el análisis de Fortaleza, Oportunidad, Debilidad y Amenaza integrando las respuestas de las entrevistas, el diagnóstico de la técnica, ¿Pero, Por qué?; sumado a la información que se ha obtenido de esta investigación y la experiencia previa. Con esto se desarrolla la siguiente técnica obteniendo los siguientes resultados.

Tabla 4.

Obtención de resultados Análisis FODA

Fortaleza	• Hay más conocimiento del tema.
------------------	----------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Hay más conciencia sobre la necesidad de discursos de Igualdad • Existe conciencia sobre el machismo y la necesidad de crear nuevas formas de interactuar • Las mujeres pierden el miedo a denunciar y a romper roles • Las mujeres exploramos otras formas de vivir lo “femenino” que las ya estereotipadas. • Reconocimiento de independencia económica
Oportunidad	<ul style="list-style-type: none"> • El arte es históricamente una forma de cambiar discursos sociales • El teatro es un gran espacio para la sensibilización y la toma de conciencia. • Se han creado mayores redes de apoyo para mujeres violentadas • Se han emitido leyes, centros de ayuda, investigación, jornadas, para informar sobre la violencia • Hay una desmitificación del amor romántico que empodera a la mujer independiente desde los medios de difusión
Debilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Existen resistencias en reconocer roles de víctima y agresor • Se confunde marcar límites con violencia • Hay resistencia a conversaciones incómodas donde se hable de emociones • Ideas preconcebidas muy arraigadas sobre el valor de la mujer y su papel en la familia. • Hay desconocimiento de que es violencia • Miedo al cambio • Falta de un lugar seguro o red de apoyo.
Amenaza	<ul style="list-style-type: none"> • Hay poco conocimiento del teatro Social • Polarización del tema de género (feminazi) • La mujer que busca un espacio libre de violencia es satanizada como feminista o como rebelde

-
- Se torna como ofensivo el tema de género o se toma como agresión directa a los hombres.
 - Roles estereotipados
 - Poco acercamiento al teatro en general en comunidades de alto índice de violencia.

Fuente: Elaboración de la autora

2.7. Análisis cualitativo de resultados obtenidos en las técnicas de detección de necesidades.

La violencia de género en la pareja es un tema actual que debe atenderse prioritariamente debido a la recurrencia de casos en la ciudad de México, no sólo por ser el principal escenario donde ocurren los feminicidios sino también por ser causante de problemáticas de salud mental. Los principales problemas que se resaltan en las técnicas aplicadas son los siguientes:

Tabla 5

Problemáticas detectadas de las técnicas aplicadas a las participantes

PROBLEMÁTICA	DESCRIPCION
La desinformación	No existe educación ni referencias de relaciones saludables y manejo de emociones en las participantes, esto ocasiona que no reconozcan las señales de advertencia de una relación de abuso, de maltrato o de violencia.
La normalización de la violencia	Hay desconocimiento de qué es violento, confusión en actitudes que se traducen como amor. Las participantes no tienen referencias sistémicas de relaciones sanas y equilibradas lo cual los lleva a repetir patrones y normalizar la violencia en sus propias relaciones de forma repetitiva e inconsciente
Búsqueda de aceptación	Hay una sensación generalizada de no pertenencia y de exclusión social. Las normas culturales califican como buenos, aceptados y correctos los roles de

género tradicionales lo cual arraiga los estereotipos en las conductas sociales.

Las participantes tienen la idea de que la familia es “lo bueno” aun cuando el costo de permanecer en ella sea la violencia.

El miedo al futuro e incertidumbre	Las expectativas sociales sobre el amor y las relaciones pueden hacer que las personas sientan presión por mantener una relación aun cuando esté inmiscuida en violencia. Las falsas creencias que existen sobre la mujer sola e independiente resultan atemorizantes, enfrentarse a nuevos paradigmas, el miedo a lo desconocido crea un temor a perder la estabilidad, este miedo al cambio se presente cuando se debe tomar decisiones como denunciar, terminar la relación, divorciarse, separación, etcétera
La idealización del amor o la mitificación del amor romántico.	Las representaciones de las producciones audiovisuales dominantes a menudo glorifican al amor romántico a expensas de la autonomía personal y el respeto mutuo. Se tiene la falsa creencia que el amor todo lo soporta porque es amor y el amor todo lo puede. A menudo presenta el amor romántico como una experiencia ideal que puede justificar comportamientos posesivos, celos, manipulación. Esta idealización puede llevar a las personas a tolerar situaciones de control y abuso creyendo que el amor implica sacrificio o sufrimiento y no encontrando el amor en sí mismas.
No saber cuándo es suficiente	Así como la violencia se va normalizando, también la violencia se va haciendo tolerable, las conductas de violencia se justifican y se van aceptando las condiciones de maltrato, aunque estas vayan incrementando, la forma paulatina en la que va creciendo la violencia y lo esporádico que pueden llegar a aparecer los brotes violentos crean una falsa esperanza de cambio.

2.8. Diseño de la propuesta de intervención

Las técnicas de detección de necesidades permitieron, además de plantear claramente una problemática, realizar el diseño y adaptación de la propuesta de intervención de este trabajo de acuerdo a la información recolectada. Esto es crucial, ya que se trabajó retomando las necesidades de la persona y del grupo. Al personalizar las estrategias de intervención, se incrementa la efectividad del proceso de facilitación y se persigue un objetivo real que apoye la promoción y el desarrollo del potencial humano. La intervención se realizó bajo tres componentes principales:

Tabla 6.

Componentes de la Intervención para “Teatro de Conciencia”

TEMA	DESCRIPCIÓN
1. Información acerca de la violencia	Utilizar los materiales didácticos y de apoyo existentes para informar sobre el ciclo de la violencia, las violencias sutiles, el violentómetro Conocer las formas de violencia que existen e identificar los primeros indicios de agresión y maltrato en las relaciones de pareja
2. Concientización de la violencia	Reconocer la forma en la que ha afectado la violencia en mi vida y las emociones que me provoca: dolor, tristeza, inseguridad. Conciencia de que la violencia genera violencia Expresar las emociones que me provocó la violencia través de la experiencia artística
3. Nuevos discursos “no violentos”	Poder reconstruir desde la experiencia personal una nueva historia desde la fortaleza.

Encontrar en la expresión artística una forma no violenta de expresar las emociones y de denunciar, de forma pacífica, las situaciones de violencia para generar: conciencia personal, respeto y empatía en la comunidad en un ambiente protegido y seguro; y conciencia social en los espectadores

Fuente: Elaboración de la autora

2.9. Técnicas y propósitos por sesión

Las técnicas elegidas para este proyecto de intervención fueron seleccionadas tomando en cuenta las respuestas a los cuestionarios y a las técnicas de detección de necesidades sin dejar a un lado que cada una de las sesiones; involucre las artes expresivas, esto para poder hacer una intervención que naciera desde la creatividad de cada una de las participantes y que cada sesión fuera en sí misma una pieza creativa que armará las partes requeridas para un montaje escénico. Bajo esta premisa se construyen los objetivos por sesión y las actividades a realizarse.

Tabla 7.

Objetivos particulares y técnicas para las sesiones

Número de sesión	Componente	Técnica	Objetivo
introducción	1	Entrevista (2 sesiones)	Conocer a las participantes. Establecer principios éticos y entrar en relación basados en las tres actitudes básicas de Rogers: Aceptación Positiva Incondicional, Empatía y Congruencia
Sesión 1	1	Sondeo, diagnóstico	Informar general de la violencia Cómo participo y cómo respondo ante la violencia.
		Reconocimiento de la violencia	
Sesión 2	2	Reconocimiento corporal de las emociones. Mi cuerpo, mis emociones	Reconocer el registro de las emociones de la violencia en el cuerpo y recrear las emociones con movimiento corporal
Sesión 3	2	Sociodrama	Compartir en el grupo vivencias de violencia para abrir comunicación y fomentar la empatía.

Mi historia en violencia			Concientizar la participación de la violencia y representar un escenario ideal de resolverlo
Sesión 4 De la violencia a la paz	3	Reflexión personal “haz un alto”. Realización del ciclorama de teatro	Identificar las frases que escucho, digo y que me han violentado o con las que he violentado. Cambiar la frases violentas por frases no agresivas
Sesión 5 Autoexploración con arteterapia	3	Arteterapia, Arteterapia, la que fui y la que soy. Realización de telones	Dibujar la percepción de futuro de antes y después de la historia violenta.
Sesión 6 Sueños y Metas	2	Escritura Creativa Realización de monólogo teatral	Escribir la historia personal de los participantes en primera y confirmar si esa es la historia que quiero contar de mi
Sesión 7 Cambiando mi narrativa personal	2	Mi historia alternativa y arteterapia mi visión de futuro. Realización de marcaje escénico	Resignificar mi historia. Encontrar la historia que quiero contar. Dibujar como veo mi futuro a partir de la experiencia en teatro de conciencia.
Sesión 8 Ser el cambio. Testimonio de paz	3	Montaje escénico	Fortalecer la confianza de las participantes al contar su historia desde un lugar seguro y desde el empoderamiento de haberse salvado a sí mismas.

Fuente: Elaboración de la autora

2.10. Planeación y desarrollo por sesión

En este apartado se tiene como propósito describir de manera específica la estructura didáctica de cada sesión, los temas abordados, experiencias significativas de las participantes y el acompañamiento en el proceso de facilitación. Cabe mencionar que se retoma el enfoque de Echevarría (2022) y Messina (2011) quienes destacan la importancia de incluir en la sistematización de los trabajos académicos, reflexiones, comentarios y la perspectiva de los autores en relación con el tema de estudio y recolección de los datos. De ahí que, en este apartado, se presentarán aportaciones de la autora; para profundizar de un manera más humana y auténtica cómo se vivió este proceso de implementación de cada una de las sesiones.

Sesión 1. Reconocimiento de las violencias

Esta sesión favoreció recabar información importante acerca de la violencia de género. Las participantes relacionaron la violencia con golpes y tienen desconocimiento de otros tipos de violencia. Después de brindar información se les preguntó ¿qué tipo de violencia detectan en sus relaciones de pareja y en sus conductas personales? Compartir con otras personas les permite reconocer actitudes violentas en ellas y en sus relaciones, identificar las violencias en las demás y espejear conductas en ellas mismas.

Es importante resaltar que el conocer que las microviolencias hacen que la violencia permanezca, que normalizar actitudes como los celos o el control perpetúan comportamientos de sometimiento que derivan en violencia es de mucho impacto pues les resulta novedoso y significativo

Tabla 8.*Carta descriptiva de sesión 1: Reconocimiento de la violencia*

Momento	Actividad	Descripción	Tiempo	Material
secuencia				
Inicio	Rompehielo	Presentación de cada uno de los participantes, cada participante se presenta con su nombre y algo que le guste hacer.	5 mins	ninguno
	Integración	Preguntas y respuestas de conocimiento en grupo	10 mins	ninguno
Desarrollo				
	Información	Explicación de teatro de Conciencia, introducción de qué es la violencia	5 mins	ninguno
	Trabajo en pareja	Sobre la imagen del violentometro. Comparte en pareja. ¿Cuál consideras que es la violencia más recurrente?, ¿Cuál es la violencia que consideras más normalizada?	10 mins	Tabla del violentometro
	Trabajo en grupo	Comparte con el grupo, ¿qué te llamó más la atención de la respuesta de tu compañero?, ¿te diste cuenta de algo?	10 mins	ninguno
	Información	El circulo de la violencia	10 mins	imagen circulo
	En acción	Se elige una pareja que represente el circulo de la violencia	30 mins	ninguno
	Conclusión	Compartir en grupo	10 mins	ninguno
Cierre	Evaluación	De acuerdo a la información, ¿encuentro alguna violencia normalizada en mí?, ¿Cómo la descubro?	15 mins	ninguno
	Relajación	Mindfulness	5 mins	ninguno
Evaluación		Cuestionario. ¿cómo me voy, qué aprendí?		

Fuente: Elaboración de la autora

Sesión 2. Mi cuerpo, abrazando mis emociones.

Bajo esta observación se dio apertura a la segunda sesión platicando sobre la vida del escritor Salman Rushdie, quien ha sido severamente perseguido por escribir un libro que causó mucha polémica por su contenido y debido a esto, tuvo un atentado. Tras este incidente escribió otro libro sobre esta experiencia que lo tuvo entre la vida y la muerte. “Escribí este libro como una forma de procesar lo sucedido y de responder a la violencia con arte”. Rushdie, 2024, 43.

Con esta frase abrimos la pauta para explicar lo que hace el arte, en este grupo de intervención, podemos transformar nuestra experiencia en un momento artístico. Exploramos entonces el cuerpo y en qué parte de mi cuerpo encuentro las emociones, de esta manera podemos comprenderlas, sentir las y soltarlas.

Tabla 9.

Carta descriptiva de sesión 2: Mi cuerpo, abrazando mis emociones

Momento	Actividad	Descripción	Tiempo	Material
secuencia				
Inicio	Rompehielo	Con qué animal me identifico hoy	5 mins	ninguno
		Reflexión sobre la frase “Escribí este libro como una forma de procesar lo sucedido y de responder a la violencia con Arte” Salman Rushdie		
	Reflexión	Salman Rushdie	10 mins	ninguno
Desarrollo	Trabajo en pareja	Plática con tu compañero un episodio de violencia que hayas vivido, ¿Cómo te hizo sentir?, ¿Cómo respondiste?	20 mins	ninguno
	Trabajo en grupo	Que emoción sentí al compartir mi experiencia, qué emoción sentí al escuchar a mi compañero	10 mins	Musica grabada

	Con solo movimiento corporal interpreta la historia de tu compañero. Expresa con		
En acción	movimiento las emociones que sentiste	50 mins	ninguno
conclusión	Compartir en grupo ¿Cómo me sentí?	10 mins	ninguno
En acción	Se elige una pareja que represente el círculo de la violencia	30 mins	ninguno
Cierre	¿Cómo sentí al mover mi cuerpo de acuerdo a una		
Reflexión	emoción?	5 mins	ninguno
Relajación	Mindfulness	5 mins	ninguno
Evaluación	Cuestionario. ¿cómo me voy, qué aprendí?		

Fuente: Elaboración de la autora

Sesión 3. Mi historia en violencia

Para la tercera sesión, ya hubo una identificación de la sensación del movimiento para liberar emociones y se reflexionó sobre cómo podemos salir más fortalecidas de la adversidad. Para seguir con la misma dinámica, compartí mi historia personal de violencia. Tras escucharme la confianza se abrió y comenzaron a contar su historia personal.

En grupos se buscó ver, desde afuera, cómo se ve la violencia representada en un sociodrama. Buscamos conectar con las emociones, cómo me hacen sentir, y con la reflexión, cómo podríamos actuar desde la no violencia. Que reacciones alternativas se pueden tener a las que se tuvieron que sean más pacíficas y que no respondan con violencia.

Al grupo le sorprendió que no ser reactivas y cambiar la respuesta violenta a una respuesta pacífica, las hizo sentir más tranquilas, más en control. En las sensaciones corporales comentaron que bajaron las sensaciones de opresión en el pecho, opresión en el estómago, nervios, etcétera.

Tabla 10.*Carta descriptiva de sesión 3: Mi historia en la violencia*

Momento de la secuencia	Actividad	Descripción	Tiempo	Material
Inicio	Integración	Comparte algo hermoso que hayas visto en el día	5 mins	ninguno
	Relajación	Agradecimiento	10 mins	ninguno
Desarrollo		identificación corporal de las emociones, acomoda tu cuerpo como una persona enojada, preocupada, penosa, estresada, enamorada,		ninguno
	Técnica Teatral	asustada, regañada.	20 mins	
Historia violenta				ninguno
		Se lee en grupo un testimonio de violencia.	5 mins	
trabajo personal		Recuerda una anécdota en la que hayas sido violentada en tu pareja. ¿Qué fue lo que paso?, ¿Cómo me sentí que lo detono?	10 mins	ninguno
	Trabajo en pares	Comparte con tu par tu anécdota el otro escucha atento y en silencio. Cambio de rol	20 mins	ninguno
Trabajo en grupo		Con tu par elige la historia que quieran compartir.		
		El otro grupo escenifica la anécdota	40 mins	ninguno
Cierre		¿Cómo me sentí al ver mi historia desde lejos?, ¿hay algo que me gustaría cambiar? Actúa ese cambio. ¿Como te sentiste al actuar desde la		
	Cierre	conciencia?	5 mins	ninguno
Evaluación	Relajación	Mindfulness	5 mins	ninguno
		Cuestionario. ¿cómo me voy, qué aprendí?		

Fuente: Elaboración de la autora

Sesión 4. De la violencia a la paz

Para la cuarta sesión se incorporó una técnica narrativa, en un pliego de papel escribieron las frases con las que fueron violentadas. En este momento las participantes ya están sensibilizadas de que antes de los golpes hubo violencia previa que no visibilizaron y pasaron por alto como la psicológica, la económica que normalmente ocupan la palabra para humillar, someter, imponer, desvalorizar.

Pensando en una cultura de prevención, se dividió el trabajo en dos partes, una donde se escribieron esas frases y se recordó cómo las hicieron sentir, por un lado expresarlas y que dejen de “cargar” con ellas; y por el otro, verlas desde afuera y compartirlas con sus compañeras

La segunda parte del trabajo fue identificar la forma de responder a estas frases, la respuesta natural es impulsiva y con intención de defenderse. Pero se les invita a hacer una pausa y pensar otras formas no basadas en violencia de responder, invitando así a tener respuestas no violentas y a pensar en discursos de paz y escribirlas sobre la frase que escribieron anteriormente.

Tabla 11.

Carta descriptiva de sesión 4: De la violencia a la paz

Técnicas	Descripción	Tiempo	Material
Rompehielo	En un color define como te sientes hoy, me siento azul como...	5 mins	ninguno
Integración	Detecté alguna violencia en mi esta semana	10 mins	ninguno
técnica de teatro	Reconocimiento del espacio. Mirarse a los ojos y caminar por el espacio. Escuchar frases violentas y ver como estas frases se ven en el otro	20 mins	lista de frases violentas cotidianas

	Muro de la violencia para el ciclorama del teatro.		
Trabajo en grupo	Escribe las frases que has escuchado, que has dicho, que te han dicho, que son violentas y que de algún modo te han violentado	20	Papel destraza de 2m x 4m. Plumones
Trabajo en grupo	Identificación de emociones. ¿Cómo me siento al leer estas frases?	15 mins	
Trabajo en grupo	Sobre las mismas frases en plumones de colores, escribe frases que contrarrestarían estas frases violentas. Como te contestarias a ti o porque frases las cambiarias	20	ninguno
Trabajo en grupo	Identificación de emociones. ¿Qué cambio? ¿Cómo me siento?	10 mins	ninguno
Cierre	¿De qué me di cuenta?, ¿Qué necesito para responder de forma no violenta?	5 mins	ninguno
Relajación	Mindfulness	5 mins	ninguno
Evaluación	Reflexión sobre el ciclorama. Frases violentas contrarrestadas con frases positivas tras un trabajo de conciencia		

Fuente: Elaboración de la autora

Sesión 5. Autoexploración con arteterapia.

Con el propósito de ayudar a las mujeres a procesos de autoconocimiento, y bajo la observación de las primeras sesiones es que verse así mismas fuertes y con su tendencia natural al bienestar y al autodesarrollo (tendencia actualizante), las hace tener un sentimiento de logro.

Bajo esta premisa, se dividió el ejercicio en dos partes, la primera, se les pide dibujarse a sí mismas cuando estaban en la situación violenta y explicar su dibujo. Tras esta parte, se les pide, dibujarse

así mismas en el momento en el que están. El tomar conciencia de que por sí mismas buscaron estar mejor, les alienta, las commueve y les da fuerzas para seguir.

Pensando en la mejora del autoconcepto, se dieron cuenta que aun con sus limitaciones, o lo que ellas ven como limitaciones, han podido salir adelante ellas y sacar adelante a sus hijos, lo cual demostró su valentía, su inteligencia, su entereza y su resiliencia.

Tabla 12.

Carta descriptiva de sesión 5: Autoexploración con arteterapia

Momento	Actividad	Descripción	Tiempo	Material
secuencia				
Inicio		En un color define como te sientes hoy, me siento		
	Rompehielo	azul como...	5 mins	ninguno
	Integración	Detecté alguna violencia en mi esta semana	10 mins	ninguno
Desarrollo		Reconocimiento del espacio. Mirarse a los ojos y técnica de caminar por el espacio. Escuchar frases violentas teatro y ver como estas frases se ven en el otro	20 mins	lista de frases violentas cotidianas
		Muro de la violencia para el ciclorama del teatro.		
		Escribe las frases que has escuchado, que has		
Trabajo en		dicho, que te han dicho, que son violentas y que		Papel destraza de
grupo		de algún modo te han violentado	20	2m x 4m. Plumones
Trabajo en		Identificación de emociones. ¿Cómo me siento al		
grupo		leer estas frases?	15 mins	
Trabajo en		Sobre las mismas frases en plumones de colores,		
grupo		escribe frases que contrarrestarían estas frases	20	ninguno

		violentas. Como te contestarias a ti o porque frases las cambiarias		
Trabajo en grupo	Identificación de emociones. ¿Qué cambio? ¿Cómo me siento?		10 mins	ninguno
Cierre	¿De qué me di cuenta?, ¿Qué necesito para responder de forma no violenta?		5 mins	ninguno
Relajación	Mindfulness		5 mins	ninguno
Evaluación	Telones. Contrastar la persona del pasado con la persona del presente.			

Fuente: Elaboración de la autora

Sesión 6. Sueños y Metas

Sexta sesión, una de las principales necesidades y problemáticas detectadas en el diagnóstico y en el cuestionario es la falta de sentido de vida y la escasa visión de un futuro positivo. En general creían que su vida acabó siendo mamás, que estar en un refugio es lo más bajo que pueden caer y había una sensación generalizada de haber fallado.

Para esto, se hizo uso nuevamente la arteterapia, y se dividió el trabajo en dos partes, la primera, se les pidió a las participantes que dibujaran la mujer que querían ser, cómo se veían saliendo de la casa hogar, cómo se sentían, que querían lograr. Al terminar compartieron sus sueños y metas entre ellas. Como segunda parte del ejercicio era enumerar cinco cosas que podían hacer para llegar a ser esa mujer, que plantearan pasos pequeños, fáciles, realizables y que se comprometieran a cumplir alguno antes de que acabáramos con el trabajo de intervención. Sentirse con metas les hizo creer en ellas mismas, tener una razón de ser y conectar con su potencial personal.

Tabla 13*Carta descriptiva de sesión 6: Sueños y metas*

Momento	Actividad	Descripción	Tiempo	Material
secuencia				
Inicio	Integración	Comparte algo hermoso que hayas visto en el día	5 mins	ninguno
	Relajación	Agradecimiento	10 mins	ninguno
Desarrollo				
	técnica	Cierra los ojos y mueve tu cuerpo al escuchar las		
	corporal de	siguientes frases: libertad, amor, paz, calma,		Música
	teatro	silencio	20 mins	
		Dibuja como te sentías antes de salir de la		
	Trabajo en	violencia, como te sientes ahora en un lugar		Hojas blancas,
	grupo	seguro	50 mins	colores
		Reflexión. Que hice para salir de donde estaba,		
	Trabajo	que he hecho para estar donde estoy. ¿Cómo me		
	personal	hace sentir haberme puesto en un lugar seguro?	50 mins	
		Dibuja la mujer que quieres llegar a ser. Como te		
	Trabajo en	ves en un futuro. De qué versión de ti te sentirías		
	grupo	orgullosa.	10 mins	ninguno
		Trabajo		
	personal	Identificación de emociones y conductas		
Cierre				
		¿Cómo me sentí al ver mi mujer del futuro?, ¿hay		
		algo que tengo que hacer para llegar a ella? Actúa		
		ese cambio. ¿Como te sentiste al actuar desde la		
	Cierre	conciencia?	5 mins	ninguno
	Relajación	Mindfulness	5 mins	ninguno

Evaluación	Trabajo de arteterapia. Cambio de narrativa. Pasos para llegar a ser la persona que quiero ser
-------------------	--

Fuente: Elaboración de la autora

Sesión 7. Cambiando mi narrativa personal

Dentro del cuestionario y análisis de detección de necesidades y la observación de las sesiones anteriores, se identificó una tendencia de las participantes a contar su historia personal desde la victimización. Esto deviene de patrones previamente aprendidos, de lealtades a historias familiares e incluso una herencia socio-cultural

El objetivo de esta sesión fue que ellas mismas se dieran cuenta que están viviendo una historia heredada y no la historia que ellas mismas quieren vivir. En esta sesión trabajamos la autenticidad, las participantes escribieron su historia para darse cuenta que es lo que dicen de ellas misma y si eso que dicen es lo que realmente son. Después de la escritura se invitó a la lectura de su historia, desde el respeto el grupo retroalimenta si ven cualidades en la historia contada de la persona que no se han tomado en cuenta o la participante no ha visto de ella misma.

Tabla 14

Carta descriptiva de sesión 7: Cambiando mi narrativa personal

Momento	Descripción		Tiempo	Material
secuencia				
Inicio	Rompehielos	¿De qué color llegas hoy?	5 mins	ninguno
	Integración	Platica algo significativo que te paso esta semana	10 mins	ninguno
Desarrollo	Técnica corporal de teatro	Improvisación. Saca un papelito y actúa la frase, lugar, y un personaje e improvisa.	50 mins	Papelitos con situaciones y personajes cómicos
		Escribir nuestra historia. Escribe tu historia violenta en la última frase responde ¿Cómo salí de la historia violenta? Sino ha salido, ¿Cómo imagino que voy a salir?		Frases para comenzar: La primera vez que paso, yo no sabía, no me di cuenta, creí que no me iba a pasar, te imaginas
	Lectura	Escucha abiertamente las historias de tus compañeros y tu historia	20 mins	ninguno
		Retroalimentación. Que fortalezas puedes aportar que tienen tus compañeros y que no se ven en su historia. Subraya en tu historia frases negativas o de victimización y busca porque fortalezas podrías cambiarlas		
	Trabajo en grupo		10 mins	ninguno
				Papelitos con situaciones y personajes cómicos
Cierre	Toma de conciencia	Que historia única es la que estoy contando de mi y que historia quiero que sea mi historia. Sé la protagonista de tu vida	5 mins	5 mins

Relajación	Mindfulness	5 mins	ninguno
Evaluación	Reflexión del trabajo de terapia narrativa		

Fuente: Elaboración de la autora

Sesión 8. Ser el cambio, un testimonio de paz

En esta sesión se utilizó la técnica narrativa. Se reflexionó cual es la importancia de contar nuestra historia, por qué es importante que nuestra voz sea escuchada. Tener la seguridad de que lo que siento, lo que pienso y lo que digo es importante y hay gente que lo quiere escuchar es un elemento que les brindó mucha seguridad y compromiso.

En la sesión anterior se les pidió no sólo reflexionar sobre la historia que estaban contando sino también comprometerse a contar una historia desde ellas mismas, desde su valor, desde su valentía, y como encontraron fortaleza en la adversidad. Después de las siete sesiones, ellas eligieron una temática personal, significativas y que quisieran contar. Las tres temáticas que se trataron fue la empatía con las personas que como ellas viven en la calle, la red de apoyo entre mujeres y la dignidad, no permitir que nadie pase por encima de uno mismo.

Tabla 15

Carta descriptiva de sesión 8: Ser el cambio, un testimonio para la paz

Momento	Actividad	Descripción	Tiempo	Material
secuencia				
Inicio	Rompehielo	¿Cuál es tu fortaleza más preponderante? Platica algo donde hayas utilizado esa fortaleza y	5 mins	ninguno
	Integración	te haya sacado de un problema	10 mins	ninguno
Desarrollo				
	Trabajo en grupo	A escena. Improvisa el texto que escribiste la semana pasada.	80 mins	
		Cambio de discurso. Como terminarías tu historia haciendo conciencia de la paz. Que mensaje de esperanza a los asistentes te gustaría compartir.		
	Trabajo en grupo	Escribe la frase y termina tu historia con ella	15 mins	ninguno
	Reflexión	¿Qué le quiero decir al mundo? Cierre del taller		
Cierre				
	Agradecimiento	Meditación de agradecimiento. Todo lo que pase para llegar aquí me hace la mujer que soy	5 mins	ninguno
	Relajación	Mindfulness	5 mins	ninguno
Evaluación				
		Frases de toma de conciencia, que mensaje quiero dar a los demás sobre mi testimonio.		
		Cierre del taller. ¿qué me llevo?		

Fuente: Elaboración de la autora

Resultados de la implementación de la propuesta de intervención “Teatro de conciencia”

Se realizó un análisis temático cualitativo de los datos (Coffey y Atkinson, 2004) el cual se obtuvo a través de la lectura y revisión de las diferentes técnicas para recopilar los datos que se obtuvieron en cada sesión. En el trabajo con las participantes, se dio espacio al diálogo y la construcción de sentido de sus experiencias a través de preguntas de reflexión que buscaban recuperar los significados y aprendizajes del espacio de facilitación. La actividad de artes expresivas que se realizaba en cada sesión permitió complementar la evaluación. A continuación, se describe la propuesta de evaluación por sesión que se integró a los resultados de este estudio de caso.

Tabla 16.

Evaluación de cada sesión de la intervención

Pregunta de evaluación	Indicador	Breve descripción
¿De qué me doy cuenta?	Aprendizaje de la sesión	Permite valorar los conocimientos de la sesión
¿Cómo me voy de la sesión?	Relacionar la emoción con el cuerpo. Integrar ambos.	Permite conocer la relación cuerpo – emoción

Fuente: Elaboración de la autora

Este material permitió construir un sistema de categorías vinculadas con los aprendizajes que transformaron el significado personal de las participantes en torno a la violencia de género y que permitieron a las participantes construir un espacio de autoconocimiento hacia el cambio en su vida y bienestar. Las categorías se presentan en la siguiente tabla y dan cuenta de los cambios en el discurso al inicio y al final del proceso de facilitación.

Tabla 17.*Transformación del significado personal en torno a la violencia de género*

Tema	Definición	Significado personal	Significado en grupo	
			Inicio de la intervención	Final de la intervención
Experiencia de la violencia	Forma en la que las participantes vivieron violencia	Reconocimiento de lo que es la violencia y la forma en la que nos involucramos en ella.	Debido a que las mujeres participantes de este proyecto son mujeres que han estado en violencia extrema solo conciben la violencia como la violencia física, golpes, jalones, violación, golpes a los hijos.	Se visualizó que la violencia escala, es decir, que comienza en pequeñas situaciones que se van agravando con el paso del tiempo. Conocimiento que las violencias comenzaron con un sesgo psicológico, la desacreditación, la humillación, la invisibilización, el aislamiento. Luego por el económico, el control del dinero o el abuso o disparidad de lo que cada miembro de la pareja destina para la pareja o la familia
Impacto de la violencia en las	La manera en que las participantes la fueron afectadas	La forma en la que la violencia general modificó el “destruido” el hogar y	Hay una percepción de haber cuenta que vivieron un deterioro en la	Las participantes se dan

vidas de las participantes	por la violencia en cualquiera de sus formas: física, económica, psicológica, social	bienestar. Haciendo cambios adaptativos en la conducta, pensamiento y forma de ser de quien la vive.	estar en una casa hogar. Y una sensación de haber fallado por vivir en una casa hogar	expectativa de futuro y el proyecto de vida, ya que dudaban de ellas mismas y de sus propias capacidades. Ahora saben que llegando a la	
			Frases: "me salí cuando mi hijo menor me defendió y lo golpeó, supe entonces que él no pararía".	violencia física se adentran en un estado de supervivencia ya que están alerta todo el tiempo. Les es difícil ver más allá que su día a día	
Normalización de la violencia	Actitudes violentas que se perciben como violencia y se comunes, pero minimiza que en realidad mantener desigualdad de género y la violencia.	La forma en que se va dejando pasar la violencia y se minimiza mantener la desigualdad de género y la imitación de lo que vimos en nuestra historia personal	La violencia se convirtió en su forma permanente en la relación. Saben que son agresivas y perpetúan la y estabilidad en la relación o por imitación de lo que vimos en nuestra historia personal	Se dan cuenta que la violencia no es normal. El poder conocer que la violencia empieza en situaciones muy sutiles tienen que ceder y callar para estar en paz. Utilizan la intimidad para contrarrestar el enojo de sus parejas, se hablan entre ellos con humillaciones.	El poder conocer que la violencia empieza en situaciones muy sutiles les da una perspectiva diferente de la relación de poder salir. Saben que hay un comportamiento condicionado para mantener una relación "en calma" cuando no hay libertad de hablar.

Estrategias para afrontar la violencia	Herramientas	Las maneras que tengo para salir de la violencia ya sea la violencia recurrente, en frases o afrontar desde la actitudes en mi persona o que veo en el otro	El miedo es la condición de la violencia ya sea la violencia recurrente, quedarse callada hasta que se les pase, mantener la calma, permitir abusos para evitar agresión.	Las más detectan que mantienen la falsa esperanza de que su pareja, se dan cuenta que la esperanza no es una realidad es un pensamiento.
		“no podía decir nada sin que se molestara”, “a veces mientras me violaba pensaba en otra cosa para no llorar y que no me lastimara”	Han aprendido que hay demostraciones que no son amorosas como la amenaza, el grito, el control, la humillación y que si están presentes es momento de alejarse.	
		Han trabajado la confianza de que volver a empezar no es negativo	Han aprendido la importancia de la red de apoyo y saben que no deben aislarse	

crecimiento y humillaciones. Por autoconcepto	buscan un salvador, el contrario, apoya alguien que las salve, tu crecimiento, de su forma de vida, de problemas sino madres celebra tus logros y su estado emocional, te estimula a ser un rescatador mejor.	Que no son madres solteras que ocasionan independientes que saben resolver y eso las hace sentir empoderadas.
Identificar las primeras “red flags” y quedarse	Las relaciones no duelen, las relaciones construyen.	

Fuente: Elaboración de la autora

A partir de los testimonios de las participantes, es posible identificar diferentes tipos de violencia por parte de sus parejas. Ese entramado tenía un impacto directo en la autoestima, la confianza en sí mismas y la perspectiva de futuro, generando estrés, culpa, aislamiento, y sentimientos de inferioridad en algunas participantes. Como consecuencia de esto se trabajan habilidades que permiten que las participantes refuerzen la libertad de ser como quieren ser, la conciencia de que la situación de violencia no las define y que pueden generar condiciones personales para cambiar su narrativa, fortalecer la confianza en ellas mismas y la confirmación de su propia existencia en el otro.

En la siguiente tabla plasmamos las habilidades logradas por la intervención, su presencia en las participantes construye habilidades protectoras ante la violencia de género que pueden usarse como herramienta para establecer nuevas relaciones basadas en conciencia de su poder personal y de su dignidad humana.

Tabla 18

Construcción de habilidades protectoras de la violencia de género que se lograron a partir de la intervención

Temas	Definición del	Antes	Durante	Después
tema	Empoderamiento	Proceso para Las participantes adquirir no sienten sus historias son independencia, confianza en sí similares, que el grupo, se crea seguridad, y mismas, no se tienen heridas comunidad. Hay capacidad de comunican entre profundas y que organización entre decisión de su ellas, están a la comparten el ellas para las labores propia vida defensiva mismo dolor y que del hogar, estudios e han salido adelante inician un por ellas mismas emprendimiento de	Empiezan a ver que de apoyo: Se fortalece	Construcción de redes
		Comprender, Las participantes compartir e no visibilizan al comienzan a identificarse otro, están compartir. Se ven apoyo. Hay con las centradas en sus como mujeres que visibilización de la emociones y propias requieren de una necesidad del otro. vivencias del necesidades, son red de apoyo otro. territoriales con la comida, los platos, el agua	Se ven a sí mismas como su propia red de apoyo.	

Percepción de futuro	La forma que Las participantes ven de sí ven la casa hogar mismos en el como una derrota, futuro y el como que no sentido de pudieron propósito de adelante vida	Perciben la casa como un lugar seguro. Frases como “somos como el ave fénix”, “aquí venimos a curar nuestras alas”	Se ven con metas a futuro, entre sus principales metas: Terminar sus estudios Ahorrar para rentar un cuartito fuera de la casa hogar
		Trabajar desde la casa hogar para lograr su independencia económica.	
Autoconcepto	La forma en la que se perciben a ellos mismos Frases como: “no sirvo para nada”, “sino fuera por mí hija no estaría aquí”, “no me quedá nada”	Frases como: “sé que puedo pero no se como empezar”, “esto es el sueño que tenía pero no es una realidad. quiero estudiar y salir adelante”	Me doy cuenta que todo lo he hecho sola. Que lo que extraño es que lo que extraño es el sueño que tenía pero no es una realidad. Las participantes se dan cuenta de su fortaleza, su independencia y su capacidad de salir adelante tras la adversidad.

Fuente: Elaboración de la autora

3.1. Resultados de los procesos de evaluación por sesión y construcción de la obra de teatro

En este apartado se presentan los resultados que se vivieron aplicando diferentes técnicas las artes expresivas y encaminadas a la realización de una obra de teatro. Así como fotos testimoniales del trabajo realizado.

El ciclorama es un telón que se coloca al fondo del escenario para obtener la ilusión de profundidad. En el caso de Teatro de Conciencia utilizamos el ciclorama para hacer visibles las frases violentas presentes en la pareja. Podemos constatar que la violencia psicológica se evidencia en acciones y frases que devaluaban su ser como mujeres, su autoestima y dignidad. A través de insultos, burlas y amenazas, sus parejas vulneraban su integridad, juzgaban negativamente su aspecto físico, las comparaban con otras mujeres, las culpabilizaban y responsabilizaban de los problemas de pareja, poniendo en entredicho incluso su salud mental minimizando sus deseos y necesidades y cuestionando su rol en la relación.

En un trabajo de cambio de narrativa, se busca dar respuesta a estas frases desde una toma de conciencia no violenta que fomente el diálogo, la expresión de las emociones, para enarbolar un discurso de paz y concientizar que hacer una pausa puede bajar la emocionalidad, la reacción inmediata agresiva a una respuesta meditada y consciente.

Tabla 19

Ciclorama. Cambiar la narrativa de la violencia.

Frases Violentas	Frases No violentas
Eres una pérdida de tiempo	Soy importante
Estás loca.	No dudo de mí, no me lo inventé
Todo lo hace tu cabecita enferma	
Tú no opines, qué vas a saber	Mi opinión cuenta
Ya te pusiste gorda y fea	Mi físico no me determina
Con hijos nadie te va a querer	Mis hijos son una bendición, son mi motor todos los días
Lloras por todo, eres muy sensible	He aprendido a expresarme y eso me hace sentir libre

Después de mi nadie te va a querer	Yo me voy a querer a mi misma siempre
¿Quién te crees para merecer?	Merezco todo lo que sueño
Nadie te va a creer	Yo si me creo

Fuente: Elaboración de la autora

Figura 8 Ciclorama (teatro de conciencia, 2024).



Nota: Ciclorama de teatro realizado con las participantes de Teatro de Conciencia donde se contrastan las frases violentas contra frases pacíficas.

Las piernas teatrales son telas verticales que se colocan como cortinas a lado del escenario para enmarcarlo u ocultar utilería o a los mismos actores.

Realizamos los telones con arteterapia donde comparamos la imagen que tenían las participantes cuando estaban en la relación de violencia contra la percepción que tienen de ellas mismas en un lugar seguro e inmersas en un trabajo personal.

Cada participante presentó su trabajo, es común la sensación de sentirse en una tormenta y luego sentirse en un lugar más seguro. Las participantes concienciaron la importancia de estar en una casa segura y resignificaron la idea de que la casa hogar era “castigo” y pudieron ver que estaban frente a una oportunidad. Cuando se les preguntó que hicieron para llegar de donde estaban a donde están, hubo cambios fenomenológicos importantes como sonrisas, sorpresa positiva, frases como: “fui valiente”, “lo supe hacer”, “estoy aquí para reparar mis alas”.

Tabla 19.

Piernas teatrales. Lo que fui contra lo que soy.



“Mientras estaba en medio de la relación violenta, me sentía en medio de una tormenta sin salida chiquita. Ahora sigue lloviendo porque no acaban los problemas, pero disfruto de la lluvia”



“No podía ver nada más que problemas, no sabía cómo alejar a mi hija de su padre, para mi todo era gris. Ahora sé que tengo un motivo importante: mi hija. No sé a dónde voy a ir pero estoy en el camino de saberlo”



“Siempre he sido un arcoíris en la tormenta, no perdí la esperanza de sacar a mis hijos de todo lo que veían, ahora veo el sol y que el agua que caía es el agua que riega a las flores que son mis hijos y yo”



“Sentía que era una hormiga, pequeña y lo demás más grande que yo, todo estaba arriba de mí y la carga me aplastaba, Ahora veo que la carga no está sobre mí y que estoy trabajando para hacerla a un lado”.



“antes vivíamos en un coche abandonado, el papá de mi hija me pegaba primero cuando estaba drogado, luego todo el tiempo, tenía el corazón roto, no podía dormir. Ahora estoy en una casa segura, veo crecer a mi hija y estoy rodeada de personas que me estiman”

Fuente: Elaboración de la autora

Los telones enmarcan la caja negra o el espacio teatral. Ocupamos los telones como el pretexto para el trabajo de arteterapia que proyectaba la percepción de futuro de cada una de las participantes.

La violencia que experimentaron les generaba sentimientos de angustia, tristeza, ansiedad, desesperanza y desconfianza en si mismas. El victimario invisibilizaba los derechos de sus parejas a decir lo que pensaban y sentían, culpándolas, callando su voz, descalificando sus sueños hasta extinguirlos.

Este ejercicio además de mejorar su autoconfianza les dio una visión positiva de futuro basado en sí mismas. Explorar sus propios sueños y metas. Las participantes sonreían e iban recobrando un sentimiento de dignidad, una de las participantes comentó: “pensé que ya no tenía sueños”

La mayoría basaba sus metas en terminar de estudiar, vivir con sus hijos en ambientes de paz, un negocio propio, viajar. Se hizo énfasis en que las metas deberían de ser alcanzables. Al término del ejercicio cada una se puso un pequeño paso para lograr esa meta como trabajo semanal.

Tabla 20.

Telones: La mujer que quiero ser



“Vivo con mis hijos en una casa sola y puse un negocio para trabajar y ser independiente. Quiero terminar mis estudios para que vean en mi alguien que si puede”.

Mi primer paso: Preguntar por la escuela abierta.



“Mi hija y yo estamos en la playa, quiero enseñarle el mar, voy a trabajar vendiendo mis dulces para ahorrar y aunque sea en un cuartito vivir y sacarla de aquí”.

Mi primer paso: Mi puesto de dulces.



“Quiero acabar la escuela para poder tener un trabajo que me permita ser independiente. Me gusta el diseño así que quiero estudiar eso e irme a Estados Unidos”.

Mi primer paso: Preguntar por la escuela abierta.



“Aprendí que soy resiliente, dibuje un cerebro porque soy inteligente y se salir de los problemas. Veo a mi hija crecer en un entorno de amor y para eso voy a trabajar en un negocio de lo que se hacer tener dinero para que no le falte nada”.

Mi primer paso: Ver un negocio de algo.



“Me siento a veces como una mancha, pero hasta alrededor de las manchas la vida florece, sigo poniendo hormiguitas porque soy trabajadora, y quiero hacer un negocio con mujeres hormiguitas como yo”.

Mi primer paso: Un negocio desde aquí.

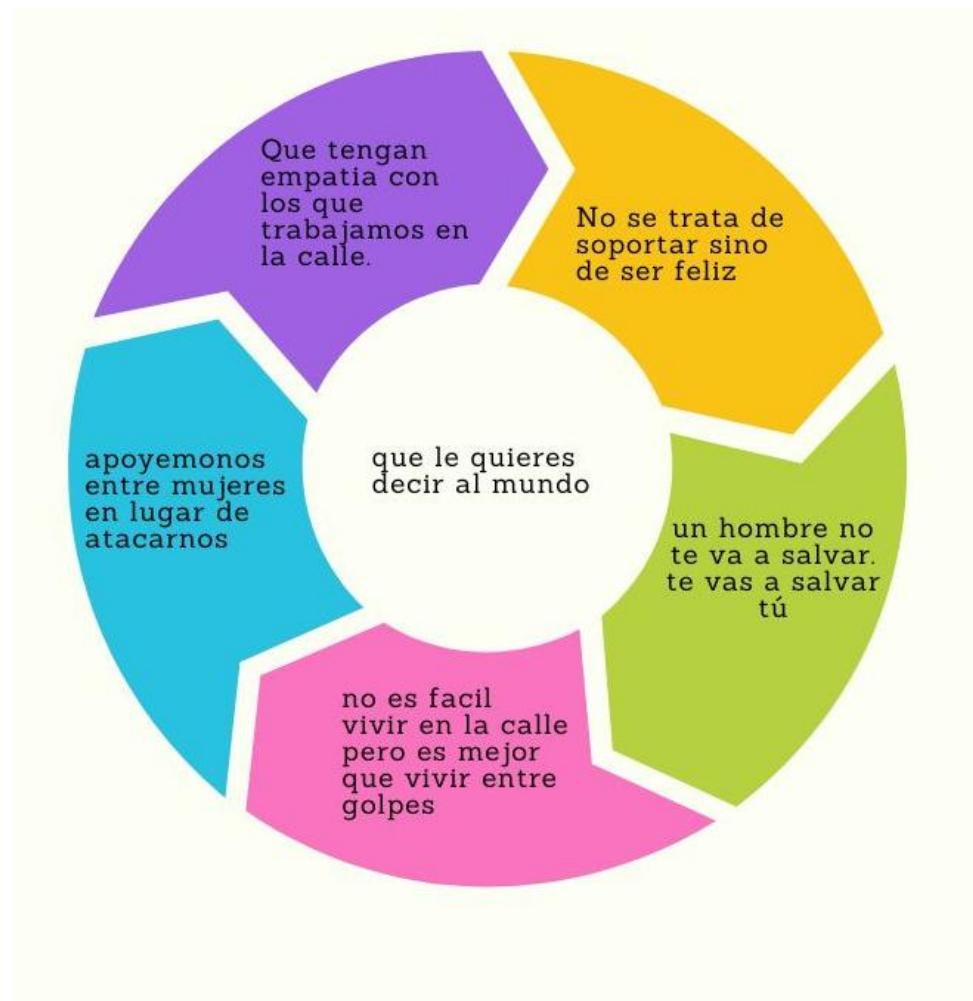
Fuente: Elaboración de la autora

La dramaturgia es el arte de crear y escenificar una historia, en el caso de nuestra intervención, buscamos por medio de la técnica narrativa el desarrollo del texto, en este caso se les pidió escribir un momento de su historia personal en el que hayan estado involucradas en violencia, las fortalezas que utilizaron para salir, los aprendizajes que tuvieron y como prevenir estas situaciones nuevamente en sus vidas y en el espectador.

Mediante el análisis del trabajo en las sesiones anteriores y la conversación entre ellas, cada una estableció un tema para desarrollar su monólogo. Contar su historia buscando como objetivo hacer una denuncia pacífica y generar conciencia del impacto de la violencia en sus vidas para evitar que esas historias no vuelvan a repetirse. En el caso de las participantes que no sabían escribir, se grabó su historia para que tuvieran registro de ella.

Tras la primera escritura se hizo la lectura preguntándoles si era la historia que querían contar o bien, si querían cambiar la narrativa a una donde ellas fueran protagonistas y donde se denotará su valor, su fortaleza para no revictimizarlas y devolverles el poder de ser las dueñas de su historia.

Figura 9 Temática de monólogos (teatro de conciencia, 2024)



Fuente: Elaboración de la autora

Nota: Las participantes eligen un tema donde hayan sido violentadas y donde puedan hacer un cambio de narrativa, este tema se trabaja en un monólogo que se presenta al público el día de la función invitando a un cambio en la conciencia de la violencia en los espectadores.

Los monólogos se presentaron el domingo 27 de octubre de 2024 a las 13.30 horas en el Centro Cultural Autogestivo el 77 ubicado en la colonia Juárez. Algunas de las participantes, no había nunca pisado un teatro, estaban nerviosas, emocionadas y con una sonrisa espléndida.

Lograron dar su testimonio, hablaron de su vida con mucha dignidad, de cómo llegaron a la casa hogar, cómo encontraron fortalezas para salir, sus nuevas metas. Hablaron empoderadas, fuertes y sabiendo que ellas son su propia red de apoyo.

Antes de retirarnos del teatro hicimos la pregunta de cierre: en una palabra ¿Cómo se van?, las palabras fueron: feliz, libre, empoderada, con familia, siendo yo.

Figura 10

Cartel de función Teatro de Conciencia (Teatro de conciencia, 2024)



Fuente: Elaboración de la autora

Nota: La puesta en escena se llevó a cabo en el Centro Cultural Autogestivo 77 como una aportación voluntaria al Proyecto de Intervención. No hubo costo de recuperación sin embargo se solicito aportación en especie para la casa hogar.

Figura 11

Fotografías de las participantes de Teatro de Conciencia (teatro de conciencia, 2024)



Fuente: Elaboración de la autora

Figura 12

Fotografías de las participantes



Fuente: Elaboración de la autora

Nota: Participante de Teatro de conciencia presentando su monólogo. Al fondo el trabajo de arteterapia colgando como elementos escenográficos.

3.2. Aportaciones del trabajo al Desarrollo Humano

Este proyecto de intervención tuvo como propósito ofrecer acompañamiento desde el Desarrollo Humano a mujeres en situación de violencia género, se hizo uso de las artes expresivas para sanar por medio del arte. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, OMS (1948), la salud es un estado de bienestar físico, mental y social y no solo, como se creía hace un par de años, la ausencia de enfermedad.

A este tema, el desarrollo humano y la psicología humanista contribuyen con una perspectiva teórica que favorece el bienestar, el autoconocimiento, el cambio interior hacia el desarrollo de habilidades que promueven la estabilidad emocional y sensación de seguridad, esperanza y espiritualidad en personas y grupos que han sido vulnerados. Además, contrario a otras corrientes psicológicas, apuesta a que el ser humano busca su propio bienestar y que es bueno por naturaleza, pero es necesario, para contactar con esta bondad natural, reconectarnos con nosotros mismos.

Una persona en condiciones de violencia no cuenta con un entorno que le permita encontrar su bienestar, pues está en estado de alerta, de supervivencia; sin embargo, este estado de vulnerabilidad puede transformarse, con un acompañamiento adecuado, en una oportunidad de crecimiento y desarrollo personal. Al estar vulnerables podemos identificar cuáles son las crisis, las cosas que me dañan, lo que me ocasiona malestar, emociones negativas, estrés, dolor emocional, dolor sintomático porque están a flor de piel, pero sobre todo porque es el mismo malestar el que nos mueve a pedir o aceptar ayuda.

Durante este proyecto, he encontrado diversas críticas que apuntan a que el Desarrollo Humano solo es factible en condiciones sociales privilegiadas; no obstante, con este trabajo constatamos

que la intervención basada en los principios de Carl Rogers (1982) puede aportar evidencia empírica sobre los siguientes puntos:

1. Eficacia de la corriente humanista en contextos vulnerables e interseccionales. Rogers enfatizaba la importancia de la empatía, la aceptación incondicional y la autenticidad en la relación; al lograrse, constatamos que estas condiciones ayudan a reconstruir la autoestima y el sentido de identidad después de experiencias traumáticas.

Una segunda aportación a contextos vulnerables es el acercamiento del arte y el goce estético a personas que no han tenido nunca acercamiento a él, pero sumado a esto, ofrecer la experiencia de la creación artística como medio de expresión de eventos traumáticos. Las mujeres con las que se trabajó en esta intervención y en general las sociedades vulnerables tienen poco acercamiento al arte y buscan desahogo a sus expresiones por medio de agentes externos como sustancias nocivas, relaciones tóxicas, adicciones, porque no tienen otros referentes. Acercar encuentros artísticos como una forma de expresión brinda opciones positivas que estimulan la creatividad y otras formas de comunicación.

2. Mejora las habilidades socioemocionales. Las actividades artísticas ayudaron a nuestras asistentes a mejorar su manejo del estrés, ansiedad, nerviosismo, producto de sus experiencias en entornos de violencia. Sumado a que el arte y el teatro pueden permitirles representar sus emociones de manera simbólica, hacer una denuncia pacífica lo cual es un paso importante para un proceso de sanación.

3. Mejora los mecanismos de resiliencia. Con esta intervención podemos afirmar que apoyamos a desarrollar una mayor capacidad para afrontar y adaptarse a los desafíos emocionales y psicológicos derivados de la violencia, por medio de la creatividad se hace toma de conciencia de

las fortalezas y la búsqueda natural que tenemos los individuos a buscar nuestro propio bienestar, tendencia actualizante, Rogers (1982)

5. Cambio de Narrativa. A través de la interpretación del monólogo que cada una escribió basada en su biografía, las mujeres pudieron explorar y reinterpretar sus historias personales, lo cual promueve una mayor autocomprensión, desarrollar la empatía por uno mismo, y un sentido de empoderamiento. Esto nos da evidencia de cómo los procesos creativos facilitan la autopercepción, afianzan la autoestima y la autonomía de las personas afectadas por la violencia en pareja, abriendo un espacio a futuras investigaciones interdisciplinarias que exploren el papel que juegan las artes en la salud mental.

Al involucrar a las participantes en la creación de la obra de teatro en su totalidad y que aborden desde ellas temas de paz, se les da la oportunidad de expresar sus pensamientos y sentimientos sobre la violencia, la injusticia y hacer conciencia de la necesidad de un cambio. Esta experiencia puede ser motivadora y liberadora para abogar por un mundo más pacífico.

6. Nuevas estrategias de intervención y acompañamiento en comunidades. Esta intervención aporta una perspectiva sobre como las expresiones artísticas pueden ser vehículos para informar, concienciar y sanar procesos de violencia especialmente en comunidades donde el acceso a terapeutas convencionales es limitado. Abriendo una alternativa para el desarrollo de programas de acompañamiento innovadores que no necesariamente se enfoquen en la verbalización del trauma sino también en la expresión creativa.

7. Forma experiencial de practicar nuevos discursos de paz. El teatro permite simular situaciones que pueden ser difíciles de abordar, a través de la simulación de conflictos y su resolución pacífica,

las participantes pueden practicar nuevas formas de comunicación desde la paz en un ambiente seguro y controlado que les ayudará a aplicar estas habilidades en entornos reales.

8. Conciencia social. Escuchar el impacto de la violencia en las personas y la forma en la que afectó en sus vidas puede ser utilizada como herramienta educativa para una cultura de prevención. Al integrar mensajes de paz en el contenido de la obra, se puede aumentar la conciencia sobre este tema y la importancia de la aceptación y la reconciliación esto puede inspirar a los espectadores a convertirse en agentes de cambio en su vida y en sus propias comunidades.

9. Fomentar el diálogo. Al finalizar la obra de teatro se llevan a cabo se abre micrófono y se llevan a cabo discusiones en grupo donde los espectadores reflexionen sobre lo que han visto. Este diálogo permite consolidar ideas sobre la paz y la cooperación y a incentivar la participación activa en la búsqueda de soluciones pacíficas.

En resumen, el aporte de esta intervención y los resultados de este proyecto de intervención contribuyen a la educación y prevención de la violencia por medio de la información y los testimonios resultados de este trabajo. Esto contribuye a desarrollar programas innovadores que utilicen el arte como lenguaje y forma de expresión y a construir relaciones más sanas y pacíficas fomentando el cambio desde la persona.

Esta intervención se convierte en un trabajo replicable, apto para los cambios, capaz de afrontar con confianza las situaciones inesperadas del mundo actual e incidir en él de manera positiva, generador de nuevos discursos de paz que nacen desde el autoconocimiento, la conciencia y de la voluntad personal de ser el cambio.

Reflexiones finales del proceso de facilitación en la intervención Teatro de Conciencia

El Teatro de conciencia nació entre reflexiones, frases, diálogos, butacas, libros y debates mientras cursé la Maestría en Desarrollo Humano, un estudio que al principio me costaba definir, pero que después de hacer este trabajo de intervención podría definirlo desde la experiencia y en una frase muy sencilla “somos la semilla”.

Recuerdo al Maestro Pepe Del Campo diciendo que lo que sana es la relación y es verdad. Acercarme a la Casa hogar fue un reto no sólo porque las mujeres que participaron tenían mucha resistencia y estaban a la defensiva sino porque me imponía mucho no poder compartir algo significativo. Mi primer aprendizaje fue, que la manera más cercana de entrar en relación es desde la persona, desde la humildad, desde la historia personal. Pude entrar en relación con ellas hasta que me presenté como una mujer con historia propia de violencia, con cicatrices, con dudas, con temores, con dolencias, con inseguridades. Hasta que conté mi historia desde el mismo lugar donde platicábamos nuestros miedos fue que hubo conexión.

En este sentido, uno de los aprendizajes más notables que tuve en la maestría en Desarrollo Humano es el enfoque holístico e integral en el estudio de la persona. Entender que cada individuo es un ser multidimensional, que debe ser estudiado desde diferentes perspectivas, le da un valor potencial a la persona, pero sobre todo nos invita como facilitadores, a hacer uso de diferentes técnicas para lograr un acercamiento interdisciplinario y holístico. Es así como mi experiencia profesional en las artes escénicas, mindfulness y la maestría en Desarrollo Humano gestan este proyecto de intervención desde los salones de clase, buscando integrar las artes expresivas para apoyar el acompañamiento mediante la reflexión y el trabajo personal en una experiencia teatral, en la que

sumamos la arteterapia para hacer los telones de teatro, la terapia narrativa para hacer el ciclorama y el guion, la terapia corporal y el sociodrama para el marcaje escénico. Todo con el objetivo de crear una puesta en escena con el testimonio autobiográfico basado en la experiencia de sanación de las participantes y una presentación teatral al final, donde hay una experiencia de concienciación y prevención de la violencia en los espectadores.

Este trabajo me hizo entender que acompañar es solo eso, ir a lado del otro desde nuestra experiencia, el resto, no nos toca a nosotros. Quitar las resistencias de ser el que sabe, y aprender que el mejor acompañamiento es el silencio, porque el otro es el experto de su vida, en el silencio permitimos que el otro alcance a escuchar su propia voz dentro de sí. Por eso considero que el arte nos permite contactar con nuestra voz interior, porque la creación necesita del silencio, ese vacío donde escuchamos lo que guardamos por tanto tiempo y que sale en trazos, en palabras, en pintura, en movimiento. El cuerpo encuentra en el arte la forma de expresarse y en la expresión, sana.

Como Desarrollistas Humanos acompañamos procesos que permiten percibir cómo las personas se transforman, renacen y florecen desde su centro, a través de un viaje de autoconocimiento que les permite volver a creer en ellas mismas. Somos testigos de que la atención, la ternura, el cuidado, el amor y la confianza en el otro hacen que la persona genere el encuentro más importante, el encuentro consigo.

“Nadie me había volteado a ver” fue una de las frases que más me conmovió de las mujeres participantes, porque aun cuando puede sonar sencilla, es muy profunda, voltear a ver es ser esa semilla que hace que el otro vuelva a creer, se sienta visible. A veces solo voltear a ver al otro es lo único que se necesita. Ver con humanidad, ver con dignidad, con amor.

Una de mis compañeras de la maestría, Mariana, decía que hay una corriente japonesa que se llama el “Ikigai”, un concepto japonés que se traduce como “razón de ser” que representa la intersección de diferentes áreas para encontrar el propósito de vida de cada uno, y eso es teatro de conciencia para mí, el lugar donde todo lo que he estudiado se conjunta: el arte, la comunicación, el teatro, el desarrollo humano, la escritura, el mindfulness; pero más allá, encuentro que ese es el sentido del desarrollo humano, que encontremos como facilitadores ese punto donde podamos encontrar nuestro sentido de vida y encontrarnos también a nosotros mismos.

Para hacer algo por el otro necesitamos olvidarnos a nosotros mismos, pero para olvidarnos necesitamos primero tener la certeza de habernos encontrado

4.1. Seguimiento a las participantes a 6 meses de la intervención, la importancia de la presencia.

Dar seguimiento a comunidades donde se han realizado intervenciones de Desarrollo humano nos permite evaluar la efectividad de las acciones implementadas, asegurando que se estén cumpliendo los objetivos y que los beneficios alcanzados se sostengan a lo largo del tiempo. Además, este seguimiento facilita la identificación de nuevas necesidades y desafíos que puedan surgir, permitiendo ajustar y mejorar las estrategias de intervención así como mantener una conexión continua con la comunidad fomenta la participación activa de sus miembros, fortaleciendo su empoderamiento y promoviendo un sentido de pertenencia y responsabilidad en el desarrollo de su propio entorno. El seguimiento no solo garantiza la sostenibilidad del cambio, sino que también enriquece el proceso de desarrollo humano, creando un impacto duradero y positivo. En el caso de Teatro de Conciencia se ha logrado ser la red de apoyo de las mujeres que participaron en el proyecto de intervención, encontrando para ellas espacios de emprendimiento, becas educativas y cursos de profesionalización.

A seis meses de la intervención.

Diana ha comenzado sus estudios de Bachillerato, tiene un trabajo de medio tiempo que le permite estudiar.

Pola es considerada la “abuelita” de la casa hogar, ahora cocina para todas, junto con Diana y con Andrea tienen un emprendimiento de venta de tamales. Diana hace la venta y la atención al cliente, Pola cocina y Andrea hace las entregas.

Se organizaron entre ellas para cuidar a los niños para que todas puedan ir a trabajar o estudiar.

Lupita dejó de vender dulces en una cajita y ha puesto un puesto de dulces, comenzó a estudiar la primaria.

Andrea regularizó sus papeles y los de su hija, entró a estudiar un curso de profesionalización en belleza y enseña a leer y escribir a Martha y a Lulú.

Ellas se consideran a sí mismas más que su red de apoyo, su familia.

Referencias bibliográficas

- ACNUR, Unesco (2021). La definición de desigualdad y el reto de superarla. <https://eacnur.org/es/blog/definicion-de-desigualdad>
- Aguilar, M. J., y Ander-Egg, E. (2009). *Diagnóstico social: conceptos y metodología*. Editorial Humanitas.
- Aguilar S. (2018) *Desarrollo Humano y Creatividad. Una aproximación humanística*. Editorial Universidad de Guanajuato
- Albusac, J. (2022). *Las prácticas artísticas: una visión neurocientífica*. Editorial Tercio Creciente, (21), 95–112. [doi:10.17561/rtc.21.5765](https://doi.org/10.17561/rtc.21.5765).
- Corsi, J. (1995). *La violencia masculina en la pareja*. Editorial Paidós.
- Castañeda, M. (2019). *Machismo Invisible: un enfoque interpersonal*. Editorial Penguin Random House.
- Clerc. O. (2008). *La rana que no sabía que estaba hervida*. Editorial Maeva.
- Chimamanda, A. (2022) *Todos deberíamos ser feministas*. Editorial Penguin Random House.
- Chimamanda. A. (julio 2009). *El peligro de una historia única*. Conferencias TED <https://www.ted.com/talks/chimamanda Ngozi Adichie the danger of a single story?language=en>
- Cooperativa, N. (2022, 16 mayo). *Es de coña: espectáculo de teatro social para jóvenes*. Nus Cooperativa. <https://nus.coop/projectes/estas-de-cona/?lang=es>
- De la Garza, C. (2022). *No son micromachismos cotidianos*. Editorial Grijalvo.
- Echeverría, H. D. (2022, 12-13 de mayo). *El relato de experiencia y sus posibilidades en la investigación psicopedagógica* [Conferencia]. III Jornada Nacional de Epistemología en Psicopedagogía y disciplinas afines, Viedma, Argentina. <https://admin.curza.uncoma.edu.ar/publicaciones/wp-content/uploads/sites/19/2023/08/14.-Eje-1.-Echeverria.pdf>

Gobierno de México. (6 diciembre de 2018). *Círculo de la violencia*. <https://www.gob.mx/sep/documentos/circulo-de-la-violencia-179564>

Figueroa, M. (2006). *Cultura y Desarrollo humano*. Conaculta, Intersecciones.

Guadiana. L. (2003) *las artes expresivas centradas en la persona, un sendero alternativo en la orientación y educación*. Entrevista a Natalie Rogers. Revista electrónica de investigación educativa. <http://redie.ens.uabc.mx/vol5no2/contenido-guadiana.html>

Guzman. L. (2020). *Ejercicios prácticos de arteterapia*. Editorial Sirio.

Hooks, B. (2017). *El feminismo es para todo el mundo*. Editorial Traficante de sueños.

Hooks, B. (2014). *Teoría feminista, del margen al centro*. Editorial Rowdledge.

Heidegger. M. (1981). *Arte y poesía*. Editorial FCE.

Idyd (2020) Desarrollo Humano Integral. <https://identidadydesarrollo.com/desarrollo-humano-integral-un-enfoque-holistico-de-bienestar/#:~:text=El%20Desarrollo%20Humano%20Integral%20se,a%20nivel%20individual%20como%20colectivo.>

Índice de Paz México. (s. f.). Mexico Peace Index. <https://www.indicedepazmexico.org/>

Instituto Nacional de Geografía y Estadística, INEGI. (2021). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH). Ediciones 2016 y 2021. *Violencia contra las mujeres en México*. <https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/vemm/>

Instituto Politécnico Nacional, IPN. (2009). *Violentómetro, si hay violencia en la pareja, no hay amor*. <https://www.ipn.mx/genero/materiales/violentometro.html>

Lafarga, J. (2010). *El proceso de empoderamiento en la psicología humanista*. *Revista de Psicología Humanista*, 15(2), 45-60.

Lafarga, J. (2012). *La empatía en la relación terapéutica y su impacto en el proceso de cambio*. *Revista de Psicología Humanista*, 18(3), 78-92.

- Lafarga. J. (2016). *Desarrollo Humano. El crecimiento personal*. Editorial Trillas.
- Lagarde. M. (2011). *El cautiverio de las mujeres*. Editorial SXXI.
- Lagarde. M. (1996). Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia. horas y HORAS, pp. 13-38.
https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHyMediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf
- Lamas. M. (s/f). *La perspectiva de género*.
https://www.ses.unam.mx/curso2007/pdf/genero_perspectiva.pdf
- López. S. (2011). *Terapias breves: la propuesta de Michael White y David Epston*. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional Jornadas de Investigación del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires.
<https://www.aacademica.org/000-052/224>
- Menéndez. C. (2010). *Arteterapia, intervención terapéutica desde el arte para la rehabilitación social*, publicación científica de los centros de la congregación de hermanas hospitalarias del Sagrado Corazón.
https://www.informacionespsiquiatricas.com/antiguos/201_inf%20psiq.pdf
- Messina, G. C. (2011). *Investigación y Experiencia. Praxis y Saber*, 2(4), 61-75. [https://Dialnet-
InvestigacionYExperiencia-4044515%20\(2\).pdf](https://Dialnet-InvestigacionYExperiencia-4044515%20(2).pdf)
- Motos, T. (2009). *El teatro del oprimido de Augusto Boal*, de Revista Ñaque. Expresión Comunicación Educación.
http://www.postgradoteatroeducacion.com/wpcontent/uploads/2017/01/1Teatro_Oprimido_Master_TA_febrero_2017.pdf
- Mojerón. A. (2019) *Manual de Psicoterapias: Teorías y técnicas*. Herder.
- Montoya, M. A. (2020). *Ánalisis FODA*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/prepa1/2020/analisis-foda.pdf
- Moreno A. (2016) *La mediación artística: Arte para la transformación social, la inclusión social y el desarrollo comunitario*, Editorial Octaedro.

Obst. J. (2020) El *Psicodrama de Jacob Levy Moreno*, revista Alamoc. https://cognicionycomportamientorevista.org/docs/5_3.pdf

Ojeda. A. (2022). *Arteterapia: herramientas para intervenciones familiares y comunitarias*. Editorial Universidad Iberoamericana

ONU Mujeres. (s. f.). *Datos y cifras: violencia contra las mujeres*.<https://www.unwomen.org/es/articulos/datos-y-cifras/datos-y-cifras-violencia-contra-las-mujeres>

Rogers, C. R. (1957). "The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change." *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Rogers. C. (1981). *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidos.

Rogers C. (1981). *Psicoterapia centrada en el Cliente*. Editorial Paidos.

Rusell, D. (1984). *Femicide, The Politicals of Woman Killings*, Editorial Twaine

Rushdie. S. (2024). *Cuchillo*. Editorial Random House

Sánchez, S. (2021). *Desarrollo humano contemporáneo*. Editorial Universidad Iberoamericana

Sánchez. S. (2016). *La autobiografía como herramienta de autoconocimiento y desarrollo personal*. Editorial Universidad Iberoamericana.

Simbrón, L. y. S. (2024, 11 junio). *No estamos solas: La violación de una actriz de teatro*. Corriente Alterna. <https://corrientealterna.unam.mx/cronica/la-violacion-de-una-actriz-de-teatro/>

Teatrata was live. | By Teatrata | Facebook. (julio 2022). Festival Teatrata. <https://www.facebook.com/Teatrata.te.atrapa/videos/392376366191720>

Teatro de Conciencia. (8 de octubre de 2024) Testimonios. <https://studio.youtube.com/channel/UC79D3Sa1SfYGKYM9huVXQng/videos/upload?filter=%5B%5D&sort=%7B%22columnType%22%3A%22date%22%2C%22sortOrder%22%3A%22DESCENDING%22%7D>

Toledo. C. (1994). *La mujer maltratada*, tesis de investigación para obtener el título de Lic. En Psicología, UNAM.
<https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000205697/3/0205697.pdf>

Torres. A (2016). *La Teoría de la Personalidad que propuso Carl Rogers*. Portal Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-personalidad-carl-rogers>

United Nations Children's Fund. (2022). *A statistical profile on violence against children in Latin America and the Caribbean*. Data on three forms of violence against children in the region.<https://www.unicef.org/lac/en/reports/statistical-profile-of-violence-against-children-in-latin-america-and-caribbean>

Vanessa Rivas. (s. f.). YouTube. <https://www.youtube.com/@vanessarivas3013>

Varela, N. (2008) *Feminismo para principiantes*, Editorial de Bolsillo.

Vieites, M. F. (2015). *Augusto Boal en la educación social: del teatro del oprimido al psicodrama silvestre*. *Foro de Educación*, 13(18), 161-179.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5153346>