

Parar Para Sanar

Reflexiones sobre la salud emocional
para re-existir juntxs





Reflexiones sobre
la salud emocional
para re-existir
juntxs

PARAR PARA SANAR

Reflexiones sobre la salud emocional para re-existir juntxs

Créditos:

Corporación para el Desarrollo Regional CDR,
Forum CIV, Centro Sueco de ONG'S
para el Desarrollo y Solidaridad Práctica.

Proyecto:

Vivir en Paz Desde la Co-Inspiración Comunitaria.
Santiago de Cali 2020-2022.

Teresa Allendes

Responsable de proyectos para África y América Latina

Martha Viviana Burbano

Directora ejecutiva CDR

María Eugenia Betancur Pulgarín

Coordinadora General del Proyecto

Daniela Mora Osorno

Responsable Psicosocial

Catalina del Mar Garrido

Responsable Pedagógica

Catalina Galeano Cabrera

Responsable Sociopolítica

Sarita Judith

Evaluadora del proyecto

Realización del documento:

Daniela Mora Osorno
Sharon Bermúdez Sánchez
Susan Lorena Sarmiento Alayón
Brenda Marcela Zambrano Reyes
Betsy Johanna Charris Hurtado
Jessica Yasmin Mendez Lozano
Guislay Serna Castillo
Yaneth Nilsen Salas Vargas

Corrección de estilo

Carolina Vélez Vera

Diagramación y Diseño

Daniela Alejandra Velasco Orjuela

Ilustraciones

María Isabel Benavidez Montoya
Daniela Mora Osorno
Andrea Muñoz Cerón

Corporación para el desarrollo Regional CDR
Calle 5B3 # 38 - 35, barrio San Fernando. Cali, Colombia
www.corporacionparaeldesarrolloregional.org
cdrcorporacion@gmail.com
pazconenfoquedegenero@gmail.com

Las opiniones y hechos consignados en cada texto de esta obra son de exclusiva responsabilidad de la autora. Solidaridad Práctica y Forum Civ no se hacen responsables, en ningún caso, de las opiniones aquí expresadas

Edición: Diciembre de 2022
ISBN: 978-628-95504-3-6

Agradecimientos

Agradecemos los aportes que realizaron Rosa Elvira Castillo y Norma Bermúdez con sus análisis y reflexiones dentro del proceso de escuela, también a Sarah Galindo, Laura Cruz y todas las mujeres que acompañaron la revisión exhaustiva y las reflexiones acerca de las heridas que atraviesan a las mujeres y a las personas en general como consecuencia del patriarcado y los sistemas de poder y dominación que nos imponen.

Reconociéndonos mujeres, psicólogas y seres que vivimos la experiencia del Círculo, agradecemos al proyecto por creer en otras formas de acompañar y darle lugar a las necesidades y la felicidad de las mujeres, pero sobre todo, por abrir un espacio para conocernos, querernos, cuidarnos y hacer red. Esta experiencia sin duda cambió la vida y la forma de trabajar de cada una, nos llevó a cuestionarnos, tomar decisiones y sentir la necesidad de buscar nuevos caminos para acompañar la sanación y conciencia de los seres y las comunidades. Gracias a María Eugenia Betancour por haber soñado este proceso y ponerle tanto empeño y amor a cada proceso, al equipo del proyecto por su disposición, por sus maneras y sus palabras, y las personas que hicieron parte de la escuela y nos permitieron empezar este camino, conocer sus procesos, sus formas de relacionarse y entender el mundo para encontrar otras alternativas y sentires.

Agradecemos a nuestras maestras, a todas esas profes rebeldes que cuestionaron el espacio educativo, y que a través del amor y la ternura nos enseñaron que la psicología puede hacerse de otra manera. Este camino de cuestionamiento, de rebeldía no sería posible sin nuestras madres que, sin enunciarse feministas, tuvieron la fuerza de hacer las cosas diferentes; con sus decisiones y palabras nos impulsaron a seguir nuestras intuiciones y sueños. Gracias a las amigas, a las hermanas, a las brujas y sabias que nos guían y nos muestran nuevos caminos posibles. Agradecemos a las mujeres que, han sido un ejemplo de resistencia, de digna rabia, de lucha, de persistencia y amor por la libertad, la igualdad y la justicia de todos los seres.

Gracias a nuestras parejas y a nuestros hijos, a aquellas personas que nos aman, nos aceptan y nos acompañan en este camino sin juzgar y comprendiendo nuestros tiempos, sirviendonos café o agüitas aromáticas en momentos de tensión. Gracias por inspirarnos, creer en nosotras y animarnos a seguir buscando caminos que nos lleven a nosotras con todo lo que somos; agradecemos a nuestras mascotas y plantas, que nos acompañan en la soledad de nuestro hogar, gracias a todos los seres que caminan a nuestro lado y son la fuerza que nos impulsa a seguir soñando un lugar diferente.

Sharon: mi gratitud a la mujer poderosa, sensible y fuerte que habita en mí, a las mujeres que hacen parte de mi linaje, por ser un referente de tenacidad y perseverancia, a quienes hacen parte de mi hogar y son mi familia, a mis amigas, a la posibilidad de coincidir con un proyecto tan bonito: La Escuela Política Travesías por la Paz; a Daniela Mora Osorno, su compromiso y amor por este proceso de crear y hacer posible la amistad sorora y materializar junto con otras mujeres el Círculo de Profundización de Psicología Feminista. Al Círculo de Sanación, el cual, también me acogió y abrigó. Fue con el calor de todas las mujeres feministas que volví a alzar mi vuelo y aprendí que “puedo recuperar la alegría sin perder la indignación, como un acto emancipatorio y vital” así lo enuncia Lorena Cabnal. Gracias siempre.

Susan: agradezco a CDR por ser precursora de este proyecto, a las mujeres que han transitado por el eje de Salud Emocional de la Escuela Política Travesías por la Paz a las responsables, facilitadoras y escuelantes, y por supuesto, a mis compas y confidentes del Círculo de Psicología por sus ideas y reflexiones sembradas en el territorio fértil de los Feminismo Comunitarios. A Daniela Mora Osorno por la confianza, la tenacidad, el cariño y el cuidado en este proceso de escritura y al universo por hacernos coincidir en este tiempo y espacio para reafirmarnos que Juntas somos más fuertes. Agradezco también a mis amigas y amigos colegas, feministas o no, que han transitado conmigo los desafíos del oficio como terapeuta y el inquietante cuestionamiento del mismo. A mi mamá, mi Hermana y Rocco que comprenden mis ritmos y me cuidan el caminar.

Tabla de Contenido

Introducción:

Sentipensarse desde una psicología inclusiva, diversa, situada y feminista	07
Presentación del espacio del círculo y de las mujeres que lo sostienen. Manifiesto para una psicología feminista.....	11
El lugar de la mujer en Colombia, el cuidado y su relación con la salud emocional.	14

Capítulo 1. Reflexiones sobre una Salud Emocional con perspectiva feminista

1.1 Piel Adentro - Las construcciones sobre el yo de las mujeres y las diversidades sexuales: Autoestima y Autoconocimiento,.....	19
Cuerpo/territorio y Estereotipo y roles/Heridas Patriarcales. 1.2 Espiral de las relaciones: Familia y Maternidad, Sexualidad, Amor, Orientación Sexual e Identidad de Género, Masculinidad.	26
1.3 Espiral de la acción transformadora: Liderazgos, Empoderamiento y Emancipación, Construcción de Paz, Organización e Incidencia, Memoria Colectiva.....	30
1.4 Espiral de las construcciones políticas: Derechos, Sistemas, Acoso y Violencias.	32

Capítulo 2. Caminando y comprendiendo los principios, conceptos y búsquedas de una Psicología Feminista en el Abya Yala

2.1 Miradas situadas para el acompañamiento: enfoques para la de-construcción.	35
2.2 Una ética desde la Psicología Feminista para la sanación y acompañamiento que acoge saberes tradicionales, ancestrales y populares.	41

Capítulo 3. Recursos para el acompañamiento individual y colectivo	44
3.1 Registro de información para el acompañamiento individual.	45
3.2 Consideraciones en el acompañamiento individual.	45
3.3 Sugerencias para el trabajo comunitario y colectivo.	48
3.4 Primeros auxilios psicoemocionales desde una perspectiva feminista.	50
Capítulo 4. Violencias basadas en género (VBG): rutas y redes de apoyo para la atención psicosocial	54
4.1 Violencias basadas en género (VBG).....	54
4.2 Rutas institucionales: reflexiones y guía para la activación y seguimiento.	58
4.3 Rutas no tradicionales: redes de apoyo territoriales y comunitarias.	66
Capítulo	66
5. Conceptos importantes	68
Bibliografía	76

Introducción

Sentipensarse desde una psicología inclusiva, diversa, situada y feminista

Este documento nace como fruto de los encuentros de mujeres que han acompañado y reflexionado acerca de la salud emocional y mental de las mujeres y las personas, y esperamos que pueda ser un aporte inicial para quienes desde su sentir y quehacer acompañan a mujeres y personas en espacios colectivos e individuales para la transformación y la sanación.

Desde el año 2019, se inició un proceso de sistematización acerca de la salud emocional durante el proyecto, encontrando en esto una invitación a reconocer las necesidades de las mujeres en cuanto a su salud emocional y mental, y pone sobre la mesa una discusión fundamental, esto implica articular el feminismo desde sus múltiples abordajes a la crítica a una psicología hegemónica, colonialista y patriarcal.

En el año 2021, surgió la propuesta de crear un grupo de psicólogas que se juntaran para cuestionar el acompañamiento “psicoterapéutico y psicológico” tradicional, y reflexionar sobre las necesidades identificadas en las mujeres y los diferentes seres sintientes de la ciudad de Cali y el Departamento del Valle del Cauca. Dicho espacio se desarrolló durante dos años seguidos, allí se gestaron análisis a partir de diferentes preguntas, por ejemplo: ¿De qué manera se puede transformar la psicología hegemónica para que pueda ser inclusiva con la diversidad, la interseccionalidad, la violencia de género y contra la mujer, el interespecismo, la decolonialidad y las masculinidades disidentes? ¿Cómo se puede validar y acompañar desde los saberes tradicionales, populares y ancestrales propios de las personas y comunidades? ¿Hasta dónde se considera psicología cuando se busca articular otras perspectivas para el acompañamiento de las personas? Buscando respuestas, todas las mujeres sumaron su granito de arena al espacio, desde entonces su nombre ha sido el mismo “Círculo de Profundización Profesional en Psicología Feminista”.

Durante la búsqueda de comprensiones afines para responder a la gran pregunta, se identificó que, en varios lugares del mundo, en especial en el Abya Yala, se ha consolidado una psicología feminista, comunitaria y situada en las necesidades propias del territorio y el momento histórico en el que habitamos, que arrojaba propuestas para campos de la disciplina, entre ellos: el psicosocial, educativo, terapéutico y psicoterapéutico con base en la sanación, considerando los aportes ancestrales, culturales y populares, proponiendo estrategias alternativas; y que dan respuesta a nuevos retos y problemáticas.

Para definir el marco de reflexión, el círculo escogió reconocer la salud emocional y mental en clave de derechos, entre ellos, la lucha social y la causa política. Además, definió que se podría corresponder con un estado de armonización del cuerpo como territorio con la vida de los diferentes seres sintientes al margen de las imposiciones del sistema patriarcal, capitalista, especista y colonial. Eso supuso repensar diferentes temas, entre los que se encuentran: los enfoques hegemónicos de la



Daniela Mora Osorno

Mujer amante de las plantas, la naturaleza, madre de gatos, diversa, soñadora, obstinada y cuidadora. Defensora de los derechos, la equidad, la diferencia y la escucha. Psicóloga en desconstrucción y construcción, con un profundo amor por el trabajo comunitario y el acompañamiento a mujeres y niñas de manera individual y colectiva, artista plástica feminista, sahumadora y danzante de luna.



Sharon Bermúdez Sánchez

Mujer, soñadora, sensible, crítica y divertida. Mamá de Martín. Feminista. Psicóloga. En permanente búsqueda de diferentes saberes que hagan posible transitar el camino de la sanación de manera amorosa, compasiva y respetuosa. Psicóloga, amante de los libros, la naturaleza, los gatos, la verdad y la justicia. Creo en el poder transformador de las artes, el amor y el sostén de las amistades del corazón.



Susan Sarmiento

Mujer Cisgenero Heterosexual, Feminista, escuchadora en presencia, buscadora permanente, en camino a ser danzante de Luna, practicante aficionada de Yoga. Psicóloga en camino de desconstrucción para el acompañamiento psicoemocional individual y colectivo/comunitario, especialista en Políticas Públicas para la Igualdad en Latinoamérica y el caribe de la CLACSO.



Brenda Marcela Zambrano Reyes

Feminista activista por los derechos animales, dedicada a la psicoterapia y a facilitar espacios para parejas de todos los géneros. También es budista y profesora de Hatha Yoga. Una mujer queer dispuesta a trabajar por la transformación de la comunidad hacia una vida más justa y compasiva. Atiende consulta privada con mujeres, personas racializadas, marrones, indígenas y negras; personas lgbtiqa+.



Betsy Charris

Psicóloga feminista en permanente deconstrucción. Amante del collage terapéutico, la terapia narrativa y la arteterapia antropológica. Cree en el poder de la juntanza de mujeres y las diversidades para sanar las heridas causadas por el patriarcado, el capitalismo y el especismo. Poetisa de un mundo en el que todes podamos acceder a la dignidad, el buen trato y la hermandad.



Jessica Mendez

Mujer que se identificada cisgenero heterosexual, caminante del feminismo, psicóloga amante de las comunidades y su fé puesta en Jesús.



Guislay Serna

Mujer, psicóloga, madre cabeza de familia, hija, hermana, amiga y ciudadana feminista. Conectada con el universo, sintiéndome parte de un todo, desde mi profesión he podido ser cercana a las víctimas de violencia basada en género. Uso el arte terapia como herramienta transformadora, me encanta todo lo místico y estoy convencida que es el amor lo que nos debería mover a todxs. Mi lucha es hacer parte del cambio que disfrutarán nuestras nietxs, hacer parte de este momento me llena el alma de entusiasmo para seguir soñando.



Yaneth Nilsen Salas Vargas

Mujer, heterosexual, Católica, conectada con mi ancestralidad y la espiritualidad, Psicóloga Especialista en gestión de Procesos Psicosociales, me gustan las actividades manuales, me encanta ejercer mi labor en el ámbito social comunitario y educativo. Preservando la salud mental y emocional, buscando el bienestar personal, familiar, social y comunitario.

Manifiesto para una psicología feminista

La voz que da sonido al presente manifiesto es una voz que encarna a muchas mujeres, hermanas, amigas, madres, tías y también, y no casualmente, mujeres psicólogas. Nosotras mujeres que habitamos, transitamos, vivimos y padecemos nuestros territorios nos hemos reunido en un círculo; esta figura sagrada cuya práctica hemos heredado de nuestras ancestras para reivindicar el valor del encuentro con otras compañeras, y la importancia de la juntanza como estrategia feminista para el reconocimiento y reflexión de nuestros sentires y vivencias, esta vez desde el rol de psicólogas en las dimensiones personal, académica y laboral.

Este manifiesto entonces, está dirigido a la sociedad en general, a la institucionalidad y sobre todo a nuestras compañeras, compañeros y compañeres colegas a quienes invitamos a reconocer el poder que les confiere este título profesional y a cuestionar los preceptos y prácticas de este quehacer .

Nosotras, mujeres Feministas, mujeres diversas, mujeres psicólogas nos disponemos desde la incomodidad a la deconstrucción de esta profesión, de esta psicología que heredamos de occidente y que se construyó a partir de un pensamiento hegemónico, colonial, clasista, racista y patriarcal. Acudimos a la interseccionalidad, a los feminismos y el reconocimiento de los saberes ancestrales y tradicionales, para que sean vehículos y convocar de manera urgente a un análisis y cuestionamiento sobre el ejercicio profesional específicamente en los siguientes aspectos:

1. Nuestro discurso debe ser cuestionado, apostamos por un lenguaje donde la dignidad de las personas sea su hilo conductor, cuidamos nuestra palabra de acepciones patriarcales, colonialistas, racistas, clasistas, sexistas, capitalistas. Nuestro lenguaje y práctica debe ser incluyente, sus bases fundamentales deben considerar el Feminismo Comunitario, el enfoque de derechos, diferencial e interseccional. Nuestro ejercicio debe deconstruir desde lo profesional las teorías, las técnicas; acciones en temas como diversidades sexuales y de género junto con las comunidades históricamente vulneradas por este sistema, también aquellxs que comprendiendo su privilegio buscan derribar este sistema estructuralmente segregador y pretenden deconstruir la jerarquización y clasificación de los seres sintientes.

2. Nuestra mirada no puede, bajo ninguna circunstancia, estar alienada a las realidades sociales, económicas, culturales, históricas y políticas de nuestro país y nuestros territorios; la Psicología debe tener una postura política basada en la justicia social. Nos declaramos antiracistas, anticlasistas, antipatriarcales, anticapitalistas y antiextractivistas.

3. *Nuestras academias deben apostar a la decolonización de los saberes. Los conceptos sobre: vínculo, subjetividad, desarrollo humano, comportamiento, relaciones humanas, los contextos sociales, las problemáticas, enfermedad y malestar, la cultura, los roles de género y todos aquellos aspectos en los que la psicología tiene una incidencia, deben asentarse en nuestras realidades reconociendo la diversidad de contextos y territorios y deben incluir las miradas de otros saberes y otras prácticas.*

4. *Nuestra Psicología despatologiza la vida cotidiana comprendiendo la salud emocional y la salud mental en su complejidad, contextualizando los malestares para trascender la mirada individualista de los síntomas y los sentires. Creemos en la mirada amplia del dolor y del sufrimiento, en la relación con otro, otra y un otros, en la relación con todos los seres sintientes que nos rodean, que van más allá de la instrumentalización terapéutica de las relaciones. No desconocemos la existencia del diagnóstico, es importante reconocer que hay sufrimientos y padecimientos, pero apostamos a procesos que guían y acompañan más allá de la patología; de ahí la importancia de desmitificar que la psicología es la “panacea” o la única cura, pues hay otras formas, ancestrales, complementarias, artísticas, simbólicas, que permiten reconocer el lugar del sufrimiento y acompañar a procesos de sanación, restitución de derechos y reivindicación de subjetividades. Nos permitimos replantear si necesitamos que nuestra Psicología sea una ciencia que se acomode a los mandatos occidentales y damos lugar a formas ancestrales, populares y tradicionales de sanación y acompañamiento.*

5. *Nuestro quehacer debe ser reconocido como base fundamental para el crecimiento personal y comunitario de los territorios. No estamos dispuestas al sacrificio por la vocación, exigimos condiciones seguras, justas y equitativas para el desarrollo de nuestra profesión, que dignifiquen la salud mental y emocional en su valor social como una condición política y socialmente necesaria para que las personas alcancen el buen vivir según su acepción más ancestral en el Abya Yala.*

Consideramos que la psicología no debe ser universal, sino que debe estar situada en un contexto colombiano, pluriétnico, e intercultural y que reconozca y priorice las necesidades propias de las dinámicas históricas y sociales que atraviesan la vida de las mujeres y demás personas. Un tratado psicológico, un código o un compendio de teorías y metodologías no nos recoge, no nos puede resumir o describir; por eso la invitación es a trabajar desde las lecturas situadas en las que tienen lugar el conocimiento ancestral y comunitario de las mujeres: afro, campesinas, indígenas, diversas, entre otras y en general de las comunidades.

Propugnamos a que se valore la investigación partiendo del reconocimiento de las voces locales, de las autoras mujeres del sur que escriben, investigan y elaboran teorías abanderando posturas anti-extractivistas, antipatriarcales y anti-coloniales promoviendo miradas desde el territorio, desde el Abya Yala, desde aquí.

A nuestras compañeras, compañeros y compañeres colegas y a quienes han caminado en el acompañamiento emocional y mental desde otros lugares distintos a la academia hegemónica, les invitamos a seguirnos pensando este quehacer y aportar a la dignificación de nuestro rol en las sociedades, y sobre todo, dignificar el cuidado y el derecho al bien-estar que tenemos todas las personas a nivel individual y colectivo en el mundo desde una perspectiva intercultural.

Auguramos mucha sabiduría y apertura para que el aprendizaje sea permanente y que esos aprendizajes se den en las mejores universidades existentes que son: las personas, las comunidades y las experiencias de las gentes con las que compartimos día a día.

Nuestros mejores deseos siempre en este oficio tan bello, pero también tan demandante, recuerden que primero somos nosotras, que para acompañar amorosamente primero debemos escucharnos y poner el autocuidado, nuestro autocuidado es la prioridad. Esperamos que de la mano nos sigamos acompañando en la deconstrucción y reconstrucción de todas las formas de acompañamiento que no dignifican o que terminan estando al servicio de un sistema patriarcal opresivo. Gracias al universo por las compañeras que hicieron parte de este círculo, por hacernos coincidir para repensarnos y revolucionar este oficio.

¡La Psicología será Feminista o no será!

El lugar de la mujer en Colombia, el cuidado y su relación con la salud emocional

A lo largo de la historia, las mujeres hemos sido víctimas de sistemas que parecen empeñarse en ejercer violencias hacia nosotras y todo lo que puede representarnos de manera simbólica o real. Las investigaciones, relatos, cuentos, parecen indicarnos que en casi todos los lugares del mundo a lo largo de la historia ha sido así. Aunque algunas narraciones parecen indicar que quizá hubo un tiempo donde las mujeres tenían un lugar dentro de sus comunidades y ese lugar estaba en igualdad a la del hombre. Sin embargo, parece que hay muy poca evidencia de esto y se cree que no duró mucho tiempo. A las mujeres, desde que nacemos se nos indica implícita y explícitamente qué lugar debemos ocupar y además, como: un lugar de “minoría vulnerada y vulnerable”; personas que por siglos hemos tenido que recibir tratos violentos y además injustos y esto es expresado a través de un mandato; quienes siempre hemos de callar, aguantar, y continuar sin importar las condiciones. Claramente, si lo analizamos más a fondo, encontraremos muchos lugares desde los cuales se nos narran, ésto dependiendo también del momento histórico y del contexto o lugar en el que nos encontremos; en Abya Yala la colonización ha jugado un papel importante que también ha atravesado nuestra propia autopercepción.

En Colombia, no ha sido diferente, aunque “gocemos” de ser llamadas coloquialmente: “mujeres berracas y echadas pa’lante”, esto no ha sido más que el resultado de mujeres víctimas de un sistema patriarcal que responsabiliza a la mujer del cuidado de su familia y exonera a los hombres de sus responsabilidades en la crianza. Llevando a su vez, que las mujeres sean las únicas responsables o culpables de cumplir o no, sus proyectos y sueños -aún en condiciones precarias-, en donde muchas veces hay vulneración de derechos, abandono y experiencias relacionadas con los malos tratos desde las instituciones y personas que les rodean. Casi todas las mujeres, tenemos alguna historia que contar en la que implique alguna forma de violencia o vulneración vivida en alguna etapa de la vida y ejercida por parte de un hombre o varios hombres cercanos o desconocidos, frente a un estado cómplice que parece amañar la ley y en muchas ocasiones, no hace valer los derechos de la forma que corresponde.

Lo anterior, se evidencia no sólo en Colombia sino también en muchas partes del mundo, por medio de las políticas y leyes acerca del rol del cuidado de la mujer y la no remuneración del trabajo que implica cuidar de un hogar, de una familia; la doble y la triple jornada en las mujeres (trabajo remunerado, cuidado de lxs hijxs y del hogar) ha generado impactos incalculables en la salud emocional de las mujeres, generando que la idea de autocuidado sea algo imposible, propiciando sentimientos de culpa de manera frecuente por poner a otrxs en primer lugar; y llevando a que todos los esfuerzos que se realicen estén en pro de un sistema capitalista que no permite equidad e igualdad en las responsabilidades de la crianza y sostenimiento del hogar. Asimismo, se identifica que muchas mujeres lideresas han sido las encargadas de sostener comunidades enteras, de luchar y defender los derechos de las personas

oprimidas y olvidadas, además de quienes desde los lugares más silenciosos de la sociedad, por ejemplo: una cocina o un hospital, contienen y acompañan el dolor de miles de personas.

Colombia es un país que ha estado inmerso en una realidad de violencia, de guerra, de muertes, abusos e impunidad por más de medio siglo, lo que ha dejado una gran herida en los cuerpos de las mujeres y en los territorios habitados por todos los seres sintientes, evidenciando la idea de que todo tiene “un dueño” y que es viable enfrentarse a otros por el poder y dominio de estos territorios.

En 2016, se hizo la firma del Acuerdo de Paz en el país, dando paso a una “nueva” era, en la que hablar de las consecuencias de la guerra era necesario, y empezar a escuchar historias y testimonios de quienes vivenciaron las diferentes formas de violencias en sus cuerpos y territorios permitió evidenciar cómo las mujeres han sido víctimas del conflicto de manera indiscriminada y, en ocasiones, sádica. Miles de mujeres en Colombia “han parido” hijos para la guerra, han sido víctimas de abusos psicológicos, físicos, sexuales, etc, por parte de quienes -de un bando u otro- anularon los derechos de las mujeres, deshumanizándolas, junto con sus seres amados, principalmente hijos e hijas. Sin duda, aunque esto sucediera en lugares apartados de las grandes ciudades, el desplazamiento llevó a que muchas personas se preguntarán acerca de lo que estaba sucediendo en estos territorios “apartados y abandonados”. Esto hizo posible empezar a reconocer que convivíamos con otra realidad, difícil y sangrienta, lo cual impactó la sensación de seguridad y tranquilidad de las colombianas.

En el marco de los Diálogos de Paz y a partir del año 2017, en el que se establece la Comisión de la Verdad, se ha hecho necesario un proceso articulado, robusto e imparcial que haga posible el acceso a la verdad, pues, solo conociéndola es posible reflexionar, reparar, aprender a convivir y no repetir. Para las víctimas del conflicto resulta indispensable acceder a la verdad para iniciar el proceso de sanación. Muchas de estas personas son mujeres. Mujeres, quienes han perdido a sus esposos, padres, madres, hijos, hijas, nietos, nietas, entre otros familiares, asimismo, muchas mujeres también fueron raptadas desde edades tempranas siendo reclutadas y viviendo otro tipo de abusos, y siendo sometidas en gran medida a ejercer labores de cuidado para sostener a aquellos hombres que perpetraban los combates y la violencia.

Son las mujeres las que se han acercado a viva voz y con el puño en alto a reclamar a sus familiares, a pedir justicia y con valentía se atreven a escuchar la dolorosa verdad, una verdad que no es fácil, pues ésta no devolverá el tiempo, ni a sus seres amados, pero les permitirá avanzar hacia el perdón, la reconciliación; una verdad que le ha de corresponder a cada persona como legítimo derecho.

En el año 2022, se han realizado avances significativos a través de la Comisión de la Verdad, se han compartido informes que nos dan cuenta de la historia de horror vivida por muchas mujeres y personas, pero a su vez nos dan una luz de esperanza que anhelamos permita la no repetición y poder vivir en paz, de una vez y para siempre. La verdad, nos permite vernos a los ojos, comprender y entender lo que ha sucedido, esto puede marcar el camino para poder sanar; sanar es necesario para que la mente, el alma y el cuerpo encuentren respiro, suelten y aflojen; va trazando la recuperación,

la resignificación del dolor que podría hacer posible la salud emocional, el duelo, la reconciliación. ¡Las mujeres merecemos y necesitamos la verdad!

Durante la pandemia, se evidenció que las mujeres continuamos siendo las principales víctimas de las violencias dentro del hogar. La pandemia agudizó la importancia de la salud mental y lo lejos que estamos de que se brinden garantías para el cuidado de la misma. Según la información ofrecida por ONU Mujeres Colombia:

El 67% de las mujeres en Colombia afirmaron que habían perdido ingresos principalmente debido a la pandemia de COVID-19, 63% de las mujeres encuestadas dijeron que ellas mismas u otras mujeres que conocen habían experimentado alguna forma de violencia de género, 21% de las mujeres se sienten inseguras en su hogar, 15% de las mujeres viven en hogares con conflictos entre adultos al menos una vez a la semana, 43% de las mujeres piensan que la experiencia de abuso verbal o físico a manos de su pareja es común para las mujeres de su comunidad, 43% dijeron que esto ha empeorado a causa de la pandemia, 43% de las mujeres piensan que el daño físico, el abuso y el acoso son un problema para las mujeres de su comunidad, 23% de las mujeres piensan que el daño físico, el abuso y el acoso empeoraron desde el inicio de la pandemia.

Lo anterior, se convierte en una situación insostenible emocional y físicamente para las mujeres, diagnósticos como la ansiedad y la depresión se hacen más comunes en las mujeres, pero además debemos asumir labores de cuidado y ser responsables del bienestar de las personas que tenemos a cargo. Alzamos la voz por políticas públicas que garanticen el acceso a la atención en salud emocional, mental y física para todas las personas; de calidad, ética, responsable y de fácil acceso que tenga en cuenta las necesidades de una persona.

Muchas mujeres continuamos nuestra lucha en defensa de los derechos y exigimos al estado y sus instituciones, emprender acciones reales y concretas que transformen la injusticia y la inequidad social que enfrentan millones de mujeres y personas excluidas en Colombia y el mundo. Si bien en nuestro país, y en países de Abya Yala, se ha avanzado en leyes y decretos para prevenir y sancionar las violencias basadas en género (VBG), -estructurales y sistemáticas-, en las políticas públicas no se materializan plenamente los derechos frente a las históricas y asimétricas relaciones de poder, exclusión, dominación y explotación que atraviesan los cuerpos feminizados, la mujeres vulnerables y todas aquellas que se enuncian como mujeres.

Ser conscientes de dichas desigualdades entre hombres, mujeres y personas diversas, producidas y reproducidas en correlato con el origen, la racialización y la clase es uno de los puntos de partida para reconocer en los diferentes escenarios de socialización, en los que brindamos acompañamiento psicosocial individual y colectivo, una responsabilidad ética y política que incida en la eliminación de las jerarquías de dominación sobre los cuerpos, la naturaleza y la vida. Actualmente, consideramos que hemos dado un paso significativo como mujeres en espacios políticos y de liderazgo, reconocer a una mujer negra y empobrecida en un lugar tan importante: la vicepresidencia del país, y ver a tantas mujeres en cargos que pueden generar impacto y transformación nos llena de orgullo y esperanza, y soñamos con que esto sea el primer paso para lograr la paridad y la equidad en todos los espacios de la sociedad.

Es por esto, que soñamos que este documento aporte a una psicología feminista, situada, sensible ante la diferencia, inclusiva y que se realimente y enriquezca de saberes y sentires que han sido negados y olvidados históricamente. Esperamos que las reflexiones puestas en este texto sean parte de un camino por recorrer y que nos lleve a vivir en plenitud, con libertad de ser y felicidad para soñar; y que pueda llegar a manos de personas que ya sea desde su profesión o desde su quehacer en ejercicios de cuidado, logren sentipensar su propio cuidado, lo que implica este lugar y encuentren estrategias y alternativas para acompañar a todos los seres.



Capítulo 1. Reflexiones sobre la salud emocional de las mujeres

A continuación, presentaremos algunas reflexiones sobre las vivencias de las mujeres que han constituido un pilar para la consolidación de su yo, reconociendo sus fortalezas, capacidades y herramientas, pero también sus heridas, miedos y procesos de sufrimiento. Para ello partimos de las experiencias compartidas durante el Proyecto Vivir en Paz desde la Co-inspiración Comunitaria desde el 2019 hasta el 2022, reconociendo las historias y procesos de mujeres que participaron en la Escuela Política Travesías por la Paz, el Círculo de Sanación, el Círculo de Profundización en Psicología Feminista, la orientación psicológica y la estrategia de formación a formadoras, desde sus escuelas territoriales.

Durante el proyecto, se ha consolidado una estrategia pedagógica fundamental la Triskel o triple espiral, que nos permite comprender las temáticas y metodologías de la escuela. En este caso, nosotras quisimos usar esta misma metáfora para la comprensión de los procesos de las mujeres en torno a su salud emocional, reflexionando sobre cómo nos construimos, nos cuestionamos y tomamos decisiones a partir de cuatro pilares, y que éstos impactan el interior y el exterior de las mujeres.



Cada espiral y el pieladentro serán explicados a continuación de manera detallada, partiendo de la experiencia vivida en el acompañamiento a mujeres a lo largo de los procesos del proyecto, reconociendo cómo atraviesan las diferentes áreas del ser y cómo el sistema patriarcal influye en construcciones y situaciones que profundizan las heridas.

arriba que las mujeres, y da privilegios a las personas blancas, con acceso a la educación formal, con condiciones económicas particulares. Y pone al final a quienes por su sexo, orientación sexual, color de piel, lugar de origen, etc. son considerados vulnerables. Desde esta perspectiva, el no poder instala una noción de inoperancia e incapacidad, genera un sentimiento constante de frustración y miedo, y lleva a el estancamiento y las limitaciones para la agencia propia y la transformación de concepciones personales, formas de relacionamiento y condiciones contextuales.

EL NO DEBER: La idea de lo bueno y lo malo ha sido alimentada por muchos sistemas e instituciones que de un modo y otro ejercen un lugar de poder. Esta herida se instaure principalmente en la opción de que las mujeres puedan sentir placer o disfrute, ejercer sus derechos y sueños en libertad, y decidir de manera autónoma. Desconocer las infinitas opciones que trae la vida misma, la mezcla de quién somos, de dónde venimos, qué sentimos, de qué manera aprendimos, qué soñamos, etc. Nos limita a poner un punto de comparación que se vuelve universal, y que niega la manera de construirse, que es individual y única, y nos encierra en un lugar que exige cumplir con aquello validado. Esto incluye distintos elementos, entre ellos: la ciencia, la religión y hasta la política, y que acompaña el desarrollo de la vida de todos los seres sintientes.

EL NO SER SUFICIENTE: Esta herida se relaciona con la imposibilidad de cometer errores, de considerar que sólo hay una dirección para “el progreso” y que se deben lograr estándares en los que podemos ser reconocidas, valoradas y destacadas. En las mujeres las cargas se evidencian en ideas y comportamientos de rechazo a sí misma, midiéndose por las expectativas que el entorno pone en cada una e invalidando las propias capacidades, habilidades y la propia historia. Esta idea atraviesa también desde una perspectiva interseccional, los conceptos de clase y raza, poniendo a quienes han sido históricamente oprimidxs y vulneradxs en un lugar de inferioridad.

No siendo suficiente con lo anterior, la estrategia principal del capitalismo que anula cualquier asomo de divergencia a través de su mercantilización, la salud mental y emocional se ha convertido en un objeto más del extenso abanico de productos de consumo. El autoestima es en la actualidad el eslogan de campañas que van desde la promoción de un artículo antienvjecimiento, un par de tenis para correr, un producto para el sobrepeso, un paquete promocional para la alimentación “saludable” o una promoción de spa, manicure y pedicure hasta coaching, conferencias o entrenamientos con lemas que rezan “Si quieres puedes”, “Solo hazlo”, “Ser Feliz en 5 pasos”, etc. Así mismo, la identidad, se instituye a partir de personajes contruidos por la misma cultura, que elevan a la posición de referentes y que se muestran a través de las redes sociales donde experiencias vitales como las relaciones sexo-afectivas, la maternidad, la espiritualidad, la crianza, la familia, la belleza, el éxito, se estandarizan e idealizan bajo un halo estetico de perfeccionismo y privilegios socioeconomicos, raciales, culturales y por supuesto, de género que dificilmente son cuestionados.

Desde nuestra perspectiva, el problema no solo radica en los productos que –bajo los anteriores paradigmas– han propiciado, con mayor impacto en las mujeres, una búsqueda insaciable por parecerse a dichos modelos y (en consecuencia el surgimiento de un sinnúmero de sufrimientos, dolores, malestares y angustias), sino que, plantea una gran alarma porque a la vez que el sistema crea el problema, ofrece la solución,

otra jugada maestra del capitalismo. Desafortunadamente esta solución empacada en un producto, en lugar de ayudar a sanar, profundiza y agudiza las violencias que se ciernen sobre las personas, puesto que no sólo invisibiliza las raíces profundas de los sufrimientos, sino que también aleja a las mujeres de su propio proceso, opciones y potencialidades.

Ahora bien, el cuerpo comprendido desde la intersección entre lo biológico, lo psicológico y lo social, nos indica que éste es el lugar donde confluyen y se ensamblan múltiples particularidades, es en el cuerpo donde transitan de manera correlacionada la emoción, la subjetividad y las relaciones. Esto complejiza y trasciende la mirada meramente biologicista y anuncia su significado como un constructo complejo que se inscribe y se nombra en particularidades contextuales que regulan su significado y forma.

Profundicemos un poco; los feminismos han teorizado sobre un sistema patriarcal que se erige desde la diferenciación corporal asociada al sexo de nacimiento, para organizar y estereotipar la experiencia vital de las personas. Algunas feministas como Judith Butler y Elsa Muñoz enmarcan el cuerpo como un sistema complejo de relaciones, de dinámicas que interactúan entre sí y con un espacio externo político y social. Para el Feminismo el cuerpo es importante, es el punto de intersección entre lo físico, lo simbólico y lo material (Reverter, 2001). El Feminismo Comunitario Territorial, particularmente, resalta esta noción con el postulado “Mi cuerpo, mi primer territorio de Defensa”, incorporando a la corporalidad en discusiones políticas en las que ha evidenciado que éste es el territorio donde se expresan todas las formas de dominación y se consolidan corporalidades diversas dependiendo de la época, lugar, edad, raza y etnia, clase, género etc.

Sin embargo, este no es el único punto de análisis desde donde queremos pensarnos el cuerpo, pues se nos hace prioritario también comprender que sólo a través de la consciencia del mismo y a través de una corporalidad percibida, se avanza hacia la construcción de la representación del yo y de la identidad, pues en la medida que construimos un relato alrededor de la corporeidad, vamos significando nuestra identidad y nuestras relaciones. Así, los efectos que puede causar el esquema de triple dominación en los cuerpos y subjetividades, por ende, la salud emocional de las mujeres y diversidades no puede percibirse menor o insignificante.

A continuación, partiendo de las reflexiones que surgen del proceso mismo de la Escuela Política Travesías por la Paz, compartimos ideas y comprensiones –denominados mandatos patriarcales– que las mujeres identifican sobre sus cuerpos y que afectan su salud emocional, mental y hasta física.

Sobre los cuerpos de las mujeres se ciernen una serie de demandas que impactan la forma de relacionarse con ellas mismas, siendo esta una relación de tensión y desaprobación constante. Los mandatos acerca de la manera en que debe verse, sentirse y hasta oler un cuerpo femenino lleva a que las mujeres se esfuercen por subsanar “carencias” y poner sus esfuerzos al servicio de expectativas patriarcales y capitalistas, generando un sentimiento de inconformidad, desaprobación, vergüenza y desagrado por el propio cuerpo, y que se manifiesta en inseguridad, odio y sobreexigencias relacionadas con la comida, el ejercicio o tratamientos que pueden poner en riesgo la salud física.

Estas exigencias sobre los cuerpos se manifiestan en heridas de insuficiencia, en las que las muchas mujeres a partir de la comparación con los estereotipos e imaginarios que muestran las revistas, redes sociales y televisión, normalizan aquellos cuerpos que han sido diseñados, contruidos o ensamblados al servicio del consumo masculino. Los imaginarios viajan por entre todos los aspectos para darle a las mujeres ideas colonizadas con lo que debe ser, sentir, aparecer, ponerse, tener, reflejar, etc. Así, los genitales, los senos, las nalgas, el cabello, el rostro, la juventud eterna y toda la corporalidad es sometida a solicitudes específicas sobre su color y forma ideal y sobre las prácticas permitidas y estigmatizadas para cada una de esas partes.

Estos mandatos se instauran, con especial atención, en torno a la idea de la gordura, generando un profundo rechazo hacia los cuerpos que no son considerados delgados, estén sanos o no. El rechazo por las corporalidades no normativas, impone así, determinadas formas del cuerpo y condiciones necesarias para recibir respeto, admiración y amor; y en esta misma medida algunos cuerpos parecen tener más valor que otros. El argumento de la salud suele utilizar un enfoque pesocentrista para determinar qué tan saludable es una persona, el peso corporal sigue siendo el principal indicador de salud. Los alimentos, la ropa y los productos de consumo en general se acoplan a este mandato consolidando una industria que día a día se sostiene en la representación, identidad y subjetividad de las mujeres, principalmente; y traen consigo afectaciones a la salud emocional y física, empiezan a surgir trastornos relacionados con la alimentación, sufrimiento emocional y la búsqueda de procedimientos quirúrgicos no seguros que han puesto en riesgo la vida de muchas mujeres.

Por otra parte, reconocer que se han construido jerarquías basadas en el color de las pieles, nos recuerdan que también se han impuesto mandatos que promueven y perpetúan el racismo. Específicamente, la jerarquía impuesta basada en la racialización de los cuerpos ha logrado interiorizar en mujeres afro, indígenas y mestizas, formas destructivas de su identidad y en la construcción de su subjetividad e intersubjetividad en rechazo a sus propios cuerpos. Las manifestaciones más comunes de este mandato se expresan en el rechazo al pelo de las mujeres afro, la estatura de mujeres indígenas, los rasgos físicos y la asignación de cualidades o habilidades a cada una de acuerdo a su marca de racialización, por ejemplo: “las mujeres negras son calientes, las blancas suelen ser insípidas”, “el pelo malo”, “los rasgos indios”, entre otros estereotipos que violentan la decisión y voluntad de las mujeres a ser y hacer según su deseo y que niega e invisibiliza formas distintas de estar en el mundo.

El patriarcado también ha radicado su dominio a partir de la idea de los opuestos excluyentes que, además de ser opuestos son radicales en tanto uno no puede contener al otro, si es malo no puede ser bueno, si estas pensando no puedes sentir, si eres un hombre no puedes tener comportamientos de una mujer. Judith Butler explica que la categoría de “sexo” funciona similar a un ideal regulatorio que produce los cuerpos que gobierna, operando a través de un proceso de demarcación y diferenciación. Los cuerpos están determinados de acuerdo al sexo de nacimiento (pene - vagina) y deben cumplir con atributos y comportamientos orientados a la sexualidad, sin embargo, también explica que el sexo no es algo dado o que pertenezca a un terreno prediscursivo o exclusivamente natural sino el resultado de prácticas en las que ciertas normas regulatorias son reiteradas y materializadas.

Así, el sistema patriarcal ha depositado en los cuerpos una heteronorma convirtiendo a la heterosexualidad como la única orientación sexual en un orden obligatorio y regulatorio. De la mano de la heteronorma, el mandato nos exige establecer una única relación entre corporalidad e identidad “es decir que solo existen dos tipos de género, insistiendo en que solo se es “mujer” cuando se tiene vagina y hombre cuando se tiene pene, y se niega y rechaza la fluidez del género y las diversidades sexuales. Por ende, todas aquellas expresiones de género que irrumpen con él son sometidas a la discriminación y la violencia.

Todo lo anterior, nos abona material conceptual para sostener que **el cuerpo de las mujeres y las diversidades no les pertenece a sí mismxs per-se**, pues consideramos que el sistema de triple dominación, se adueña de la corporalidad generando demandas complejas que afectan notablemente las vidas de las mujeres, las niñas y las diversidades. Los malestares, sufrimientos, dolores que afectan la salud emocional emocional se convierten entonces, en el costo que se da a cambio del cumplimiento de estos mandatos. La expropiación del cuerpo de las mujeres y las diversidades, en muchas ocasiones, les impide o les dificulta, la construcción de cuerpos no hegemónicos, de sexualidades no binarias, de existencias libres de roles y estereotipos.

Los estereotipos y roles que se establecen parte de la normalidad y que atraviesan características, por ejemplo: la raza, la clase y el género, terminan siendo en algunos casos inalcanzables, y en otros, violentos y abusivos contra las realidades, deseos y decisiones de las mujeres, principalmente. El mercado que se encuentra mimetizado con la cultura actual, consolida un entramado de demandas irreales que, a su vez, se realimentan del sistema de triple dominación. En Colombia, las familias reconocidas “tradicionales” son unas de las principales instituciones que se encarga de imponer y medir qué tan cercana o alejada se está de dichos estereotipos, y calificando en muchos casos, buena o mala mujer, buena o mala esposa, hija, vecina, prima, amiga, etc, según nuestras acciones y libertades.

Los roles y estereotipos empiezan a ser impuestos desde la primera infancia, categorizando cosas, ejemplo: los colores, juegos y acciones a lo masculino y lo femenino, rechazando de manera frecuente todo lo que se relaciona con lo femenino y equiparándolo a lo débil, frágil o insuficiente. Los deportes o actividades físicas, por ejemplo, señalan que los hombres puedan desarrollar su fuerza y que las mujeres puedan estar más enfocadas en el embellecimiento del cuerpo.

La salud emocional, mental y física en las mujeres se ve afectada de manera significativa por los mandatos en torno a los roles y estereotipos que se deben cumplir, acercando la realidad de las mujeres a lugares incómodos en los que la libertad es sólo una utopía, y para ser y sentirse parte de algo, se debe cumplir con reglas que no generen incomodidades ni cuestionen el orden establecido por quienes ejercen poderes violentos hacia lxs otrxs. La idea de ser una buena madre (amorosa, tierna entregada, delicada), una buena pareja (sumisa, detallista, cariñosa, siempre dispuesta) o de existir de alguna forma que cumpla con lo esperado se vuelve una carga constante que, en muchos casos, genera un sinsentido, depresión y puede acercar a las personas en ocasiones a consumos problemáticos como alternativa de escape a esa realidad impuesta, inalcanzable y violenta.

Nuestras madres, abuelas, bisabuelas y muchas mujeres y personas que estuvieron antes de nosotras no tuvieron acceso a la educación ni fueron reconocidos sus derechos, teniendo que adaptarse a lo que era aprobado o desaprobado por sus esposos, padres, religiosos, políticos; generando que durante muchas generaciones estas limitaciones sólo alimentarán el rechazo a quién se muestra diferente, a quién decide no asumir propio aquello que le han impuesto, y tildando de locas a las mujeres que se opusieron a quedarse en casa al servicio exclusivo del hogar, el marido, los hijxs. Actualmente, muchas mujeres aún sienten angustia por no encontrar “el príncipe azul” con el que puedan tener un hogar, que cumpla con sus propios roles de proveedor, salvador, mago y protector. Identificamos angustia también en situaciones relacionadas con las formas de expresión del ser, llamando a las mujeres “marimachas” o tildándolas de masculinas, si sus comportamientos no son tiernos, suaves y frágiles; se encasilla a aquellas mujeres que ocupan lugares “masculinos” de lesbianas, como si el amor hacia otro ser dependiera de cómo se ve o actúa alguien.

Nos genera mucho dolor seguir viendo las heridas acerca de la manera en que debemos ser, sentir, hacer, en ocasiones hasta de, lo que debemos tener, se lleva la tranquilidad y la felicidad de las mujeres, y es por esto que consideramos fundamental transitar sobre las violencias más normalizadas y sutiles, reconocer la violencia simbólica que nos acompaña todo el tiempo y que cada día se fortalece más con las redes sociales y los medios de comunicación que promueven dichos estereotipos y mandatos. No podemos seguir viviendo en un entorno donde no es seguro ser nosotras mismas, donde no se nos permite estar tristes, cansadas, enojadas, donde nuestros cuerpos deben cumplir con parámetros y siempre se nos medirá con estándares inalcanzables que nos llevan al rechazo por nuestra individualidad.



1.2. Espiral de las relaciones - Primera Capa del Yo: Familia y Maternidad, Sexualidad, amor, orientación sexual e identidad de género, Masculinidad.

Somos por naturaleza, seres sociales, nos construimos a partir de los discursos y las miradas de los otros y las otras. A partir de nuestra interacción con los demás podemos empezar a formarnos una idea de quiénes somos, gracias a la imagen que nos devuelven, al relato que nos incluye. En la vida de las mujeres suceden una suerte de acontecimientos que marcan de manera especial su historia personal.

Las mujeres nos acostumbramos a narrarnos a través de otras mujeres que componen nuestro hogar, entrelazamos nuestra historia con eso que se siente o es similar al hogar: el lugar seguro, amoroso y vital. A partir de esto se pueden fortalecer las bases para el bienestar emocional o por el contrario, los relatos y secretos que pesan sobre la salud mental de las mismas.

La familia es el primer espacio de socialización para cada ser sintiente, es el lugar que enseña y el primer espacio en el que podemos sentirnos protegidas o vulneradas. En algunos hogares, se crece con la presencia de una o varias figuras paternas: papá, abuelos, tíos, padrinos, etc. mientras que en otros, se crece con la ausencia de ésta. En muchos relatos la ausencia del padre tiene su motivo en el abandono de la responsabilidad, el fallecimiento o la separación, entre otras situaciones que pueden ser comunes en nuestro contexto. La figura del padre determina mucho de lo que se reconoce en el discurso; la memoria se construye con otras experiencias de las mujeres que nos marcan y configuran lo que creemos que es nuestro lugar en el mundo; determinan lo que creemos, la manera en que funcionan las relaciones y qué roles vamos asumiendo poco a poco.

No todas contamos con espacios seguros durante buena parte de la infancia y la adolescencia, y esto en muchas ocasiones está relacionado con la capacidad y el deseo de nuestros padres y madres para hacerse cargo de otra vida. Para cada mujer, la maternidad es una experiencia única, que se puede vivir desde el deseo genuino o desde la obligación, también es uno de los mandatos que por muchos años se ha trazado para cada mujer y por consiguiente se podrá asumir un destino. A partir de este mandato, se puede decir que la maternidad no siempre ha sido una decisión consciente y voluntaria. Hoy, sabemos que no obedece a un instinto el cual deban tener si o si las mujeres, y que en muchos casos la culpa por sentir cansancio, por no sentir “amor desmedido” o no estar seguras de querer y poder ser madres, se vuelve un factor que disminuye y anula la salud emocional y mental.

Reconocer que las maternidades son diversas y que no son ideales para todas las personas, permite abrir la reflexión acerca de la lucha de muchas mujeres feministas por una maternidad deseada y con las condiciones emocionales y contextuales adecuadas, son nuevas formas de narrar un evento que siempre se ha dado por natural.

Desde el lugar de hijas reconocemos que el vínculo con la madre o con las mujeres que representen ese rol en nuestras vidas incide en la idea que construyamos de nosotras mismas. En la cotidianidad, escuchamos que para algunas mujeres su madre fue su refugio su inspiración y su protectora. En otros casos, fue la madre quien generó las primeras heridas, las cuales parecen estar relacionadas con su autoimagen, autoestima y valía.

También fue la primera persona que las juzgó o abandonó. La salud emocional de las personas, depende en buena medida de la calidad y cantidad de los vínculos y posibilidades que se puedan brindar, aún, antes de la concepción. Las madres y quienes acompañan los procesos de crianza han de gozar de bienestar emocional, el cual, también va de la mano con condiciones sociales y económicas que hagan posible garantizar los derechos de los niños y las niñas y también los de la madre y/o cuidadores.

En nuestro país es común encontrar a madres que asumen la crianza y la maternidad sin el apoyo de otras personas o de quien sería el padre de su hijo, y hogares compuestos en su mayoría por mujeres. Inevitablemente nacemos y estamos rodeadas de mujeres que entran a ocupar un lugar importante en los cuidados, la crianza, la educación, los afectos y en general, de las bases que nos permitirán salir posteriormente a la vida adulta.

En algunas expresiones populares vemos como una maternidad sin la presencia de un hombre en el hogar es juzgada como consecuencia de una vida sexual poco responsable o promiscua. ¿Quiere decir que todos los aspectos de nuestra vida están determinados por los relatos? La sexualidad ha estado dominada por las ideas religiosas, culturales y sociales acerca del cuerpo, de las relaciones sexuales, de los vínculos que se establecen y del lugar que tiene cada persona dependiendo su sexo y su género. Las mujeres y las personas diversas han hecho frente a esto valiéndose de la autonomía como derecho. La autonomía que también implica la responsabilidad de asumir la vida siendo consecuentes con sus realidades y deseos para sí mismos y lxs otrxs.

Se comprende que a partir del lenguaje se construye el pensamiento. Y el lenguaje, a su vez, nos permite acceder a la cultura y al espíritu de la cultura que obedece al momento de cada época. Colombia es uno de los países con índices de desigualdad elevados, el segundo dentro de los países de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) con mayores índices de violencia contra la mujer (37.4%). La pobreza, la violencia y la injusticia han sido paisaje por muchos años. Lo anterior, más otras situaciones sociales, educativas y económicas no han permitido que avancemos en muchos aspectos y se vea reflejado en las relaciones que establecemos y en nuestras ideas y prejuicios frente a lo que ocurre en el país. Aún estamos atascados en estereotipos, mandatos, creencias, ideas y prejuicios, muchos de ellos producto de la colonización y la religión. Uno de los aspectos que más se ve atravesado por esto es la sexualidad.

En el cristianismo, el catolicismo, el judaísmo, entre otras religiones, se impone una idea única de sexualidad, sexo, género, identidad y orientación. Sumado a esto Colombia es un país que se expresa a través del fanatismo no solo religioso, sino también político, y que la política en el país siempre ha imperado desde un lenguaje de violencia y estigmatización, ha estimulado que se refuercen dichos prejuicios e ideas discriminatorias y antiderechos que van de la mano con los mandatos cis/heteropatriarcales y de manera sistemática han vulnerado a todas las personas que se autoreconocen disidentes sexuales.

De lo anterior y especialmente de los relatos de muchas mujeres que se inscriben dentro de las diversidades sexuales, la sociedad colombiana desde muchos sectores sigue reproduciendo e intenta imponer lo que Muñoz (2010) denomina, el modelo patriarcal

judeo cristiano capitalista de la sexualidad, y que comprende cuatro elementos, los cuales fueron abordados con mujeres en los diferentes espacios del proyecto: la monogamia, la falocracia, el reproduccionismo y la heterosexualidad. Esto ha posibilitado la reflexión y la sensibilización frente a otras realidades, permitiéndose repensar las sexualidades como hasta ahora han sido transmitidas por determinadas instituciones y cuestionarnos desde un lugar de derechos, empatía, respeto y reconocimiento.

En este proceso hemos observado que la idea del amor romántico también ha sido un tema que nos han ofrecido, a una meta, al sueño de todas las mujeres; esa idea en la que un hombre y una mujer se enamoran a primera vista y son felices por siempre, este sueño que destruye la libertad y a veces acaba con la vida de muchas mujeres que “en nombre del amor” soportan violencias de todo tipo. Los acompañamientos en procesos de parejas, al hablar de relaciones y de amor, nos han permitido entender, la manera en que la salud emocional se ve afectada con estas ideas, pues muchas mujeres generan dependencia y necesitan validación de otrxs para sentirse completas; se afecta su autoestima y autonomía en la medida en que otrxs son encargados de brindar o quitar la felicidad, además se genera culpa y rabia hacia sí mismas al identificar que se encuentran en un lugar de vulneración pero no logran salir de éste, al negar la existencia de sistemas de opresión y mandatos que refuerzan esto, y especificando que es sólo cuestión de voluntad o amor propio.

Muchas mujeres luchan por “relaciones amorosas libres” y expresan que: “Hablar desde el autorreconocimiento es darse un lugar, es poder situarse a partir de la propia historia”, reflexionan acerca del lugar de la palabra y las emociones en este proceso de reconocimiento: “Poner la palabra desde la validación de las ideas, mi pensamiento y mi sentir”. Aprender, reflexionar y cuestionar permite que lleguemos a pensarnos diferente y reconocer nuestra voz, sentar una posición que nos pone en otro lugar, un lugar de cuidado y amor: “Generar una ruptura con la idea de tener que ser complaciente y hacer cosas que en realidad no quiero es otra práctica que considero oportuna”, “Reconocer, escribir, mencionarlo, aprender a escuchar y leer el propio cuerpo, pensamientos y mi sentir”.

Durante el proceso de reconocernos, hablarnos, cuestionar, decidir, escucharnos; surgen preguntas orientadoras, que suelen marcar el itinerario del viaje de las mujeres hacia la búsqueda de sí mismas, poniéndose en primera fila: ¿Qué es lo que me incomoda?, ¿Qué es lo que me duele?, ¿Dónde lo siento?, ¿Cuándo o desde cuándo?.

Asimismo, hemos reconocido el dolor, las heridas y violencias que muchas mujeres y personas diversas viven consecuencia de lo que se teje en esta espiral. Las expectativas, mandatos y opresiones sobre la manera en que debemos amar, cuidar y hasta quedarnos, es sin duda, uno de los principales factores del sufrimiento. La carga que genera en las mujeres y en general en las personas la idea de amar a alguien sin importar su sexo, de poder empoderarse de su sexualidad y su derecho al placer, decidir sobre dónde quiere construir y cuándo puede y quiere irse, también decidir alejarse de su familia y quienes ejercen violencias. Y esto nos invita a seguir construyendo espacios para el compartir de historias, la sensibilización y la educación sobre los propios derechos y la opción de construir nuevos mundos y formas de establecer relaciones desde la igualdad, la equidad, el respeto y la compasión.

De lo anterior y especialmente de los relatos de muchas mujeres que se inscriben dentro de las diversidades sexuales, la sociedad colombiana desde muchos sectores sigue reproduciendo e intenta imponer lo que Muñoz (2010) denomina, el modelo patriarcal judeo cristiano capitalista de la sexualidad, y que comprende cuatro elementos, los cuales fueron abordados con mujeres en los diferentes espacios del proyecto: la monogamia, la falocracia, el reproduccionismo y la heterosexualidad. Esto ha posibilitado la reflexión y la sensibilización frente a otras realidades, permitiéndose repensar las sexualidades como hasta ahora han sido transmitidas por determinadas instituciones y cuestionarnos desde un lugar de derechos, empatía, respeto y reconocimiento.

En este proceso hemos observado que la idea del amor romántico también ha sido un tema que nos han ofrecido, a una meta, al sueño de todas las mujeres; esa idea en la que un hombre y una mujer se enamoran a primera vista y son felices por siempre, este sueño que destruye la libertad y a veces acaba con la vida de muchas mujeres que “en nombre del amor” soportan violencias de todo tipo. Los acompañamientos en procesos de parejas, al hablar de relaciones y de amor, nos han permitido entender, la manera en que la salud emocional se ve afectada con estas ideas, pues muchas mujeres generan dependencia y necesitan validación de otros para sentirse completas; se afecta su autoestima y autonomía en la medida en que otros son encargados de brindar o quitar la felicidad, además se genera culpa y rabia hacia sí mismas al identificar que se encuentran en un lugar de vulneración pero no logran salir de éste, al negar la existencia de sistemas de opresión y mandatos que refuerzan esto, y especificando que es sólo cuestión de voluntad o amor propio.

Muchas mujeres luchan por “relaciones amorosas libres” y expresan que: “Hablar desde el autorreconocimiento es darse un lugar, es poder situarse a partir de la propia historia”, reflexionan acerca del lugar de la palabra y las emociones en este proceso de reconocimiento: “Poner la palabra desde la validación de las ideas, mi pensamiento y mi sentir”. Aprender, reflexionar y cuestionar permite que lleguemos a pensarnos diferente y reconocer nuestra voz, sentar una posición que nos pone en otro lugar, un lugar de cuidado y amor: “Generar una ruptura con la idea de tener que ser complaciente y hacer cosas que en realidad no quiero es otra práctica que considero oportuna”, “Reconocer, escribir, mencionarlo, aprender a escuchar y leer el propio cuerpo, pensamientos y mi sentir”. Durante el proceso de reconocernos, hablarnos, cuestionar, decidir, escucharnos; surgen preguntas orientadoras, que suelen marcar el itinerario del viaje de las mujeres hacia la búsqueda de sí mismas, poniéndose en primera fila: ¿Qué es lo que me incomoda?, ¿Qué es lo que me duele?, ¿Dónde lo siento?, ¿Cuándo o desde cuándo?.

Asimismo, hemos reconocido el dolor, las heridas y violencias que muchas mujeres y personas diversas viven consecuencia de lo que se teje en esta espiral. Las expectativas, mandatos y opresiones sobre la manera en que debemos amar, cuidar y hasta quedarnos, es sin duda, uno de los principales factores del sufrimiento. La carga que genera en las mujeres y en general en las personas la idea de amar a alguien sin importar su sexo, de poder empoderarse de su sexualidad y su derecho al placer, decidir sobre dónde quiere construir y cuándo puede y quiere irse, también decidir alejarse de su familia y quienes ejercen violencias. Y esto nos invita a seguir construyendo espacios para el compartir de historias, la sensibilización y la educación sobre los propios derechos y la opción de construir nuevos mundos y formas de establecer relaciones desde la igualdad, la equidad, el respeto y la compasión.

1.3 Espiral de las construcciones políticas: Derechos, Sistemas, Acoso y Violencias.

Durante las diferentes fases del proyecto, conocer las historias de mujeres lideresas, de personas que tienen un lugar de reconocimiento en sus territorios por sus labores de cuidado, consejo, incidencia y autoridad, estos procesos han sido experiencias de gran inspiración, pero también las que mayor dolor, frustración y desconcierto ha movilizadas en muchas de las personas que acompañamos.

Esta espiral, la de la acción transformadora pensada como aquella área del ser que nos acompaña en los espacios colectivos y comunitarios, que nos lleva a tomar decisiones a partir de la conciencia de nuestro sentir y de las heridas o situaciones que nos atraviesan como mujeres y a consecuencia del patriarcado, nos invita a reconocer el impacto que tiene la colectividad y los espacios comunitarios para muchas mujeres no sólo en su sanación, sino también en la construcción de paz y entornos seguros.

Desde una comprensión de la salud emocional y mental de las mujeres, a partir de los relatos y procesos acompañados, se ha encontrado que volver sobre la historia, hacer memoria colectiva permite resignificar la propia historia, comprender las emociones sentidas consecuencia de una vivencia dolorosa, construir relaciones sororas y de apoyo para resignificar y transformar el dolor. Y eso, para muchas mujeres y personas, es una de las motivaciones para organizarse, para crear o unirse a colectivas e instituciones que permitan conjugar valores, sueños y propósitos, pero más importante aún, tejer redes que sean lugares seguros y contribuyan a la reivindicación de los derechos que han sido vulnerados en cada una de las personas que allí converge.

A pesar de que estas búsquedas de espacios para la colectividad son elementos significativos en muchas mujeres, también se ha encontrado que un factor que en ocasiones profundiza las heridas y afecta en sí mismo, está relacionado con las jerarquías y las comprensiones sobre el poder que tienen muchas personas de estas organizaciones, siendo una réplica en micro del sistema patriarcal que da poder a los hombres, que sólo valora el capacitismo, que calla la diferencia y oprime a quienes van en ritmos diferentes de la mayoría; generando en muchas mujeres que la valoración de sí mismas esté atravesada por una aprobación colectiva, que su valía depende del lugar que ocupan en su organización, donde se privilegia siempre el cuidado colectivo se por encima del autocuidado.

Actualmente, la palabra empoderamiento ha sido apropiada por el discurso en el que el sistema patriarcal y el capitalismo, moviliza a las mujeres a un lugar de poder, pero no desde un poder para sí misma, sino un poder al servicio de otros, sobre otros. Las redes sociales por medio de videos cortos, imágenes de cuerpos que se alejan de la realidad de la mayoría de las mujeres venden una utopía que genera cargas y culpas a aquellas que no lo cumplen, y hace una “invitación” a adquirir herramientas, medicamentos, rutinas, hasta apropiarse de discursos para lograr llegar hasta allí; siendo por el contrario de un empoderamiento real, un empoderamiento vacío y que replica y alimenta estereotipos y mandatos del deber ser y existir. Sin embargo, regresar al concepto de empoderamiento desde la opción de reconocerse a sí misma,

de valorar los propios sueños, procesos, ritmos, dificultades y capacidades permite encontrar un punto de partida, tener un lugar seguro y conocido para permitirse indagar afuera y resistir ante las opresiones y desigualdades, liberar la culpa que ha sido aprendida e impuesta y poder tejer en comunidad.

Esta manera de empoderarse, de caminar a un lugar de emancipación y libertad es justamente lo que a muchas mujeres les regresa la salud emocional y psicológica, es aquel lugar en el que es posible cometer errores y volverlo a intentar, es reconocerse a sí mismas víctimas de un sistema que oprime y vulnera pero también saber que son seres poderosas que pueden enfrentarse a él para transformarlo.

Entender la e spiral de la acción transformadora desde una perspectiva de salud emocional y a través de la psicología feminista, nos moviliza a comprender las decisiones desde una perspectiva política, que puede tener un impacto en el ser individual pero también en el entorno, y que está mediada por la postura que asumimos ante lo que vemos y reconocemos. Transformarse a sí mismas implica valentía, es enfrentarse a miedos, abandonar los pocos o muchos privilegios que tenemos para reconocernos iguales, es asumir la necesidad de defender nuestros derechos y los de aquellos seres que han sido olvidados. Para muchas mujeres, este proceso las lleva a recordarse en su niñez, desidealizar sus relaciones, quitarse los velos para reconocer a sus familias, amigxs, parejas; es deconstruir sus ideas románticas del amor, es conectarse con sus raíces, sus prácticas y creencias, y liberarse de aquello que reconocen que les han impuesto o asumido propio cuando la realidad es otra.

1.4 Espiral de las construcciones políticas: Derechos, Sistemas, Acoso y Violencias.

Reconociendo las temáticas de las diferentes espirales y entendiendo que la Triskel nos permite conectar cada lugar del ser desde un pieladentro que invita a ir a lo profundo, hablar de las construcciones políticas nos moviliza a reconocer cada decisión que tomamos o dejamos de tomar hacer parte de una postura política que implica responsabilidad y cuidado. Asimismo, las compresiones del impacto de las violencias en las mujeres y las personas que han sido vulneradas no puede desligarse de todas las áreas del ser, y que dependiendo de la circunstancia puede afectarse estas diferentes áreas o no, de manera simultánea.

Desde una mirada de la psicología con perspectiva feminista, indagar acerca de la comprensión de los derechos que una mujer tiene nos permite construir o brindar herramientas para encontrar alternativas al dolor, al trauma, a la opresión, a las heridas. Tener una perspectiva de derechos y privilegiar esto, nos invita a asumir una postura política partiendo de sus profesiones, acerca de estas situaciones de violencia. Sin embargo, la comprensión de los tiempos de las mujeres que han sido víctimas es fundamental, pues uno de los principales impactos de las violencias sistémicas o profundas es la incapacidad para creer en sí mismas, para denunciar, para encontrar nuevos caminos.

Acompañar a las mujeres desde el lugar que cada una ocupa y desde los diferentes procesos del proyecto, nos ha permitido evidenciar de manera más clara situaciones, por ejemplo: el acoso callejero, las violencias simbólicas y psicológicas (esas que son normalizadas y hasta justificadas en algunos espacios) son fuertes detonantes que generan situaciones de miedo, culpa, rabia y dolor. En múltiples relatos de las mujeres durante espacios de mapeos sobre sus cuerpos o al realizar preguntas sobre qué piensan de sí mismas, cuenta de que manera sobrellevan el acoso callejero ha marcado además la manera en que se perciben, algunas expresan sentirse incómoda, con partes de su cuerpo por ser llamativas, de usar algunas prendas de vestir o salir solas por miedo a ser vulneradas, generando un impacto a nivel emocional y psicológico hasta el punto de llevar a la ansiedad a muchas mujeres.

La comprensión de las violencias basadas en género y el impacto que pueden tener en las mujeres nos ha permitido indagar y escuchar con otra perspectiva las historias que son narradas en espacios de acompañamiento individuales y colectivos. Mujeres que con dolor cuentan historias de violencias sexuales en su infancia, violencias que se reproducen a partir de comportamientos machistas que justifican y validan el poder que algunas personas creen tener sobre los cuerpos de las mujeres, pero principalmente de las niñas, son violencias que necesitan un camino que en la mayoría de las ocasiones está rodeado de miradas que juzgan. Esta opción de narrar en algunos casos es sanador, pero también requiere de mucha valentía pues muchas de ellas han olvidado dichos sucesos, o los han callado con la intención de “no generar problemas”, recordándonos que este sistema se ha encargado de culpabilizar siempre a la víctima.

Al hablar de violencias nos acercamos a una palabra que nos parece parte de la sanación, y que con la historia actual del país, nos reafirmamos que es una acción necesaria: el PERDÓN. Este perdón que no pretende quitar la responsabilidad a quien

ejerce o ejerció violencias, este es un perdón hacia sí mismas por sentir culpa, por sentir miedo, un perdón que reconoce que hemos sido víctimas de un sistema que siempre ha puesto a las mujeres y las diversidades en un lugar de opresión y silencio. Pero también es un perdón hacia aquellos seres que deciden asumir sus decisiones para reparar, para reconocer sus privilegios y tomar acciones para transformarse a sí mismxs, dando lugar al error pero sin justificar el daño y abriendo un camino, para quién tenga la capacidad de acompañar un proceso de comprensión, sanación y reparación.

Entender los derechos y las VBG para muchas mujeres durante sus procesos de salud emocional, psicológica y mental mental ha sido una manera de darse permiso de habitar el dolor, la rabia, la indignación. Pero también de reconocer su fuerza y la necesidad de poner en la luz pública las discusiones sobre la manera de prevenir, sancionar y acompañar a sanar este dolor. El racismo, el clasismo, el capacitismo, el colonialismo, la homofobia, la xenofobia, el machismo y todos los sistemas que oprimen a las mujeres deben ser de interés colectivo, deberían ser abordados en su relación con la salud emocional de las mujeres, y atendidos en pro de la prevención de situaciones que pueden escalar a la depresión y la ansiedad y hasta el suicidio.

Muchas mujeres atentan contra sus cuerpos, y no siempre con la intención explícita de dañarlos, sino de dar un grito de auxilio, una manifestación de la rabia y la impotencia, de la culpa, el miedo y la vergüenza. Hemos encontrado historias en las que algunas compañeras relatan la forma de lastimar sus rostros con la “excusa” de eliminar barros o espinillas, lastimar sus labios para quitar la piel muerta, arrancar sus uñas o cabello en medio de la ansiedad, también someterse a jornadas extensas de ejercicio o masajes para adelgazar o tratamientos tóxicos en el cabello y la piel, ha sido una forma de castigo por no cumplir con lo esperado, pero también una forma de castigo por no sentirse capaces de enfrentarse a sus agresores, enfrentarse a la injusticia, poner sus posturas acerca de lo que está bien o está mal, o de “simplemente” intentar no incomodar al encajar dentro de los parámetros que se esperan.

Así también, reconocemos el impacto de las violencias sistemáticas del patriarcado, conlleva a un distanciamiento de la autoestima y el autoconcepto de las propias capacidades para construir espacios seguros, relaciones sanas, de soñar y poner en marcha proyectos de vida. Entender las consecuencias de un sistema que diariamente bombardean a las niñas y niños, a las mujeres, a las personas, con información que exige tener unos comportamientos estandarizados, pensamientos adecuados, sentimientos callados, formas de relacionarse simples y superficiales; ha llevado a que muchas mujeres se sientan presionadas a satisfacer a otrxs, alejándose de sus propias realidades internas, desconociendo sus procesos, dificultades y minimizando sus logros y planes.

Sin duda, hablar de violencias en la vida de las mujeres es acercarse a la salud emocional, entendiendo que todos los lugares en los que habitamos dentro y fuera de nosotras mismas están permeados por ello y que nos han atravesado en todos los momentos de nuestro desarrollo. Y no es una sorpresa que los lugares con mayor riesgo para muchas mujeres son aquellos que deberían ser seguros: relaciones de pareja y relaciones familiares. Según la ONU mujeres, una de cada dos mujeres es asesinada por su pareja o un miembro de su familia, siendo una cifra alarmante;

además, una mujer generalmente para llegar a este lugar ha tenido que vivir muchas situaciones de violencia que escalan y afectan su salud emocional y mental, y seguramente la de quienes le rodean.

Las violencias que viven las mujeres y las personas que han sido vulneradas por considerarse diferentes a lo que el patriarcado establece “normal”, debe ser asumido con responsabilidad, permitiendo que profesionales que acompañan procesos puedan sensibilizarse y educarse para comprender esto, pero también, necesita tener un foco con mayor profundidad en la vida de las mujeres, la felicidad y tranquilidad es completamente arrebatada o negada.

Finalmente, reconocer la perspectiva de la triple espiral en una comprensión de la vida y la salud emocional de las mujeres nos ayuda a articular no sólo el dolor y las heridas, sino los caminos para encontrar el bienestar y la sanación. Es valioso seguir construyendo herramientas en colectivo con las mujeres, que puedan atravesar el sentir, el hacer, el pensar, el ser; que integren los diferentes espacios que las mujeres habitan y en los que pueden tener mayor impacto, pero también que vayan a la profundidad, donde se encuentra el dolor, el miedo y la culpa para renacer con otras, para recargarse del propio sentido y reconocer el propio camino para alzar la voz, reconocer los derechos y sueños, y tomar decisiones para la construcción colectiva en pro del cambio y las garantías.

Capítulo 2. Caminando y comprendiendo los principios, conceptos y búsquedas de una Psicología Feminista en el Abya Yala

Si bien, reconocemos los aportes de las ciencias y las diversas investigaciones, en este capítulo nos atrevemos no sólo a recoger estos postulados, sino también a compartir sentires y reflexiones de algunos términos que consideramos fundamentales al hablar de salud emocional y mental, acompañamiento y psicología desde una mirada feminista y situada.

Uno de los avances del feminismo es que ha irrumpido y se ha tomado espacios como la academia, las calles, las casas y aquellos supuestos asuntos “privados” de la vida, dando la posibilidad de conocer, investigar y explorar de manera más ajustada la realidad de las personas que requieren acompañamiento desde las áreas psicosociales. Lo que se ha conseguido hasta ahora es ampliar y fortalecer el conocimiento sobre el mundo que habitamos los seres sentipensantes. La perspectiva de género y el feminismo van ocupando espacios que permiten su estudio y análisis, dando apertura a investigaciones que tienen en cuenta conceptos con miradas feministas, esto nos permite identificar las diferencias que afectan la construcción y relación de las mujeres con todo lo que les rodea.

Esto no quiere decir que no existan en la psicología estudios e investigaciones sólidas con base al género, y más cuando se habla de una psicología social, más bien, es que no se le da importancia a las existentes dentro de los espacios académicos.

La importancia de este escrito, se da a partir de la falta de literatura desde una visión psicológica que se centre en la influencia del género y de lo femenino, que tenga en cuenta nuestra identidad, nuestros malestares, lo cotidiano o la forma de vincularnos con otrxs. Está limitada información, nos invita a reflexionar sobre si esto se da por la dificultad y obstáculos que han tenido las mujeres que escriben para que sus letras sean visibilizadas y reconocidas (en la, psicología y en todas las disciplinas el conocimiento ha sido predominantemente androcentrista, centrando las mediciones acerca de la salud mental, emocional e incluso los sentires y comprensiones del ser humano) o si están atravesadas por las heridas que venimos arrastrando se nos dificulta colocar en palabras escritas nuestros sentires.

Acompañar en una perspectiva de género y feminista permite integrar o tener en cuenta la cultura y la sociedad como contexto más cotidiano y cercano a las personas en el espacio terapéutico individual y colectivo. El acompañante que ha trabajado sus heridas

2.1 Miradas situadas para el acompañamiento: Enfoques para la de-construcción

El reconocimiento de la Colonia es un hecho histórico trascendental que nos ubica en un lugar geográfico determinado, cuyas prácticas alrededor de la vida han transitado entre dos mundos divergentes hasta el día de hoy, resulta vital para la comprensión de la decolonialidad en la disciplina psicológica y en las profesiones y labores de cuidado. Sin embargo, es necesario comprender la colonialidad para pensar en su urgente deconstrucción.

Al hablar de colonialidad estamos poniendo un nombre a los efectos que generó este hecho en los pueblos de América, y que han permanecido hasta hoy. Varias teorías desarrolladas desde la academia por mujeres y hombres han puesto en evidencia que la colonia instauró de manera violenta una serie de creencias y pensamientos, sobre todo alrededor de la idea de raza, que iban en contraposición a la cosmovisión que tenían nuestros pueblos originarios, y que su influencia fue tal, que dichas imposiciones se integraron desde lo individual y subjetivo hasta las esferas más externas de la vida, un ejemplos es: la familia, la educación, el trabajo, entre otras. En este proceso, las comunidades que aún permanecen, ya sea en resistencia al sistema o alienados a él, han sido tanto pormenorizadas y abandonadas ante el reconocimiento de sus saberes y haceres exotizadas y explotadas para el servicio del sistema. Entre tanto, grandes sectores de la sociedad conservan de manera intacta “la idea de conquistadores y conquistados siendo el principal elemento constitutivo, fundante, de las relaciones de dominación que la conquista imponía (...) y la articulación de todas las formas históricas de control del trabajo, de sus recursos y de sus productos, en torno del capital y del mercado mundial” (Quijano, 2000).

Es así como, desde lo institucional ha sido importante que los países de América Latina declaren su naturaleza diversa y reconozcan la existencia de distintas culturas bajo el techo de una misma nación. “Con el reconocimiento del carácter multiétnico y pluricultural de la población y de la existencia de identidades étnico-culturales, y al otorgar su protección e igualdad ante la ley, se inició una nueva fase político-social, llamada constitucionalismo multicultural o multiculturalismo constitucionalista” (Walsh, 2009). Lamentablemente, dichos esfuerzos siguen siendo insuficientes y al final la relación que sigue estableciendo la institucionalidad con las distintas cosmovisiones, conserva de manera arraigada la noción de paternalismo, superioridad y revictimización de comunidades enteras, a pesar que el multiculturalismo ingresa a los discursos gubernamentales que hacen parte de las estrategias de inclusión de las naciones pluriétnicas. Esto se convirtió en una serie de políticas públicas que se acomodan al servicio del sistema neoliberal y por tanto, conservan su carácter colonial.

En efecto, la Colonialidad se refiere a un patrón de poder que opera a través de la naturalización de jerarquías étnico-raciales que posibilitan la reproducción de relaciones de dominación territoriales y epistémicas, que no solo garantizan la explotación capitalista de unos seres humanos a otros, sino que también subalternizan los conocimientos, las experiencias y las formas de vida de quienes son dominados y explotados. Las formas de crear conocimiento de las personas de las comunidades y territorios históricamente oprimidos, se van convirtiendo en formas no válidas; de ese modo se coloniza no solo a través del poder, sino también, y sobre todo, mediante el saber. La colonialidad del saber es el factor determinante que asegura la permanencia de la dominación. Quijano (tomando la cita en Ávila y Pohlenz, 2012).

Lo anterior, nos lleva a revisar la historia y las epistemologías de la psicología, aquellas bases y fundamentos con las que somos formadas en los espacios académicos y que para muchos profesionales se convierten en el único camino. Estas bases que también atraviesan otras ciencias humanas y sociales se ubican principalmente en las necesidades y construcciones europeas y norteamericanas, y, aunque podemos reconocer factores y características del ser humano de manera global, el contexto histórico pero sobre todo la construcción del ser en cada territorio y cultura nos invita a revisar desde ¿ónde nos posicionamos? ¿Cómo acompañamos los saberes, tradiciones

y sentires de cada ser?. Descolonizar la psicología nos invita en un primer momento a revisar y compartir los análisis y construcciones teóricas locales, a construir con la comunidad, con las personas, nos moviliza a reconocer los recursos individuales y colectivos para el encuentro y la sanación, y finalmente, a liberar el lugar de poder que muchos profesionales asumen y ubicarnos en una relación horizontal, de comprensión, ternura, escucha y profundo respeto hacia los tiempos y maneras del otr.

La interculturalidad es un concepto que ha trasegado distintos caminos que buscan ahondar en la comprensión y acción de la convivencia entre comunidades culturalmente distintas, y ha llegado a proponer la interculturalidad crítica como un principio necesariamente decolonial y esencialmente contrahegemónico, en tanto que, no parte de la diversidad o la diferencia fundamentalmente, sino que devela y cuestiona el origen de dichas diferencias y de su influencia en la distribución de poder dentro de la sociedad, basado en un problema estructural-colonial-racial. Así mismo, se trata de un la interculturalidad como proyecto reivindicativo a nivel Político, Social, Epistémico y Ético que tiene por objetivo transformar las estructuras institucionales y las relaciones sociales en condiciones de simetría, igualdad y equidad.

Es en este contexto, reconociéndonos psicólogas feministas planteamos la necesidad de dar lugar también a los Diálogos de Saberes que será el eje fundamental para la interculturalidad crítica, desde un principio epistemológico y apuesta decolonial, y así dar apertura a otro tipo de saberes no científicos; conocerlos y reconocer las múltiples diversidades. Se hace urgente y necesario ir mucho más allá del academicismo y de los intereses propios frente a la producción de conocimiento que finalmente reproducen la idea del colono y el colonizado. Esto exige, en primera medida, sentirse latinoamericano, reconocer la memoria ancestral y la realidad histórica de América Latina y de Abya Yala. Un acercamiento auténtico a las problemáticas psicosociales de una comunidad, suscitados por un análisis crítico de la academia y de las verdades que históricamente nos han contado, un profundo ejercicio de desaprender y cuestionar la utilidad de la formación universitaria y de las formas de concebir el conocimiento válido. Asumir un discurso y una práctica descolonizada para luego llevar a cabo una práctica descolonizadora. Promover así un replanteamiento ontológico y una liberación epistémica, teórica y metodológica de las disciplinas y prácticas latinoamericanas.

Reconocer y reivindicar el valor que tienen las prácticas tradicionales del cuidado y la sanación, las epistemologías propias de nuestros territorios; validarlas y reconocer que son formas de concebir el saber que han perdurado en los pueblos desde las más antiguas tradiciones y culturas, se convierte en un acto político que cuestiona la colonialidad del saber y el orden hegemónico del proceso terapéutico desde lugares distintos a la academia. Así mismo, recuperar la credibilidad hacia aquellas maestras y maestros que están en las veredas, en los barrios y en las calles compartiendo prácticas que no necesitan ser validadas por una academia fundamentada en teorías que quizá desconozcan la experiencia de un país como el nuestro.

Es por esto que apostamos por poner en el eje central a las Epistemologías feministas puesto que parten no sólo la perspectiva de género sino el análisis diferencial e interseccional como herramientas para el acercamiento a los fenómenos sociales y a las experiencias de los y las sujetas y las comunidades, dando lugar a la teorización de parte de mujeres y/o diversidades que desde experiencias distintas a la academia puedan ser agentes de conocimiento. En palabras de Marcela Lagarde (1996), la propuesta de

género feminista implica una redistribución de los poderes sociales, la transformación de los mecanismos, de creación y reproducción de esos poderes, para deconstruir la opresión y la enajenación de género y crear poderes democráticos, la construcción de procesos para mejorar la calidad de vida de mujeres y hombres, para desarrollar opciones sociales dignas y una cultura que corresponda al nuevo paradigma; que pone en el centro lo humano, compuesto por las personas en todas sus formas, la igualdad y la equidad, los principios de las relaciones de género y la construcción de calidad de vida y libertad.

Se hace necesario repensar el lugar de la y el profesional en psicología desde un lugar de sujetos atravesados también por existencia, sobre todo desde la experiencia de las mujeres y diversidades que viven las desigualdades coloniales y patriarcales en sus propios cuerpos:

“Ello supone problematizar, de la mano de las epistemologías feministas, la visión del científico como sujeto neutro, incorpóreo, y por lo tanto de-sexualizado, aislado o independiente del contexto social. Supone, así, destacar la relevancia del sujeto cognoscente en la producción del conocimiento, un sujeto con una posición social y un cuerpo determinados que construye y negocia su identidad y subjetividad en las propias prácticas de producción científica. Entender la ciencia como prácticas sociales en el seno de comunidades científicas, analizando cómo el sistema de sexo/género, el racismo o la clase social, atraviesan los contextos y las prácticas científicas” (García, 2010, p.12).

Es necesario, entonces, pensarse otras epistemes desde la relación, de la otredad y por supuesto de la diferencia. “Una de las estrategias de la epistemología feminista para desarticular la aparente neutralidad del investigador y develar el modo en que los intereses se filtran en la construcción de teorías científicas, es el análisis del lenguaje en la ciencia. Se discute entonces su transparencia y su aparente referencialidad directa, para mostrar en espacial el uso de metáforas. Al desarticular las metáforas usadas por científicos, quedan de manifiesto las analogías que revelan no sólo la asunción acrítica sino también el refuerzo de ciertos valores sociales predominantes. Cuando esos valores implican relaciones opresivas entre los géneros, la ciencia se pone al servicio del control social” (Maffia, 2007, p. 16).

En Colombia el Enfoque Diferencial hace parte de la Ley 1448 de 2011 por medio de la cual el congreso de la república dicta medidas de atención, asistencia y reparación integral a las víctimas del conflicto armado interno. Este enfoque es una herramienta que permite analizar y guiar las acciones de atención y protección de derechos ante distintas formas de discriminación contra aquellos grupos o pobladores considerados diferentes por una mayoría o por un grupo hegemónico.

Específicamente el principio del enfoque diferencial en esta ley, reconoce que hay poblaciones con características particulares en razón de su edad, género, orientación sexual y situación de discapacidad. Por tal razón, las medidas de ayuda humanitaria, atención, asistencia y reparación integral que se establecen en la presente ley, contarán con dicho enfoque.

Este enfoque, constituye un avance en términos de atención y restitución de derechos y resulta necesario incluirlo, donde todas las personas tengan derecho a la atención, donde se analicen y se dé importancia a sus características para comprender el nivel

de vulneración del que han sido víctimas, no solo en el marco del conflicto armado, sino en la cotidianidad, en distintos niveles y ejecutado por diversos actores de la sociedad. Este es un acercamiento a la comprensión de la equidad reconociendo que es un principio fundamental, apostándole a la visibilización de los cuerpos racializados, las diversidades sexuales, las mujeres y las personas con discapacidad como sujetos que han sido violentados por su condición de raza, género, origen, clase y discapacidad.

Con relación a la interseccionalidad, es una teoría que plantea la manera en la que varias categorías interactúan en la vida de una persona en múltiples y simultáneos niveles. La interseccionalidad plantea la indisoluble conexión de las categorías de género, raza, clase, sexualidad, edad, capacidad, entre otras categorías de diferenciación. Esta teoría fue propuesta por la doctora en leyes Kimberly Crenshaw, que permitió a finales de los 80s, recoger el discurso y las ideas de activistas negras afroamericanas y de la diáspora; donde establece que las personas no son atravesadas por un solo sistema de opresión, es decir, pudo establecer con claridad que la experiencia de las mujeres negras, está atravesada por el racismo, la misoginia, y que esta experiencia es única e inseparable.

Si bien esta teoría responde a la problemática que vivieron las mujeres negras en ese momento, la teoría permite comprender de forma amplia las interseccionalidades de todas las personas. De manera que las oportunidades y la garantía de los derechos de las personas dependen de la forma en que estas múltiples características interactúan entre sí (intersección) en un contexto específico. Quiere decir que nos permite analizar o combatir la idea neoliberal de la meritocracia, donde se supone que todas las personas estamos en las mismas condiciones y que de acuerdo a los esfuerzos individuales realizados le seguirán en consecuencia unos beneficios o méritos de manera directa.

Siendo una categoría analítica presenta desde sus inicios y en la actualidad algunas tensiones por la falta de consenso con respecto a su extensión conceptual en el abordaje de la realidad social e íntima de las identidades y el cruce de violencias históricamente reproducidas contra las mujeres, las diversidades y disidencias sexuales. No obstante, Kimberly Crenshaw (citado en Viveros Vigoya, M. 2016) insiste en que el principal aporte es su alcance práctico y contextual “para analizar las omisiones jurídicas y desigualdades concretas” (Viveros, M. 2016, p. XX).

En la práctica de la psicología, nos encontramos con personas que están atravesadas por estas categorías de manera particular y es un reto para nosotras, psicólogas feministas indagar y acompañar a descubrir los malestares que esa intersección genera en la vida emocional, mental, espiritual y física. Si una persona llega a consulta como mujer, indígena, disidente sexual, empobrecida, se hace necesario dar un enfoque diferente al de una mujer blanco-mestiza de la capital del país, con educación superior, católica y heterosexual. Algunos factores que podemos considerar en esas diferencias son el tiempo que tiene para dedicarse a sí misma, las herramientas que tiene para afrontar los altibajos de la vida humana, lo que aprendió sobre su cuerpo o apariencia, las redes de apoyo y el acceso que tiene a terapias o programas de bienestar que ofrecen acompañamiento y cuidado.

En este punto, podemos dar lugar a un significativo aporte de inclusión y libertad, el feminismo comunitario, que nace en Bolivia a finales del siglo XX y se extiende por el Abya Yala, cuestionando al patriarcado y la colonización. Se basa en la necesidad de una lucha política revolucionaria en contra del sistema subyugador que se ha impuesto desde la ideología patriarcal, así mismo reconociendo a la comunidad poseedora de las herramientas para su propia liberación; conservando la memoria y sus ancestralidades bases para la creación de acciones transformadoras encaminadas a la eliminación del patriarcado, el racismo y la discriminación, y así romper la línea opresora que se encuentra marcada en el cuerpo territorio de las mujeres.

Este feminismo nos entrega tres herramientas poderosas que nos enuncian sujetxs sociales que construyen su salud y bienestar: la primera, es el affidamento entendido como la práctica de mediación entre mujeres, de forma que unas puedan apoyarse en el valor o en el saber de otras (Colectivo de las Mujeres de Milán, 1991). Desde este postulado los conocimientos y las experiencias del otrx toman gran valor en la construcción colectiva de apoyo y generación de estrategias de sanación si son necesarias.

La segunda, es la sororidad, parafraseando a Marcela Lagarde se podría definir: la hermandad que construye alianzas dentro de la identificación de las situaciones que vivimos o hemos vivido las mujeres que llevan a construcciones específicas de acciones, donde se pueden crear, en un marco de confianza y solidaridad, acciones que reivindican los poderes con que cada una cuenta de acuerdo a sus realidades.

La tercera herramienta, el mentorazgo que es la oportunidad de compartir y replicar las herramientas dadas a cada una con las comunidades encaminadas al bienestar general y la conservación de la memoria.

En conjunto, el feminismo comunitario es presentado desde la profundidad de la comunidad en la búsqueda de la libertad, la unión con la ancestralidad y la propia tierra, siendo el canal de unidad y comunicación entre las mujeres para impulsarnos en unidad a sanar, ayudar a sanar resistiendo la colonialidad y el patriarcado que a lo largo de la historia se nos ha impuesto. Nos invita a reconocernos que todo es parte de un gran universo, movilizándolo a reconocernos iguales y, a su vez, diferentes, lo que nos moviliza a cuestionar nuestra relación con los animales, las plantas, los elementos.

No sólo en el feminismo comunitario sino también en muchas corrientes de pensamiento orientales y ancestrales, los animales y la naturaleza en sí, son fundamentales para el bienestar del ser humano, la relación que se teje entre especies y la posibilidad de saber que son parte de la familia es lo que hoy reconocemos como Interespecie. Para muchas personas sigue siendo un término desconocido y ajeno a lo que la psicología podría abordar; para nosotras ha empezado a ser un elemento fundamental; y que actualmente las políticas públicas para las mujeres en Cali ponen esta discusión sobre la mesa, y se discute en espacios políticos mundiales como uno de los caminos para hacernos responsables del impacto ambiental, el daño y cosificación de la naturaleza y la falta de cuidado por aquellos que no tienen voz.

Consideramos que estamos en un constante cuestionamiento en el que cada una toma decisiones y camina hacia la coherencia y el respeto por lxs otrx, buscamos que estas comprensiones sean una invitación para ser amorosas con nuestros propios procesos, también para hacernos cargo de nuestros propios comportamientos, pensamientos y sentires que excluyen, vulneran, cosifican y además trabajan al servicio de un sistema que oprime y violenta la diferencia. Es por esto que, animamos a todas aquellas personas a que desde su profesión y su quehacer, sigan intentando, las veces que sea necesario, deconstruirse, volverse a construir, cuestionarse, enojarse y enorgullecerse por sus logros y sus procesos.

2.2 Una ética desde la Psicología Feminista para la sanación y acompañamiento que acoge saberes tradicionales, ancestrales y populares.

Al plantear discusiones conceptuales sobre la salud y la enfermedad, encontramos que si bien, la ciencia en sus avances ha logrado determinar una clara diferencia entre ambos conceptos y ha desarrollado múltiples investigaciones, estudios y teorías que siguen aportando a su comprensión; desde nuestra perspectiva, tendremos que reconocer que es necesario hablar de distintas formas de comprender, estudiar y atender la salud y la enfermedad dependiendo del territorio, la cultura y la cosmovisión a la que se le consulte.

En las últimas décadas estas formas de tratar la salud y la enfermedad han ido tomando fuerza al hacerse presente la psicología en los diferentes territorios y comunidades, ha podido acercarse a los diversos estudios que muestran que grupos étnicos, sociales y económicos, han evidenciado diferentes forma en las que se percibe la salud/enfermedad y la forma de actuar frente a ella según su origen, interpretación e incluso función.

Particularmente, en territorios del Abya Yala, por ejemplo Colombia y específicamente departamentos como el Valle del Cauca cuya capital es una ciudad metrópoli receptora de migraciones y desplazamientos, se van integrando, a través del tiempo, una multiplicidad de costumbres, conocimientos populares y tradiciones orales provenientes de territorios como Nariño, Chocó y el Cauca, entre otros, en su mayoría habitados ancestralmente por comunidades negras e indígenas que han desarrollado epistemologías propias acerca del acompañamiento, el cuidado y la sanación.

Pues bien, es importante reflexionar sobre cómo la formación profesional y los procesos de orientación que realizamos, no puede basarse exclusivamente en el aprendizaje intelectual y las comprensiones de una ciencia cuantitativa y homogeneizante, sino de la importancia de reconocer y reivindicar otros elementos y prácticas que permitan alcanzar el bienestar de la persona que nos consulta, por supuesto reconociendo que la intención no es que quien acompañe se apropie de esto, sino más bien, potencie el recurso que cada ser ha construido.

Dicha diversidad implica que pensemos en la necesidad de ejercer una Psicología situada, que dé lugar a esas formas de saber/hacer y a nuestras propias experiencias vitales como mujeres terapeutas que también hemos crecido dentro de tradiciones y costumbres. Ello constituye un aspecto fundamental, porque permite situar en una agenda de discusión la idea de concebir una psicología con una identidad en la región,



con la capacidad suficiente de generar conocimientos que emanan desde las comunidades y a su vez, del saber y las prácticas psicológicas que, apalancadas por la compleja realidad social de los diferentes países de la región, nos permite pensar en una disciplina comprometida (Furtado, 2000).

Con este interrogante, principalmente se nos revela la necesidad de analizar la monoculturalidad dominante e integrar a nuestras prácticas de acompañamiento una ética de psicología feminista para el acompañamiento desde saberes tradicionales, ancestrales y populares.

Pensarnos en una ética de la Psicología nos demanda partir de unos principios axiológicos:

1. Todo lo abordado en términos de una psicología hegemónica, academicista, que niega la conciencia histórica, los saberes ancestrales, la diversidad, etc., constituyen elementos de un obstáculo epistémico y de la perpetuación de un epistemicidio.
2. Desde una perspectiva conceptual, las epistemologías del sur, el diálogo de saberes y la interculturalidad crítica damos cuenta de los obstáculos y limitaciones de una psicología tradicional, y de las mismas herramientas útiles y necesarias para resolver urgentemente muchos de estos obstáculos.
3. Las prácticas epistémicas eurocéntricas se consolidan como un obstáculo, además de una negación sistemática para el nacimiento o la consolidación de los saberes otros. Razón por la cual se hace urgente reconocer el epistemicidio histórico en Abya Yala para el replanteamiento de ontologías basadas en la justicia social y cognitiva y en el empoderamiento de las diversidades.
4. La interculturalidad crítica constituye una apuesta política que busca subvertir el orden que valida el conocimiento bajo parámetros basados en la Colonia, el capitalismo y el patriarcado, por tanto, representa una manera más justa de concebir los procesos, resistencias y luchas que se dan en los territorios y a los sujetos y sujetas que los llevan a cabo. La Interculturalidad crítica coloca a la psicología a pensar su lugar ontológico frente al otro y la otra.
5. No nos apropiamos de tradiciones que no nos corresponden, ni buscamos objetivizar los saberes ancestrales para un marketing de sanación/accompañamiento, reconocemos que desde nuestros lugares de enunciación y privilegios podemos acceder al diálogo de saberes desde una perspectiva de intercambio y no simplemente de sustracción o explotación práctica, que por demás, guarda profundas nociones coloniales.

6. Creemos en el poder de la transformación de todas las personas, nuestra práctica de acompañamiento no es separatista pues reconoce que los procesos terapéuticos deben llevar a todas las personas a responsabilizarse de sus decisiones y acciones como punto de partida para la restauración y la reparación.

7. Los procesos de acompañamiento y/o terapia deben considerar la dimensión comunitaria parte fundamental de la vida de las personas y del bien - estar en el territorio cuerpo y territorio geográfico, debatimos sobre la idea individualista de la salud mental separada de la salud emocional comunitaria.

Para lograr acercarnos a estos principios, es necesario dar un lugar a las historias, a las emociones, trayendolas al presente y evidenciarlas, no ocultarlas, ni tampoco ignorarlas, y así, identificar qué causa ese dolor profundo que para muchos podría considerarse algo “que no tiene cura”. Consideramos fundamental atravesar estas experiencias por el cuerpo, habitarlas y reconocer estas emociones y sensaciones para poder tramitarlas y sanarlas. Reconocer el linaje se hace valioso para traer al presente la información, no solamente aquellos rasgos o condiciones físicas sino también la memoria de lo vivido, la información que se lleva en el pieladentro, donde se poseen saberes, sabores, costumbres, tradiciones, logros, además de dolores. Un momento que consideramos casi mágico, pues allí logramos darle una oportunidad al cambio, tomamos acciones que transforman y que logran limpiar y apañar aquellas memorias que nos acompañan impregnadas en los cuerpos y las relaciones.

Reconocer los recursos que trae consigo cada persona, cada comunidad, nos exige también tener una ética del cuidado, de la acción sin daño, en la que siempre se procure una perspectiva no crítica y que no busque apropiarse del conocimiento y las tradiciones como prácticas generales o que se deban imponer. Reconocemos que el arte en todas sus expresiones, el contacto con la naturaleza y muchas otras herramientas han sido integradas de manera cuidadosa a diversos enfoques de la psicología y consideramos que nos aportan de manera muy significativa a los procesos. Sin embargo el reconocimiento de las perspectivas y sentipensares de quienes acompañamos, su espiritualidad, religión o creencias, y cómo ritualiza y significa su sentido de vida, es un recurso que debemos saber acompañar, no cuestionar y apoyarnos en esto sin dejar de motivar a la reflexión sobre los derechos y límites para el propio cuidado que cada ser debería privilegiar.

Actualmente, se ha visibilizado y se ha convertido casi en una moda, asistir a rituales de sanación con medicinas tradicionales, prácticas orientales, plantas, arte, reconexión con la naturaleza, comprensiones del inconsciente y lo místico que poco podríamos explicar. Ha sido para muchas personas una puerta para su propia sanación, para su tranquilidad y transformación. Nosotras consideramos que es necesario observar de manera cuidadosa estas prácticas pues sabemos que muchas son compartidas por personas poco responsables y sin ningún tipo de preparación ni seguimiento, siendo un posible peligro para la salud de las personas, pero también, reconocemos que estas experiencias en ocasiones límites y que llevan a cuestionamientos profundos del sentido de la vida, pueden ser un recurso para iniciar o profundizar en un proceso, generando nuevas preguntas y caminos, trayendo información de recuerdos y sensaciones, o apoyándonos de esos espacios de autocuidado o crisis para la toma de decisiones.

Partiendo de que somos psicólogas, con una perspectiva feminista comunitaria y crítica ante la homogeneización del saber, queremos exaltar esta diversidad de prácticas que parten del conocimiento ancestral, las múltiples formas de acercarse al ser y a una construcción de relaciones con el sí mismo y el entorno, y considerarlas un aporte necesario en la sanación desde las bases con las que cada ser llega. Asimismo, aunque sabemos que es necesario reconocer la fina línea que puede dividir la psicología de otro tipo de prácticas, invitamos a las personas que desde su quehacer acompañan a otras, que reconozcan sus propias creencias y prácticas espirituales, con la intención de que esto no se convierta en una imposición o un camino exclusivo para comprender al otro. Sinó por el contrario, que sea un llamado a la empatía y el respeto por la identidad.

Estas reflexiones acerca de la ética desde la **Psicología Feminista para la sanación y acompañamiento que acoge saberes tradicionales, ancestrales y populares** hace evidente que, al reconocernos a nosotras mismas en toda nuestra diversidad, y darnos cuenta de la posibilidad y la necesidad de incluirnos con todo lo que somos y traemos, nos enfrentamos a nuevos retos, y nos reafirma que cada una ha hecho lo que ha podido, con los recursos y herramientas que ha logrado construir como ser humano. Ir piel adentro, reconocer nuestra ancestralidad, las prácticas populares, las tradiciones, los saberes ancestrales, los espacios de mujeres, los espacios colectivos y de juntanza, la tribu y los sentires colectivos, es nuestro punto de partida pero también nuestro punto de llegada.

Capítulo 3: Recursos para el acompañamiento individual y colectivo

En este capítulo proponemos algunos recursos, herramientas y apartados considerados importantes en los espacios de acompañamiento desde una perspectiva individual y colectiva. Reconociendo factores interseccionales y particulares que atraviesan la vida de las mujeres y de todas aquellas personas que buscan ayuda desde las diferentes formas ofrecidas por la psicología.

Estas propuestas no son consideradas definitivas ni universales, por el contrario, las consideramos un primer esbozo que debe ajustarse al lugar, necesidades y maneras de acompañar y tratar la información. Además, son propuestas que buscan cuestionar y proponer reflexiones en torno al contacto, la relación, el seguimiento y acompañamiento a las personas y comunidades sin dejar de reconocer y valorar los lineamientos del “código ético del psicólogo”. Consideramos el conocimiento construido y adquirido en los espacios académicos como algo significativo para cada una de nosotras, es un punto de partida para nuestro ejercicio profesional, pero hay experiencias profesionales que nos ponen de cara a los vacíos de las teorías tradicionales de la mayoría de los enfoques por su carácter hegemónico, occidental y androcéntrico. Esto nos lleva a sentipensar la necesidad de construir herramientas y recursos situados en los territorios, en el momento histórico y en las necesidades de cada comunidad, persona y situación.

“Mientras más me abro a las realidades de los otros y a las mías, menos deseo cambiar las cosas” Carl Rogers

3.1 Registro de información para el acompañamiento individual



Escanea el código QR para descargar el formato

Estos documentos propuestos son la guía de registro de información para el acompañamiento individual, es un compilado de aspectos considerados importantes para nosotras como psicólogas con una perspectiva feminista comunitaria pues consideran la interseccionalidad y las diversas áreas que componen el ser para un abordaje integral y que recoja las necesidades de las personas. No debe ser llenado a modo de encuesta, en cambio, se invita a generar un espacio seguro para el diálogo y por medio de preguntas y devoluciones se logre llegar a conocer estos aspectos; sin embargo, no se descarta la necesidad de hacer preguntas directas que alimenten esta información.

3.2 Consideraciones en el acompañamiento individual.

La posibilidad de acompañar y arropar a mujeres, personas vulneradas, vulnerables, que solicitan apoyo en etapas de dolor y cuestionamiento, nos invita a pensar desde qué lugar nos vamos a acercar y qué elementos nos veremos obligadas a pensar en cada nueva historia; además, qué de esa historia será es un reflejo de nuestras propias heridas o aspectos sin resolver. Reconocemos el miedo y la incertidumbre que frecuentemente nos habitan como sentimientos valiosos, nos llevan a reconocernos humanas y nos invitan a hacer un proceso de re-conexión; nos ayudan a evaluar nuestros procesos emocionales y a tomar decisiones en torno a la formación, a nuestras creencias, posturas políticas y la necesidad de buscar supervisión, remisión o apoyo.

Acercarnos a otra persona de manera genuina y coherente implica habitarlos desde el desconocimiento para liberarnos de todos los roles o posiciones de poder interiorizado en nuestras construcciones académicas y sociales. Posicionarnos desde la simpatía, desde la horizontalidad, y saber que estamos para acompañar las decisiones y caminos del otrx, confiando en que cada persona buscará siempre transformarse y encontrar la tranquilidad para caminar hacia su propia felicidad. También nos pone en una responsabilidad con nosotras mismas de no perder la claridad que nos aporta el feminismo comunitario, pues entendernos atravesadxs por un sistema que oprime y limita a los seres, permite identificar aspectos que delimitan las acciones o intervienen en las percepciones del dolor, las heridas y la propia realidad.

Para nosotras el acompañamiento individual debe ser cercano, cálido, amoroso y genuino, debe brindar contención y seguridad. Se fundamenta en una escucha activa, compasiva y libre de prejuicios donde la persona que está frente a nosotras pueda enunciarse, reconocerse entre las muchas identidades posibles, sentir comodidad y libertad suficiente para ser sincera. Pensar en estos espacios nos invita a cuestionar el concepto de salud mental como un sistema que construye realidades y genera limitaciones para el acceso a los recursos; genera angustia, incertidumbre, culpa, miedo, rabia y desesperanza; centrado en clasificar y diagnosticar, pretende dar soluciones por medio de medicación, tratamientos de aislamiento y privación, para finalmente señalar responsabilidades individuales en la “curación” de quién se enfrenta con esto.



En los procesos individuales nos enfrentamos a heridas y situaciones emocionales complejas, también a diagnósticos médicos, psiquiátricos y a condiciones especiales que nos motivan a pensar nuestra postura política y teórica para este acompañamiento. Nosotras reconocemos y valoramos el quehacer de los profesionales de la salud y validamos la existencia de desequilibrios, desórdenes y falencias a nivel químico, biológico y neurológico, pero consideramos que en muchas ocasiones estas etiquetas delimitan la relación y las expectativas que se pueden establecer con quién solicita apoyo, afectando las dinámicas familiares, sociales y comunitarias de la persona, pues en muchas ocasiones se limita la autonomía y se influye en el autoconcepto.

Es por esto que, caminar junto a otra persona nos debería movilizar y cuestionar, repensar y ajustar nuestras maneras de hacer las cosas a partir de esa persona que está frente a nosotras -o al lado- y reconocerle en su ser, con sus propias maneras de tramitar las emociones, sus recursos para habitar el dolor y la incertidumbre, sus tiempos para hablar de las heridas e historias significativas, sus movimientos estereotipados o repetitivos para calmar sus inseguridades, sus palabras para describir lo que le sucede. Sabemos que los procesos no pueden ser eternos, pero consideramos que respetar los tiempos de la persona a la que acompañamos es sanador. Necesitamos liberarnos de juicios de valor y experiencias estandarizadas, necesitamos liberarnos de la idea de que sólo hay un camino para sanar, necesitamos reconocer los recursos y maneras que cada quién tiene para habitar este mundo y transitar los retos que cada día se encuentra, validando sus saberes, sus prácticas, sus maneras.

Otro reto fundamental en estos espacios es el relacionado con el conocimiento y apropiación de rutas de atención en caso de violencias basadas en género u otro tipo de rutas para la garantía de los derechos humanos. Muchas de las mujeres que buscan el acompañamiento logran enunciar y reunir fuerzas para hacer procesos de denuncia y búsqueda de recursos legales para protegerse y proteger a las víctimas.

Esto genera una responsabilidad a quién acompaña, debe hacer el seguimiento a esta ruta y, en algunas ocasiones, ser quién denuncia, por ello es importante reconocer los límites de este acompañamiento, ser muy conscientes de las emociones que nos genera y no perder de vista nuestro lugar como psicólogas.

Al pensar en el espacio en el que realizamos el acompañamiento, predomina la idea tradicional de un espacio aséptico, neutro, vacío, cercano a lo hospitalario en el que no haya huella de contaminación. No podemos seguir fingiendo, no queremos tener que habitar espacios fríos y simples, queremos poder ser genuinamente con todo lo que implica; y sabemos que siempre existen límites en qué y cuánto compartir de nuestra propia historia para no influir o afectar a quién nos pide ayuda. Sin embargo, para nosotras se hace indispensable construir espacios cálidos, amorosos y que permitan que las personas se sientan valiosas y acompañadas, y consideramos que esto se logra proponiendo espacios conectados con la naturaleza, con los gustos de cada psicóloga y elementos que transmitan confianza o puedan ser usados en el espacio.

Para lograr esta relación de confianza e igualdad es necesario establecer límites claros desde el inicio. Si bien hay situaciones personales y propias de la historia de cada ser, estos deben ser conversados y puestos en discusión para llegar a acuerdos que no afecten a ninguna de las partes. Consideramos que en este punto es fundamental que cada persona cree un propio Consentimiento informado que recoja lineamientos específicos del código ético del psicólogo, y que deje clara la postura y acuerdos a los que es posible llegar. Proponemos entonces los siguientes puntos a considerar:

- Enunciar la legislación que enmarca el proceso.
- Explicar las características del proceso y enfoque de acompañamiento.
- Definir en conjunto las condiciones de los encuentros, modalidad, horarios, duración, valor y formas de pago.
- Explicar la forma en que serán tratados los datos personales y la información recogida en el proceso.
- Informar de la necesidad de quebrantar el principio de confidencialidad en caso de estar en riesgo la vida e integridad de un tercero o de la misma persona a la que se acompaña, o se inicie un proceso judicial que lo amerite.
- Especificar las consecuencias de los incumplimientos de acuerdos, por ejemplo la cancelación de encuentros sin previo aviso.
- Describir los alcances y limitaciones del proceso (entrega de informes, uso de medicación, uso de pruebas psicométricas, aplicación de instrumentos o técnicas, etc).

Para finalizar, presentamos a continuación algunos comportamientos que consideramos señales de alarma dentro de un proceso de acompañamiento e invitan a revisar y tomar decisiones para la transformación y la garantía de un espacio seguro y respetuoso para ambas partes.

- No se establecen límites claros con respecto a los horarios, lugares y condiciones del acompañamiento.
- Revictimizar a través de cualquier acción u omisión que genere vulneraciones a quién busca ayuda.
- Se genera contacto físico excesivo sin consentimiento.
- Se obliga a realizar cosas/tareas relacionadas con el acompañamiento sin respetar tiempos y sentires.
- Se toman registros de audio o video sin previa autorización.
- Se usa un lenguaje muy técnico que resulta incomprendible o confuso.
- Se invalidan avances o pormenoriza logros.
- Se juzgan o invalidan las creencias.
- Hay acoso con comentarios, miradas, acciones que generan incomodidad.
- Se utiliza el celular durante la sesión sin haberlo comentado y acordado.
- Se comparte información de quién solicita ayuda con otras personas sin un aviso previo.
- Rezar, orar o realiza rituales espirituales en la sesión sin previo acuerdo.
- Hablar todo el tiempo de la propia vida sin darle espacio a la vida de quien recibe acompañamiento.
- No se establecen objetivos, propósitos y alcance del espacio de acompañamiento.

Nuevamente, recalamos que estas reflexiones y consideraciones parten de la lectura del código ético para ejercer la psicología y las experiencias que cada una ha ido viviendo desde su quehacer, su sentir y los cuestionamientos que hace el feminismo a las maneras tradicionales de la profesión.

Invitamos a que cada persona logre construir su propio camino, sus propias maneras y logre incluir en sus protocolos y documentos una perspectiva que le apueste a la inclusión, la libertad, la coherencia y la transformación.

3.3 Sugerencias para el trabajo comunitario y colectivo

Acercarse a un grupo de personas o comunidad nos genera nuevos retos y reflexiones, que si bien parten de los mismos principios de respeto, escucha, inclusión y coherencia, debemos construir estrategias que nos ayuden a fomentar un espacio que reconozca los tiempos individuales, busque la construcción colectiva y el reconocimiento de los liderazgos y habilidades, y delimite las opciones de un tiempo y espacio determinado.

A raíz de las diversas situaciones que Colombia ha atravesado los últimos dos años, se han agudizado muchas dinámicas de violencia y conflicto, lo que ha llevado a la creación de nuevas estrategias con mayor inversión de recursos para acompañar y brindar alternativas. Sin embargo, la desconfianza de las personas y comunidades (barrios, colegios, instituciones, empresas) hacia las instituciones gubernamentales y ONG's ha generado desarticulación y falta de compromiso con el cuidado de los espacios y ofertas. Para nosotras, pensar el trabajo comunitario y colectivo –en cualquiera de las áreas que se desarrolle– nos debería movilizar, inicialmente, desde un enfoque de derechos, con una mirada interseccional, intercultural y que evidencie las opresiones que el sistema patriarcal ha generado.

En la medida que identifiquemos algunos elementos de las personas que conforman el colectivo, que reconozcamos las características comunes y diferentes, y permitamos

que cada ser habite el espacio; y a sí mismo, de manera genuina las relaciones que se tejen podrían permitir que el espacio fuera considerado seguro y valioso.

Con respecto al rol que ejerce la psicóloga o psicólogx, consideramos que sigue siendo un rol de acompañante, es un agente externo que tiene la opción de observar desde fuera además de compartir e involucrarse en las dinámicas. La psicóloga o psicólogx es un facilitador, en esta medida parte de una apuesta respetuosa de los territorios y sus personas, abandona la idea patriarcal y colonialista de quien trae un único saber, acompaña y tiene la responsabilidad de mediar, buscar estrategias para que la comunicación y las libertades sean reconocidas de manera equitativa y en igualdad. Los espacios comunitarios y colectivos deben propender por dar un lugar a la mujer y a las personas que han sido excluidas y violentadas (consecuencia de las construcciones sobre el poder). Por lo mismo, es un lugar seguro y debe garantizarse que así permanezca. Actualmente, la psicología social se ha pensado desde una perspectiva feminista gracias a aportes que nacen en la teología de la liberación (Sierra, 2022), que se acuerpan y se construyen por medio de las luchas de las mujeres, de las personas oprimidas y de las, los y les profesionales críticos que abandonan el lugar hegemónico y de estatus científico para ponerse al servicio del otrx.

Reconocer las necesidades del Abya Yala con las particularidades de cada comunidad es un primer paso para construir una psicología más sensible y consciente, un lugar de cuidado y acompañamiento diferente. No perder de vista el contexto sociodemográfico, las condiciones económicas y políticas, las prácticas (rituales, creencias, tradiciones), las historias y la relación que se establece con los cuerpos y el territorio, nos permitirá adaptarnos y adaptar nuestras propuestas, crear estrategias que realmente tengan en cuenta a lxs otrxs, Cada historia compartida en los espacios comunitarios se atesora y se custodia, en estos espacios la comunidad se fortalece y muchas veces tiene el valor para abrir viejas heridas y atreverse a parar y sanar.

Para terminar, compartimos algunas ideas claves para los ejercicios, actividades o momentos colectivos:

- Verificar que el espacio garantice unos mínimos en torno a la seguridad y los derechos de quienes participan.
- Calcular de manera cuidadosa los tiempos de las actividades o situaciones colectivas con la intención de siempre tener un espacio final para hablar.
- Procurar que todas las personas participen del espacio.
- Garantizar que las estrategias o situaciones se ajusten a las necesidades de la población (capacidades diversas, edad, escolaridad, etc).
- Compartir en un primer momento el objetivo del encuentro y reconocer las expectativas y sentires.
- Recoger e integrar tanto sea posible, las prácticas, tradiciones y saberes de las personas que participan en el espacio.
- Al finalizar, recoger sentires y buscar estrategias para que las personas puedan salir tranquilas, cerrar el momento.
- Validar y reconocer los tiempos y esfuerzos que cada persona logra.

- Utilizar un lenguaje cercano a las personas. Evitar tecnicismos que podrían generar una barrera entre la comunidad y la psicóloga y/o psicólogo.
- Tener presente que es posible que en muchos espacios se den situaciones de movilización de emociones de manera intensa. Procurar brindar el acompañamiento adecuado, contención y apoyo. Reconocer que algunos temas deben abordarse con especial cuidado y en otros espacios que puedan ser un lugar seguro.
- Fortalece las habilidades en primeros auxilios emocionales y posible atención en crisis.

3.4. Protocolo de Primeros Auxilios Psicoemocionales

Esta propuesta está construida a partir de las revisiones de guías sobre primeros auxilios psicológicos y emocionales, y hemos querido compartir desde nuestro sentir y perspectiva para el acompañamiento, algunas pautas que puedan ser reconocidas y aplicadas por psicólogos pero también por personas que desde sus quehaceres y sentires, acompañan procesos humanos y que pueden enfrentarse a situaciones límites o de riesgo. Esto último, es para nosotras el punto de partida para poder realizar los primeros auxilios, pues para acompañar a otras debemos primero asegurarnos de tener los recursos y capacidades necesarias para sostener la crisis.

A continuación compartimos una guía corta en situaciones de crisis desde una perspectiva feminista.

¿Qué son los primeros auxilios psicoemocionales?

Son el primer momento de apoyo y contención en situaciones de crisis psicológicas y emocionales que a partir de herramientas que pueden hacer parte o no de un proceso de acompañamiento, permiten que las personas puedan distanciarse del suceso, observar, encontrar alternativas para enfrentarse a la situación y construir posibles rutas para la acción.

Este primer momento puede ser determinante para el desarrollo de una situación y la forma en que esto afecte a las personas que la viven, por lo cual, el reconocimiento de las emociones, de los recursos y las redes de apoyo son vitales. Asimismo, reconocer las posibles violaciones de los derechos humanos y las características de las personas desde una perspectiva interseccional permite identificar con mayor claridad qué tipo de ayuda es necesaria en dicha situación.

¿Qué puede ser considerado una crisis?

Cotidianamente nos enfrentamos a muchas situaciones que nos llevan a sentirnos angustiados, con mucho miedo y en ocasiones sin rumbo, y a lo largo de la vida nos enfrentamos a momentos y condiciones que nos llevan al límite de nuestros propios recursos. Las percepciones de las crisis dependen en gran medida de las herramientas y características de cada persona; sin embargo, circunstancias como desastres naturales, situaciones de violencia, accidentes, situaciones médicas repentinas, pérdidas, muertes, entre otras; son sucesos que pueden afectar a una persona o una comunidad y que necesitan ser acompañadas y orientadas de manera especial.

Las crisis son situaciones que generan en las personas un estado alterado de conciencia, dificultades para conectarse con el entorno o consigo mismos, que pueden afectar sus comportamientos, emociones, pensamientos e influir en la percepción que se tiene de la situación o problema. Algunos aspectos que pueden hablar de una situación de crisis son:

- Confusión
- Llanto
- Tristeza
- Miedo
- Estado de alerta exagerado
- Evitación (de la situación o de personas)
- Dificultad para tomar decisiones
- Impulsividad
- Pensamientos desordenados
- Pasividad excesiva
- Dificultad para concentrarse y para recordar

- Aislamiento
- Culpa desmedida
- Cansancio excesivo
- Agresividad
- Dificultad para respirar
- Ritmo cardíaco acelerado
- Sensación de dolor en el pecho garganta o estómago
- Sudoración excesiva
- Temblores
- Hipersensibilidad a los ruidos
- Irritabilidad

Aspectos generales a tener en cuenta

Antes de empezar a acompañar una situación de crisis es necesario hacer una primera evaluación del momento, en la que se tengan en cuenta aspectos del contexto y de la persona, y así poder definir si es viable o se requiere ayuda externa a modo de urgencia. Algunas guías como la construida por la OMS y la Universidad Industrial de Santander enfatizan en la necesidad de garantizar la seguridad de la persona que está en crisis y de la que acompaña, además de revisar las propias capacidades para abordar la situación.

- **Consideraciones del entorno:**
 - Indagar sobre lo sucedido
 - Comprobar la seguridad (en caso de desastres naturales o accidentes tener en cuenta los posibles riesgos de caída de objetos, incendios, réplicas, etc).
 - Reconocer si hay personas en el espacio que puedan apoyar la situación o tengan herramientas para la contención.
 - Identifique si hay personas que puedan aumentar la situación de crisis.
 - Comprobar si hay más personas con evidentes necesidades básicas urgentes.
 - Comprobar si hay más personas que presenten reacciones negativas graves.
 - Reconocer posibles lugares que garanticen un resguardo.
 - Si hay diferencias culturales que puedan dificultar el acompañamiento.
 - Identificar personas, entidades u organizaciones cercanas que puedan servir de red de apoyo en la activación de rutas de atención.

- **Consideraciones de la persona a la que se acompaña.**
- Identificar si hay familiares o personas cercanas que apoyen la contención.
- Evaluar las necesidades primarias (salud física y estado de conciencia).
- Evaluar factores que influyen en el acompañamiento (edad, discapacidades, lengua o idioma, etc).

En algunas situaciones es necesario buscar ayuda de personal especialista en atención en crisis, o si se considera urgente, llamar a servicios médicos o ambulancias para la contención. Algunas situaciones que requieren remisión inmediata son:

-
- Personas con lesiones físicas graves que ponen en riesgo su vida.
- Personas en estado de shock (no logran hacerse cargo de sí mismas o sus familiares).
- Personas que pueden lastimarse a sí mismas o a otras personas.
- Personas que tengan un diagnóstico psiquiátrico que necesite medicación o apoyo especializado.

Guía práctica

Antes de prestar primeros auxilios psicoemocionales es importante asegurar 3 puntos.

1. Revisarse a sí mismx: reconocer el estado emocional en el que se encuentra, identificar si se cuentan con los recursos emocionales para acompañar y apoyar y si hay riesgos al ofrecer este primer apoyo, es importante no exagerar en las propias capacidades, no juzgar ni forzar la situación
2. Respetar los derechos y garantizar la salud de la persona a la que se acompaña en la crisis: identificar si hay derechos que hayan sido o estén siendo vulnerados, reconocer la situación, identificar posibles consecuencias en la salud física y psicológica; y si es necesario tener consideraciones o un trato diferencial según sus características y el contexto.
3. Adaptar el apoyo a las necesidades de la persona: no hay una sólo forma de acercarse ni acompañar a las personas, en caso de estar en un contexto o con alguien que tenga características especiales (capacidades diversas, idioma, religión, etc) es necesario buscar recursos para lograr incluir y brindar un apoyo adecuado.

Luego de este primer momento de conciencia y evaluación de las opciones para la acción, hay algunos pasos que consideramos pueden ser guía para el camino del acompañamiento, pueden y deberían ajustarse en caso de ser necesario.

Observación y primer contacto

1. Presentarse y explicar que está dispuestx a brindar apoyo.
2. Asegurar el estado de salud física de la persona que se encuentra en crisis: identificar heridas, golpes, dolores, etc.
3. Evaluar el estado emocional y mental: preguntar su nombre, pedirle que sostenga el contacto visual, preguntar si recuerda dónde están y qué está sucediendo.
4. Pedir un contacto que pueda acompañar en caso de necesitar remisión o ayuda externa (nombre, teléfono y parentesco o relación).

Escucha y contención

1. Trate de buscar un lugar privado o generar un ambiente de confianza y seguridad.
2. Pregunte a la persona qué necesita o quiere en ese momento.
3. No presione a la persona para hablar, en ocasiones el estado de shock dificulta la comunicación verbal.
4. Hable de manera calmada, evite palabras muy complejas, dar consejos o juzgar.
5. Observe el lenguaje no verbal, algunos gestos pueden ayudar a identificar qué necesita la persona.
6. En ocasiones el silencio puede aportar más que las palabras, escuche de manera amorosa y empática.
7. Realice preguntas que permitan que la persona reconozca sus recursos, logros, capacidades.

Plan de acción - Ruta

- No realizar promesas o afirmar sobre situaciones en las que no se tiene control.
- Crear estrategias y herramientas de manera colectiva con la persona que está en crisis, realizar preguntas sobre sus recursos emocionales, espirituales, cognitivos, sus habilidades y pasiones, sus redes de apoyo, etc.
- En caso de ser necesario, activar rutas de atención con autoridades competentes.
- Hacer cierre de la conversación asegurando que la persona se quede en calma, si es posible que tenga compañía.
- Si es necesario y posible, realizar seguimiento días posteriores.

En este encuentro recuerde reconocer las características y necesidades de cada persona de manera empática, respetuosa y amorosa va a permitir construir un espacio seguro en el que la persona a la que se acompaña pueda reconocerse a sí misma, solicitar ayuda y reconectarse con sus emociones y sensaciones.v

Capítulo 4: Violencias Basadas en Género Rutas y Redes de Apoyo para la Atención Psicosocial

4.1 Violencias Basadas en Género - VBG

Los conceptos sobre violencias de género y feminicidio son cruciales para visibilizar las problemáticas y encontrar soluciones, apoyadas de las instituciones gubernamentales como no gubernamentales para la erradicación de éstas y mejorar las condiciones de vida y de dignidad para las mujeres en todo el mundo. Estas definiciones se estructuraron teniendo en cuenta componentes que competen a la salud, la educación, la justicia y la economía con el trabajo. De ahí que los protocolos que existen a nivel nacional llamen la atención sobre la intersectorialidad entre instituciones para mejorar, no solo la calidad del servicio que se presta para estos casos, sino el acceso y evitar la revictimización.

En nuestro país aún falta mucho por trabajar frente a la interiorización y manejo del enfoque de género, puesto que la efectividad y eficacia del sistema no es la mejor, y el número de feminicidios en el país sigue siendo crítico y va en aumento, desconociendo, además, la problemática que origina a los mismos.

Según la OMS/OPS, las VBG se tratan de todo acto de violencia que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública y en la privada. Esta incluye la violación, violencia doméstica, mutilación, homicidio y abuso sexual, por lo que constituye un serio problema de salud para la mujer a nivel mundial. Es un mecanismo político para mantener a las mujeres en desventaja y desigualdad, excluyéndolas del acceso a bienes, recursos y oportunidades.

Tipos de Violencias Basadas en Género (VBG)



Violencia sexual: La OMS y OPS (2003) definen la violencia sexual como: "todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona". Las formas más frecuentes de violencia sexual son el abuso sexual, el asalto sexual y la explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes. Las cifras de las que se dispone evidencian solamente una parte de la realidad por el alto subregistro de los casos.

Partiendo de esta definición y del marco normativo internacional y nacional de los derechos humanos, es posible definir los subtipos, formas o modalidades en que se presenta la violencia sexual, así: violación/asalto sexual; abuso sexual; explotación sexual; trata de personas con fines de explotación sexual; explotación sexual de niñas, niños y adolescentes; acoso sexual; violencia sexual en el contexto del conflicto armado. Esta última, reconoce otro tipo de violencias asociadas a la sexualidad de las mujeres: regulación de la vida social, servicios domésticos forzados, esterilización forzada y aborto forzado.

- **Violación/asalto sexual:** cualquier acto de naturaleza sexual no deseado entre ellos: besos, caricias, sexo oral o anal, penetración vaginal, que es impuesto a una persona. En el código penal colombiano, define la fuerza, el constreñimiento, la presión física o psíquica, intimidación o amenaza que "el agente" despliega sobre la víctima para hacer desaparecer o reducir sus opciones de oposición o resistencia a la agresión que ejecuta.
- **Acoso sexual:** el que en beneficio suyo o de un tercero y valiéndose de su superioridad manifiesta o relaciones de autoridad o de poder, edad, sexo, posición laboral, social, familiar o económica, acose, persiga, hostigue o asedie física o verbalmente, con fines sexuales no consentidos, a otra persona.
- **Explotación sexual:** hace referencia a la violencia sexual en la cual el medio utilizado por el agresor es la cosificación de la víctima, es decir, es convertida en una mercancía y utilizada sexualmente.
- **Trata de personas con fines de explotación sexual:** la trata de personas es una manifestación contemporánea de esclavitud que va en detrimento de la dignidad humana al equipar a los seres humanos a la condición de objetos y someterlos a diferentes formas de explotación y violencia.

Violencia intrafamiliar: la violencia doméstica o violencia intrafamiliar comprende las agresiones que ocurren dentro de una unidad familiar o doméstica, siendo esta: maltrato infantil, violencia contra la pareja o contra los adultos mayores, contra los hermanos, o contra las demás personas que formen parte de dicha unidad.

Violencia física: forma de agresión producida por la aplicación de la fuerza física no accidental, caracterizada por lesiones variables sobre el cuerpo de la persona agredida, con consecuencias leves o graves, ocasionando en muchos casos la muerte, pero que siempre tienen efectos traumáticos de orden psicológico o emocional, ya que, es generada con una intencionalidad específica.

- **Ataques con ácido o agentes químicos:** Lesiones con agentes químicos, ácido y/o sustancias similares. El que cause a otro daño en el cuerpo o en la salud, usando para ello cualquier tipo de agente químico, álcalis, sustancias similares o corrosivas que generen destrucción al entrar en contacto con el tejido humano que podría causar deformidad o daño permanente, pérdida parcial o total, funcional o anatómica.

Violencia psicológica: se refiere a todo tipo de agresión a la vida afectiva lo cual genera múltiples conflictos, frustraciones y traumas de diferentes órdenes, emocional, psicológico, social, en forma temporal o permanente. Generalmente, se presenta en forma cotidiana y acompañada de otras violencias: agresión verbal, lenguaje corporal agresivo, chantaje afectivo.

Violencia económica: acciones u omisiones que abusan y controlan los recursos económicos de las mujeres o la administración que ellas realizan de los mismos, afectando su subsistencia y la de sus familias, limitando su autonomía económica.

Violencia patrimonial: cualquier acto u omisión que afecta la situación patrimonial de la víctima. Se manifiesta en la transformación, sustracción, destrucción, limitación, retención o distracción de objetos, documentos personales, bienes y valores, derechos patrimoniales o recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades, y puede abarcar los daños a los bienes comunes o propios de la víctima.

Violencia política: acciones que impiden a una mujer ejercer su derecho a la participación ciudadana, política o comunitaria. Este tipo de violencia se encuentra normalizada y, por ende, es totalmente invisibilizada. Puede dirigirse hacia una o varias mujeres que participan en política, familiares o personas cercanas a la víctima o un grupo de personas o la comunidad y puede tener lugar en cualquier esfera (política, económica, social, cultural, civil, dentro de la familia, en la comunidad o partido o institución). Así mismo, para su identificación se establecieron cinco elementos a ser verificados:

- Acto u omisión basado en elementos de género: es dirigido a una mujer por ser mujer, impacto diferenciado o desventajoso en las mujeres o las afecte desproporcionadamente.
- Tenga por objeto o resultado anular el reconocimiento, goce y/o ejercicio de los derechos político-electorales de las mujeres.
- Se dé en el marco del ejercicio de derechos político-electorales o bien el ejercicio de un cargo público.
- Sea simbólico, verbal, patrimonial, económico, físico, sexual y/o psicológico.
- Sea perpetrado por cualquier persona o grupo de personas –hombres o mujeres-: integrantes de partidos políticos, aspirantes, precandidatos y precandidatas, candidatas a cargos de elección popular, servidoras públicas, autoridades gubernamentales, entre otros (Comisión Nacional de los Derechos Humanos México, 2018, p.4-5).

Feminicidio: de acuerdo con ONU Mujeres, el feminicidio se refiere al asesinato de una mujer por el hecho de serlo, el final de un continuum de violencia y la manifestación más brutal de una sociedad patriarcal. El feminicidio hace parte de las múltiples y complejas violencias contra las mujeres, y no puede entenderse sólo como un asesinato individual, sino la expresión máxima de esa violencia, en la que el sometimiento a los cuerpos de las mujeres y extinción de sus vidas tiene por objetivo mantener la discriminación y la subordinación de todas. Por tanto, el feminicidio sucede en condiciones de dominación de género, clase, raza, etnia, edad, condición física y mental (Lagarde, 2001, p.13), lugar de origen, entre otras.

Todas ellas, basadas en ese principio fundamental: mantener las relaciones de poder y dominación sobre los cuerpos, las decisiones y la vida de las mujeres en todo su ciclo vital. El feminicidio se incluye aquí como el punto máximo de la vulneración de los derechos de las mujeres al ser el asesinato intencionado contra la vida y la integridad de esta población.

Mitos sobre las VBG

En los procesos de denuncia y atención de las violencias, las mujeres se encuentran con muchos obstáculos que están directamente relacionados con las condiciones que impone el sistema acerca del “por qué” de las violencias; esto genera revictimización, culpabilización, estigma y rechazo hacia la mujer víctima, además puede aumentar el riesgo de un posible feminicidio.

Esperanza Bosch-Fiol y Victoria A. Ferrer hablan acerca de los mitos sobre las VBG y los dividen en 5 grupos que queremos retomar a continuación; y que hemos ajustado a nuestro contexto y alimentado con las reflexiones que surgieron en el proceso.

- **Mitos negacionistas:**
 - Muchas/La mayoría de las denuncias son falsas.
 - Los hombres son tan víctimas igual que las mujeres.
 - La violencia de género es una pérdida momentánea de control.
- **Mitos sobre la marginalidad:**
 - Las VBG sólo ocurren en las familias/personas con problemas (pocos recursos, no hay educación).
 - Las VBG sólo ocurren en países subdesarrollados.
- **Mitos sobre los hombres maltratadores**
 - Los malos tratos se deben a los celos.
 - Los maltratadores son enfermos mentales o están locos.
 - Los maltratadores consumen/abusan de drogas y/o alcohol.
 - Los hombres que maltratan a las mujeres han sufrido maltrato por parte de sus padres o han sido testigos de maltrato en sus familias.
- **Mitos sobre las mujeres víctimas de VBG**
 - Las mujeres con ciertas características tienen más probabilidad de ser maltratadas.
 - Si las mujeres maltratadas no abandonan la relación es porque les gusta.
 - Si las mujeres son maltratadas es porqué algo habrán hecho.
 - Si se tienen hijos, hay que aguantar los maltratos por el bien de los niños.
- **Mitos relativos a la importancia del problema**
 - La violencia psicológica no es tan grave como la física.
 - Las mujeres y los hombres maltratan por igual y la violencia en pareja es un combate mutuo.
 - La violencia de género es un fenómeno puntual, muy localizado.
 - Lo que ocurre dentro de una pareja es un asunto privado, nadie tiene derecho a meterse.

Estos son algunos mitos que han generado que las mujeres callen y/o minimicen las situaciones que viven, y que quien acompaña este tipo de procesos debe hacer un ejercicio de autoevaluación profundo que ayude a vislumbrar si su quehacer está atravesado por mitos o estigmas que pueden no favorecer los procesos de atención y acompañamiento.

4.2 Rutas Institucionales, reflexiones y guía para la activación y Seguimiento

Partiendo de reconocernos psicólogas con una perspectiva feminista, consideramos que es fundamental conocer y tener algunas pautas para acompañar u orientar a las mujeres en caso de ser necesario. Sin embargo, sabemos que las entidades estatales y gubernamentales no tienen ni la sensibilización suficiente ni la capacidad para acompañar y dar la atención necesaria. No obstante, reconocer la ley y los programas o instituciones que pueden brindar ayuda en estos casos podrían hacer un cambio en los procesos, en tanto se logra hacer una exigencia para la garantía de los derechos de las mujeres.

Al identificar que hay un caso de violencia contra la mujer, que puede ser hacia sí misma o hacia otra mujer, se debe activar las rutas de atención en las que las autoridades destinadas para dicho proceso están obligadas a brindar información y tener las acciones necesarias para garantizar los derechos, la seguridad y el bienestar de quién ha vivido esta situación.

En Colombia, la ley 1257 del 2008 y las posteriores resoluciones, buscan garantizar que las mujeres tengan una vida libre de violencias en el ámbito público y privado, y que tengan acceso a todos los procedimientos que garanticen sus derechos. El Congreso de Colombia, en esta ley, propone algunas medidas de protección para situaciones de violencias en el núcleo familiar, para ser activadas en caso de ser necesarias durante la activación de la ruta de atención:

- Ordenar al agresor el desalojo de la casa de habitación que comparte con la víctima, cuando su presencia constituye una amenaza para la vida, la integridad física o la salud de cualquiera de los miembros de la familia.
- Ordenar al agresor abstenerse de aproximarse a la víctima, lo que lo obliga a alejarse de ella en cualquier lugar donde se encuentre. Cuando los antecedentes o gravedad de las amenazas puedan poner en peligro la vida o integridad personal de la víctima o la de sus hijos, se ordenará la utilización de un dispositivo de distanciamiento y alerta de aproximación.
- Prohibir al agresor esconder o trasladar de la residencia a los niños, niñas y personas discapacitadas en situación de indefensión, miembros del grupo familiar, sin perjuicio de las acciones penales a que hubiere lugar.
- Obligación de acudir a un tratamiento reeducativo y terapéutico en una institución pública o privada que ofrezca tales servicios a costa del agresor.
- Si fuere necesario, se ordenará al agresor el pago de los gastos de orientación y asesoría jurídica, médica, psicológica y psíquica que requiera la víctima.
- Cuando la violencia o maltrato revista gravedad y se tema su repetición la autoridad competente ordenará una protección temporal especial de la víctima por parte de las autoridades de policía, en su domicilio y en su lugar de trabajo, si lo tuviere.
- Ordenar a la autoridad de policía, previa solicitud de la víctima el acompañamiento a esta para su reingreso al lugar de domicilio cuando ella se haya visto en la obligación de salir para proteger su seguridad.

- Decidir provisionalmente el régimen de visitas, la guarda y custodia de los hijos e hijas si los hubiere, sin perjuicio de la competencia en materia civil de otras autoridades, quienes podrán ratificar esta medida o modificarla.
- Suspender al agresor la tenencia, porte y uso de armas, en caso de que estas sean indispensables para el ejercicio de su profesión u oficio, la suspensión deberá ser motivada.
- Decidir provisionalmente quién tendrá a su cargo las pensiones alimentarias, sin perjuicio de la competencia en materia civil de otras autoridades quienes podrán ratificar esta medida o modificarla.
- Decidir provisionalmente el uso y disfrute de la vivienda familiar, sin perjuicio de la competencia en materia civil de otras autoridades quienes podrán ratificar esta medida o modificarla.
- Prohibir, al agresor la realización de cualquier acto de enajenación o gravamen de bienes de su propiedad sujetos a registro, si tuviere sociedad conyugal o patrimonial vigente. Para este efecto, oficiará a las autoridades competentes.
- Ordenar al agresor la devolución inmediata de los objetos de uso personal, documentos de identidad y cualquier otro documento u objeto de propiedad o custodia de la víctima.
- Cualquier otra medida necesaria para el cumplimiento de los objetivos de la presente ley.

Asimismo, se plantea que la mujer tiene algunos derechos especiales, por ejemplo, una medida de prevención cuando hay un riesgo muy grave, y que pueden y deberían ser exigidos a los entes gubernamentales para garantizar el cuidado de quién realiza la denuncia. Algunas medidas son:

- ① Garantizar la habitación y alimentación de la víctima a través del Sistema General de Seguridad Social en Salud. Las Empresas Promotoras de Salud y las Administradores de Régimen Subsidiado, prestarán servicios de habitación y alimentación en las instituciones prestadoras de servicios de salud, o contratarán servicios de hotelería para tales fines; en todos los casos se incluirá el servicio de transporte de las víctimas, de sus hijos e hijas. Adicionalmente, contarán con sistemas de referencia y contrarreferencia para la atención de las víctimas, siempre garantizando la guarda de su vida, dignidad, e integridad.
- ② Cuando la víctima decida no permanecer en los servicios hoteleros disponibles, o estos no hayan sido contratados, se asignará un subsidio monetario mensual para la habitación y alimentación de la víctima, sus hijos es hija, siempre y cuando se verifique que el mismo será utilizado para sufragar estos gastos en un lugar diferente a que habite el agresor. Así mismo este subsidio estará condicionado a la asistencia a citas médicas, psicológicas o psiquiátricas que requiera la víctima. En el régimen contributivo éste subsidio será equivalente al monto de la cotización que haga la víctima al Sistema General de Seguridad Social en Salud, y para el régimen subsidiado será equivalente a un salario mínimo mensual vigente.
- ③ Las Empresas Promotoras de Salud y las Administradoras de Régimen Subsidiado serán las encargadas de la prestación de servicios de asistencia médica, psicológica y psiquiátrica a las mujeres víctimas de violencia, a sus hijos e hijas.

Con respecto a la ruta de atención, hay un marco general para solicitar ayuda y recibir la atención necesaria, sin embargo en algunos tipos de violencia se deben tener en cuenta algunos factores que serán compartidos más adelante.

1. ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD

Las mujeres pueden acudir al centro de salud más cercano o a la entidad prestadora de servicios de salud a la que se encuentra afiliada (EPS o régimen subsidiado) para solicitar atención, la cuál debe ser física, sexual y reproductiva, emocional y mental, y en algunos casos de seguridad.

Hay dos alternativas principales para esta atención y dependen en gran medida del tipo de violencia identificada.

- **Urgencias en el hospital más cercano o en el que tenga afiliación:** Se debe recurrir en caso de que la situación de violencia acabe de ocurrir y se evidencien lesiones físicas, violencia sexual, o el estado emocional y mental de la mujer esté afectado y tenga ideación suicida o tristeza extrema.
- **Consulta externa:** Esta atención puede ser o no por cita prioritaria, y se solicita principalmente cuando se evidencia violencia psicológica, económica, patrimonial, simbólica, etc. y afecta la vida de la mujer víctima. También puede acudirse a este tipo de espacio en caso de haber vivido violencia física o sexual y no haber acudido de manera inmediata al centro de salud.

2. MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Son las medidas que se toman inmediatamente cuando se reporta el caso para proteger la vida de las mujeres y sus hijxs y evitar que estos sucesos se repitan (en Cali, el antiespecismo ha logrado incluir a las mascotas en estas medidas). Las instituciones encargadas de estas medidas están en la obligación de orientar sobre los procesos legales a seguir y hacer seguimiento a los casos recibidos.

Para estas medidas hay dos entes principales:

- **Comisaría de familia:** se solicita orientación y protección en caso de que la violencia sea en el ámbito familiar
- **Juzgados municipales:** los jueces de control de garantías están obligados a brindar orientación y dictar medidas de protección en caso de que las violencias se den fuera del ámbito familiar.

En estas medidas también se debe recordar que a partir de la Ley de Salud Mental 1616 del 2013, se debe garantizar un proceso con psicología en los tiempos y con la cantidad de sesiones NECESARIAS para asegurar el bienestar y la calidad de vida de la víctima.

3. ACCESO A LA JUSTICIA - DENUNCIA

Para realizar denuncias se han definido algunas alternativas que ayuden a garantizar que todas las violencias sean evidenciadas y atendidas. Por esto, se pueden hacer las denuncias de la siguiente manera:

- De manera escrita o verbal (si la persona no sabe leer o escribir). Esto incluye correo electrónico o carta ante la entidad competente.
- De forma anónima, por cualquier persona que conozca la situación de violencia por medio de la línea 122, 123 o en la URI.
- Con un oficio, por la institución que conozca o identifique el caso.

Las denuncias en casos de violencias son recibidas por la Fiscalía General de la Nación, quienes reconocen como delito la violencia contra la mujeres y serán los encargados de realizar valoración con medicina legal si es necesario, y hacer el proceso de judicialización al agresor. Durante este proceso la mujer tiene derecho a ser informada de las posibilidades de reparación e indemnización por parte del agresor, y no debe ser obligada a confrontar o conciliar bajo ninguna instancia.

En caso de no contar con los recursos para una defensa judicial, la Defensoría del Pueblo debe asignar de manera gratuita un representante que acompañe el caso y oriente a la mujer víctima de violencia. Y si la denuncia presenta obstáculos o no es procesada a tiempo, se puede acudir a la Personería Municipal, la Defensoría del Pueblo o la Procuraduría General de la Nación.

En Cali, muchas mujeres se han organizado en colectivas en las que mujeres feministas están dispuestas a orientar y acompañar los procesos de denuncia, además, se puede acudir a consultorios jurídicos de las universidades y a instituciones educativas para encontrar apoyo en la activación de rutas. La alcaldía de Cali también ha dispuesto líneas e instituciones para atender las denuncias de casos de VGB.

Líneas a las que se pueden comunicar las mujeres víctimas de violencia

- **155** Línea de orientación a mujeres víctimas de violencias.
- **106** Línea de atención y orientación en salud mental.
- **141** Línea de protección a niñas, niños y adolescentes.
- **120** Línea del ministerio del trabajo para denunciar y prevenir acoso laboral.
- **01-800-5252-2020** Línea gratuita nacional contra la trata de personas.
- **(602) 668 82 50 - 310 516 2760** Orientación jurídica y psicosocial - Casa Matria.
- **350 350 3218** Comisarías de familia.
- **318 861 1522** Patrulla rosa.
- **310 853 9454** Defensoría del pueblo.
- **310 895 2059** Personería de Cali.

APP para denunciar casos de violencia contra la mujer

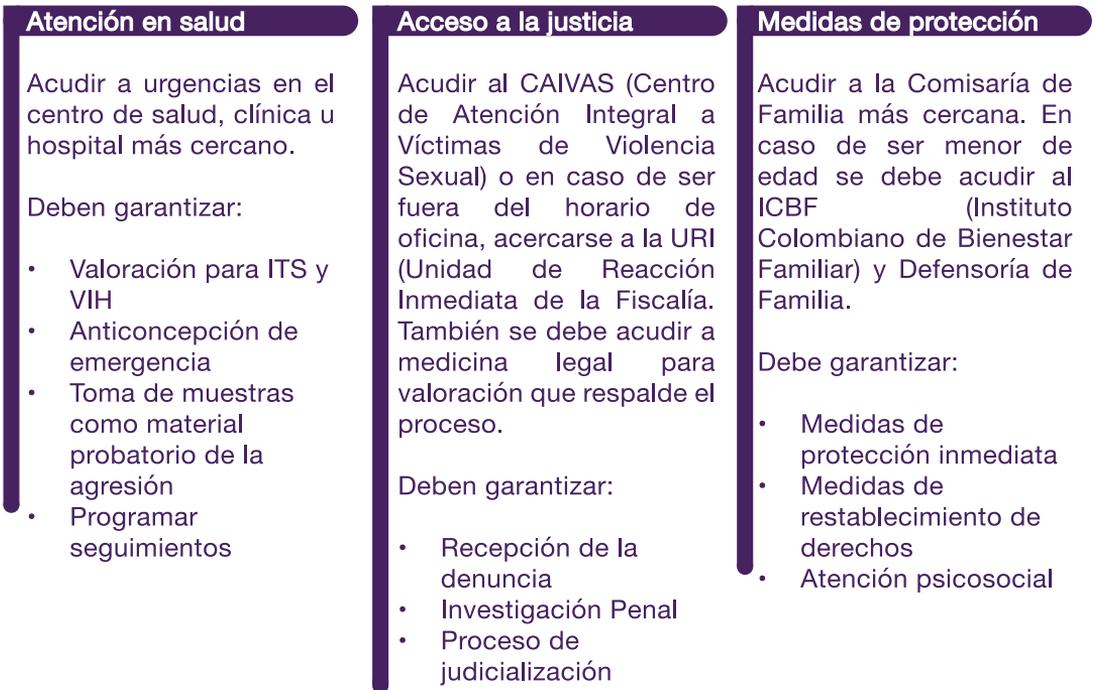


Además de las líneas de comunicación a las que tienen acceso las mujeres víctimas de violencia, se han creado otras estrategias incluyendo las tecnologías de información y comunicación (TIC) para la denuncia y/o activación de las rutas de atención. Esto con el fin de ampliar el espectro a mujeres jóvenes, adolescentes y niñas que tienen conocimientos en tecnologías e innovar los procesos de difusión.

Con la era digital, la Red Nacional de Mujeres diseñó y creó una aplicación para acompañar y guiar el proceso de denuncia de mujeres que sufran algún tipo de violencia. Ellas App se puede descargar de manera gratuita a través de las plataformas App Store o Google Play. Este proyecto cuenta con el apoyo de ONU Mujeres y USAID.

En casos de violencia sexual es fundamental acercarse en el menor tiempo posible a un centro de salud u hospital cercano, garantizando en un primer momento la salud física y las medidas necesarias para prevenir o mitigar las consecuencias físicas de este suceso. Además, la atención por psicología es fundamental para acompañar en el proceso de asimilación, evitar que surjan emociones de culpa o pensamientos suicidas. Las redes de apoyo, la familia y/o amigxs pueden ser un gran sostén siempre y cuando logren comprender la situación y no estén permeados por estigmas o creencias sobre las violencias.

La ruta propuesta en casos de violencia o agresión sexual se divide en 3 momentos:



Esta ruta de atención, debe incluir un soporte intersectorial, a través del cual las mujeres (especialmente) se sientan protegidas y tengan acceso a la justicia y su reparación.

Casos de Ataque con Ácido u otro Agente Químico

Esta ruta es definida por la Resolución 4568 de 2014, a partir de la cual se establece un protocolo para la atención de urgencias. Ésta debe ser integral y está dirigida a las personas profesionales en salud para el cuidado y autocuidado en el marco de una emergencia por ataque con ácido u otra sustancia, la cual involucra el tratamiento de las lesiones en la piel y los ojos. En este tipo de situaciones es importante contar con acompañamiento de psicología, debido al gran impacto psicoemocional y físico que vivencia la persona víctima de la agresión.

El Ministerio de Salud y Protección Social proponen una ruta general para este tipo de violencias que tienen en cuenta el acompañamiento médico y psicosocial y se comprende de la siguiente manera:

	Atención médica	Atención psicoemocional
En el lugar del ataque o agresión	<ul style="list-style-type: none">• Interrumpir contacto con el agente químico• Rescatar a la víctima• Estabilizar y transportar	<ul style="list-style-type: none">• Primeros auxilios psicoemocional• Tranquilizar• Dar apoyo y si es posible, brindar oportunidad de expresarse• Ofrecer soluciones concretas
Centro médico u hospital	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación integral en salud• Evaluación de quemadura• Analgesia• Reporte a Salud pública• Reporte a la autoridad.• Encargada de hacer la recepción de la denuncia.	<ul style="list-style-type: none">• Evaluación de la víctima (estado de conciencia, identificación del suceso, posibles redes de apoyo, pensamiento y sentimientos).• Primeras medidas de contención y atención según la evaluación.
Unidad de quemados del hospital o clínica	<ul style="list-style-type: none">• Se realiza una nueva evaluación de la quemadura.• Si es necesario, se realiza tratamiento ocular.• Se brinda soporte médico general.• Manejo local de la quemadura.	<ul style="list-style-type: none">• Elaborar el incidente de agresión.• Buscar estrategias para integrar el evento traumático.• Promover la apertura para la aceptación del cambio corporal.

Seguimiento con la entidad de salud correspondiente

- Curaciones.
- Controles periódicos por especialista.
- Evaluar resultado cirugías
- Prevenir, identificar, tratar secuelas.
- Plan de tratamiento a seguir.
- Seguimiento, acompañamiento en caso de recaídas (depresión, ansiedad).
- Fortalecimiento de autoconfianza y autoconsideración.
- Terapia breve, técnicas para la relajación y manejo del dolor y ansiedad.

Casos de acoso laboral

El congreso de Colombia por medio de la ley 1010 de 2006 ha tipificado el maltrato y el acoso laboral, y específica que se debe garantizar que el trabajo debe ser en “condiciones dignas y justas, la libertad, la intimidad, la honra y la salud mental de los trabajadores, empleados, y la armonía entre quienes comparten un mismo ambiente laboral”. Se define acoso laboral a “toda conducta persistente y demostrable, ejercida sobre un empleado, trabajador por parte de un empleador, un jefe o superior jerárquico inmediato o mediato, un compañero de trabajo o un subalterno, encaminada a infundir miedo, intimidación, terror y angustia, a causar perjuicio laboral, generar desmotivación en el trabajo, o inducir la renuncia del mismo”.

El acoso laboral y todo tipo de violencias que atraviesan el espacio de trabajo de una mujer, puede comprometer la salud, la estabilidad emocional y física, y por ello tiene un alto nivel de riesgo psicosocial que puede llegar a comprometer la salud de las mujeres. Además, puede impactar en las dinámicas relacionales en el lugar de trabajo, el desarrollo emocional y cognitivo y la capacidad para realizar las labores propias de su rol o cargo. El acoso, genera a nivel emocional un daño a la dignidad humana. Se puede experimentar que el trabajo realizado es insuficiente y que resulta para la organización mucho más relevante otro aspecto diferente al profesional. En Colombia, durante el año 2021, el 43% de los hogares era sostenido por mujeres cabeza de hogar, el acoso laboral que generalmente termina en el despido o en la renuncia, afecta directamente a quienes dependen de los ingresos económicos que generan estas mujeres, aumentando los niveles de estrés y angustia, afectando la salud emocional de las mujeres.

El Ministerio del Trabajo ha dispuesto unas pautas en el caso de identificar situaciones de:

- **Maltrato laboral:** todo acto de violencia contra la integridad física o moral, la libertad física o sexual y los bienes de quien se desempeña como empleado o trabajador; toda expresión verbal injuriosa o ultrajante que lesione la integridad moral o los derechos a la intimidad y al buen nombre de quienes participen en una relación de trabajo de tipo laboral o todo comportamiento tendiente a menoscabar la autoestima y la dignidad de quien participe en una relación de trabajo de tipo laboral.

- **Maltrato laboral:** todo acto de violencia contra la integridad física o moral, la libertad física o sexual y los bienes de quien se desempeñe como empleado o trabajador; toda expresión verbal injuriosa o ultrajante que lesione la integridad moral o los derechos a la intimidad y al buen nombre de quienes participen en una relación de trabajo de tipo laboral o todo comportamiento tendiente a menoscabar la autoestima y la dignidad de quien participe en una relación de trabajo de tipo laboral.
- **Persecución laboral:** toda conducta cuyas características de reiteración o evidente arbitrariedad permitan inferir el propósito de inducir la renuncia del empleado o trabajador, mediante la descalificación, la carga excesiva de trabajo y cambios permanentes de horario que puedan producir desmotivación laboral.
- **Discriminación laboral:** todo trato diferenciado por razones de raza, género, edad, origen familiar o nacional, credo religioso, preferencia política o situación social que carezca de toda razonabilidad desde el punto de vista laboral.
- **Entorpecimiento laboral:** toda acción tendiente a obstaculizar el cumplimiento de la labor o hacerla más difícil o retrasarla con perjuicio para el trabajador o empleado. Constituyen acciones de entorpecimiento laboral, entre otras, la privación, ocultación o inutilización de los insumos, documentos o instrumentos para la labor, la destrucción o pérdida de información, el ocultamiento de correspondencia o mensajes electrónicos
- **Inequidad laboral:** asignación de funciones a menosprecio del trabajador.
- **Desprotección laboral:** toda conducta tendiente a poner en riesgo la integridad y la seguridad del trabajador mediante órdenes o asignación de funciones sin el cumplimiento de los requisitos mínimos de protección y seguridad para el trabajador.

En estos casos se puede activar la ruta de atención acudiendo a los siguientes actores:

- Entidades de salud
- La empresa aseguradora de riesgos laborales ARL
- Inspección de Policía
- Defensoría del Pueblo
- Personería Municipal.
- Inspector del trabajo del ministerio
- Equipo psicosocial de la empresa o lugar de trabajo, si se cuenta con uno.

Ruta de atención interrupción voluntaria del embarazo (IVE)

Regida por la sentencia C- 055 de 2022 donde se estipula que se despenaliza el aborto en todos los supuestos hasta la semana 24 del embarazo, teniendo en cuenta que después de esta semana será posible si se encuentra bajo alguno de los tres supuestos vigentes desde la sentencia C-355 de 2006 cuando el embarazo no sea viable, sea un riesgo para la salud materna o consecuencia de una violación.

Los servicios IVE se pueden prestar en cualquier nivel de complejidad, público o privado y están integrados al sistema de salud, provistos de forma integral por parte de un equipo interdisciplinario de enfermería, medicina, psicología, trabajo social, administración en salud y de profesionales responsables de la gestión de políticas que garanticen los derechos a la salud, la sexualidad y la reproducción.

En el momento de la detección del embarazo se informa a la mujer sobre todo lo relacionado con éste desde el punto de vista clínico y aspectos legales para que decida autónomamente sobre el mismo.

Una vez detectada la intención de IVE se seguirá el siguiente protocolo:

1. Consulta inicial: diagnóstico del embarazo y cálculo de la edad gestacional, solicitud de la embarazada de interrumpir voluntariamente el embarazo antes de las 24 semanas de gestación o dentro de alguna de las causales señaladas en la Sentencia C-355 de 2006, verificación de la causal.
2. Orientación y asesoría: apoyo emocional, revisión de la toma de decisión, aspectos legales – Derechos, asesoría en métodos para la IVE, asesoría en anticoncepción.
3. Procedimiento: tratamiento por aspiración endouterina, tratamiento con medicamentos.
4. Seguimiento: seguimiento y asesoría en salud sexual y reproductiva.

Después de todo este recuento sobre los diferentes tipos de violencias basadas en el género, vale la pena recordar la necesidad dentro de estas políticas de protección, de un análisis interseccional que posibilite una perspectiva más compleja y profunda de los contextos de las comunidades, especialmente cuando se tratan de este tipo de violencias que pueden sumarse a otras características, opresiones o violencias (orientaciones sexuales e identidades de género, la xenofobia, el racismo, el capacitismo o estratos socio-económicos).

4.3 Rutas no tradicionales: Redes de apoyo territoriales y comunitarias

Parte de las reflexiones y críticas que han surgido hacia la eficacia que tienen las instituciones para el acompañamiento a las denuncias, y reconociendo la dificultad para atender de manera adecuada y oportuna los innumerables casos que se presentan a diario, consideramos que es fundamental empezar a fortalecer y evidenciar las formas de construir rutas que se centren en las redes de apoyo territoriales y comunitarias, y que permitan que lideresas, líderes y actores claves puedan ser veedores y soporte para las mujeres que buscan apoyo.

El feminismo comunitario invita a reconocer, visibilizar y fortalecer las colectivas y organizaciones de mujeres que surgen en los territorios, identificando las problemáticas que las mujeres y líderes o lideresas acompañan, cuales pueden ser los vínculos y articulaciones a construir, y posibilitar el trabajo en red, siendo una alternativa para oponerse al capitalismo y al patriarcado. Estos procesos permiten que economías alternativas, el empoderamiento del territorio, la defensa de los derechos y los liderazgos tomen fuerza y sean estrategias para la prevención de violencias y la sanación de las mismas.

Con lo anterior, nosotras proponemos algunos elementos que consideramos importantes para tejer redes y crear rutas de atención en cada territorio:

1. Identifica lideresas y líderes, madres comunitarias o personas que participen en acciones de cuidado y/o formación.
2. Identifica fundaciones, organizaciones sociales e instituciones educativas.
3. Reconoce los centros de salud, inspecciones de policía y centros de atención locales y municipales.
4. Promueve espacios de diálogo con personas claves en el territorio acerca de las violencias o rutas, e identifica posibles habilidades y cualidades de las personas para asignar roles (primeros auxilios psicológicos, primeros auxilios físicos, traslado de las mujeres en caso de riesgo, apoyo para el seguimiento legal, acompañamiento a los escenarios de atención, etc).
5. Crea un directorio de las personas y organizaciones con los datos de contacto y las labores que desarrollan o posibles roles en la ruta creada.
6. Se puede realizar un protocolo en caso de riesgo (palabras o gestos clave, puntos de encuentro, elementos básicos para los primeros auxilios).
7. Promover espacios pedagógicos acerca de la perspectiva de género, las VBG y ruta de atención.

Todo lo anterior, se debe ajustar a las necesidades de cada territorio y las características de la población, siendo necesaria una mirada crítica y reflexiva sobre los posibles riesgos y alternativas de las mujeres. En estos casos, invitamos a las psicólogas y psicólogxs a acompañar estas rutas y poder brindar primeros auxilios psicoemocionales, y si se siente en la capacidad, orientar en un primer momento la ruta a seguir.

Capítulo 5. Conceptos importantes

Abya Yala: es el nombre ancestral que tenía el territorio hoy conocido con el nombre Latinoamérica antes de la colonización. Se refiere a un lugar geográfico que alberga una historia y cosmovisión antes de la colonia. Los feminismos comunitarios, indígenas, campesinos, negros, del sur, irrumpen con la idea de “Descubrimiento” y apuestan por la reivindicación de la existencia de pueblos, cuerpos y territorios; y profundizan en la necesidad de nombrar el territorio y las relaciones que se tejen allí desde un lenguaje que dignifique y reconozca la existencia de los seres que estuvieron desde los inicios habitando lo que hoy se nombra Latinoamérica.

Acompañamiento: el pensamiento colonial ha marcado a lo largo de la historia una condición jerárquica frente a los procesos, enraizando esquemas de dominación. Desde el enfoque feminista se ha dado un proceso de transformación a este concepto, donde el buen trato y la atención a las necesidades emocionales del otro se han convertido en ejes fundamentales para escuchar activamente desde la capacidad de sentir y pensar la condición, situación o pensamiento que estamos acompañando, teniendo en cuenta el contexto y creencias, proponiendo así procesos lineales donde se desplazan los prejuicios colonialistas y patriarcales, buscando eliminar el miedo y la condición de no ser solidarias las unas con las otras dejando de lado la individualidad y adentrándonos en la colectividad.

Es así como el acompañamiento deja de ser una jerarquía y se entrelaza con un proceso de colectividad donde cada persona y su subjetividad es actor principal en la construcción del mismo.

Autocuidado: la Organización Mundial de la Salud (OMS) concibe el autocuidado en estos términos: “la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”. Para el feminismo, el autocuidado se encuentra directamente relacionado con la reivindicación del placer, el disfrute, el descanso, y el bienestar como derecho. Las mujeres, en especial, hemos estado vinculadas al cuidado de la familia o hemos elegido profesiones que requieren cuidar de otras personas. Las investigaciones y la experiencia concluyen que cuidar de otros implica destinar energías físicas y psíquicas importantes. Nos ha costado ser nuestra prioridad y el sistema ha puesto por delante otras demandas que nos dejan en último lugar. Nuestra lucha también está orientada a ponernos primero y a pensar en nosotras con ternura y compasión, aquella que hace posible destinar recursos internos y externos para procurar nuestro bienestar físico, emocional, espiritual y mental. Sabemos bien que el tiempo que compartimos con otros y con nosotras mismas, es un tiempo que le arrebatamos al capitalismo. El autocuidado no ha de ser un privilegio, es un derecho.

Autoestima: para definir este concepto y retomando las propuestas de Marcela Lagarde (2000), se debe partir de una crítica deconstructiva, donde las construcciones sociales, políticas y colectivas no pueden estar por encima de la realización personal, que reconoce el impacto del sistema patriarcal en las percepciones que tenemos de nosotras mismas y la relación que establecemos con nuestro cuerpo, el territorio y los seres que nos rodean.

La conciencia de la autoestima conduce a que cada mujer visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencie y las comparta en procesos pedagógicos con otras mujeres, pero también que tome decisiones y construya rutas para su sanación. Por eso cada mujer para reconfigurar la imagen que tiene de sí misma, necesita encontrar espacios y herramientas que le permitan confrontar los valores que desde la infancia hasta la vejez, le han inculcado sistemas como el patriarcado, el colonialismo, el especismo y el capitalismo. De tal forma que, pueda construir con base en sus comprensiones, nuevas formas de buen vivir que sean protectoras, incluyentes para la diversidad y sororas para todas las hermanas mujeres, feminizadas y/o personas menstruantes.

Blanquitud: concepto que denomina lo que los sistemas de opresión refuerzan continuamente, todo lo relacionado con la raza blanca “superior”, por tanto deseable y bueno. Prácticas como el perfilamiento policial racial, la discriminación estética (cabello, rasgos faciales, color de piel, peso o complejión), o la discriminación espiritual, son producto de la blanquitud y la colonización. La blanquitud como aspiración es el borramiento de todo lo otro, de todo lo negro, marrón, indígena.

Cuerpo: el cuerpo es un territorio-lugar, de vivencia emociones y sensaciones, es el espacio en el que podemos sentirnos y sabernos a nosotrxs mismxs. Entonces, entendido de esta forma, el cuerpo es también un lugar de resistencia porque permiten establecer estrategias de toma de conciencia que llevan a acciones de liberación colectiva. Los cuerpos son esos lugares en los que se puede habitar o no, el género. Son el espíritu o alma; habitan los recuerdos, los saberes, pero también las jerarquías, las resistencias, las violencias.

Asimismo, dicen que para quitar la propiedad de los saberes, las tierras y los recursos se han utilizado los cuerpos de las mujeres de distintas formas. Por un lado, mediante la agresión a nuestros cuerpos, imponiendo violencia y sometimiento. Por otro lado, porque hemos sido siempre las custodias, generadoras y regeneradoras de lugares donde se reproduce la vida. Argumentan que las luchas para la recuperación y defensa de sus territorios y sus tierras deben ir de la mano de la lucha por la recuperación de su territorio-cuerpo porque “las violencias históricas y opresivas existen tanto para mi primer territorio cuerpo y también para mi territorio histórico, la tierra”.

Cuerpo-territorio: Comprender el cuerpo parte de la visión de éste como territorio, un territorio de disputa, lucha, soberanía, imperfección, en constante cambio y transformación. Históricamente el cuerpo de las mujeres ha sido visto, a manera de objeto, un premio para el patriarcado, generando innumerables violencias que marcan nuestra autopercepción y la idea que tenemos de nosotras mismas. El cuerpo puede entenderse entonces como, aquel lugar donde convergemos y nos construimos, donde nos definimos y luchamos, donde nos identificamos y nos diferenciamos, y finalmente un territorio de soberanía e imperfección.

Decolonialidad: son las teorías, metodologías y prácticas que buscan analizar los sistemas sociales entendiendo los procesos de colonización, y reconocer los daños que se derivan de ello; rescatando también los saberes, prácticas, y nombres de las propias comunidades previas a la colonización. Se concibe la colonización similar a una ruptura violenta de la historia y la autonomía de los diferentes pueblos, que además busca la homogeneidad -la blanquitud con aspiración-.

Dentro de las ideas de lo decolonial está el reconocer la producción del conocimiento en todos los pueblos, con sus diferentes maneras de entender el mundo e investigarlo. Otra aspiración importante dentro de los modelos decoloniales es la reparación, tanto simbólica como monetaria de todo lo que se ha usurpado mediante procesos colonizadores. Tal es el caso de los museos y sus piezas, el pasado 7 de agosto de 2022, el museo londinense devolvió la colección de bronce que fueron saqueados a Nigeria en el siglo XIX.

Diversidad: el concepto proviene del latín diversitas y hace referencia a la diferencia, variedad, abundancia, infinidad y multiplicidad de personas, animales, cosas, elementos, culturas, lenguas, gustos, intereses y todo lo que podemos imaginar. Irrumpe con la idea católico-cristiana en donde específicamente los seres humanos éramos considerados iguales y no podíamos salirnos del molde de determinados comportamientos, pensamientos, decisiones. La diversidad nos permite reconocer y valorar lo que cada ser vivo, cultura, momento histórico ha hecho, con todo lo que somos y lo que nos rodea. No se sobrevalora o enaltece a algo o alguien sobre el otro. La Diversidad nos permite reconocer que somos únicos y que nos enriquecemos desde las diferentes realidades.

Emancipación: la emancipación es un concepto que está relacionado con el paso a la adultez, lo cual confiere autonomía y responsabilidad legal, de tal que forma, ningún adulto tendría potestad sobre la persona que se emancipa. Sin embargo, para las mujeres, la Emancipación tiene un significado histórico poderoso. La Emancipación femenina fue lograda justamente por las mujeres, quienes antes no gozaban de libertad y autonomía. Las mujeres estaban bajo potestad de sus padres y posteriormente de sus esposos, no tenían participación en ningún espacio público y político. No podían adquirir propiedades, decidir, opinar y llevar un vida conforme a sus pasiones o intereses. La Emancipación Femenina en diferentes ámbitos se ha logrado gracias a la lucha por los Derechos, la Ciudadanía y la Libertad de aquellas mujeres que han perdido sus vidas luchando y a quienes debemos diversos logros, (como el derecho al voto y la posibilidad de ser reconocidas) logrando la reivindicación de las mujeres y la igualdad en muchos de esos espacios negados a lo largo de la historia. Continuamos luchando y resistiendo por todo lo que aún merecemos, pues la emancipación es un proceso permanente y necesario.

Empoderamiento: el concepto en español tiene su origen en el término en inglés empowered que significa conferir poderes y empowerment que sería otorgamiento de poderes, del que se desprende empoderamiento, este término ha sido importante para el feminismo. Hablamos de empoderamiento femenino, cuando se habla de darle otro lugar a las mujeres a nivel individual y colectivo, haciéndolas poderosas, reconociendo su lugar de desfavorecimiento y desigualdad. El origen del empoderamiento femenino se remonta a la IV conferencia Mundial sobre la Mujer en Beijing (Pekín 1995) y hace referencia al “aumento de la participación de las mujeres

en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder” con el objetivo de avanzar en la equidad entre géneros. “En Latinoamérica el concepto de empoderamiento femenino fue introducido en el campo del desarrollo por feministas del Sur Global (concretamente en Bolivia), un enfoque para transformar la subordinación de género y romper además otras estructuras opresoras a través de la movilización política colectiva” y fue reconocida por Naciones Unidas en 1995.

Enfoque de derechos: las Naciones Unidas y su Declaración Universal de los Derechos Humanos, ha generado normativas que pretenden lograr para cada persona condiciones de dignidad y de bienestar. En consecuencia, el Enfoque Basado en Derechos Humanos está dirigido a promover y protegerlos. Es un marco conceptual que permite analizar las desigualdades, corrige las prácticas discriminatorias y todo aquello que impida el progreso del desarrollo. Como personas que históricamente hemos sido reconocidas en desigualdad, aún ocupamos un lugar de precarización y vulneración en la mayor parte del mundo; somos violentadas a diario, y en muchos casos no encontramos garantías de nuestros derechos. Se nos hace indispensable articular en cada una de nuestras apuestas feministas y políticas una mirada transversal con los Derechos Humanos. Procuramos y luchamos para que éstos sean garantizados en cada espacio y para cada persona, dignificando la vida, las acciones y desde las reflexiones diarias. Partiendo de reconocernos como psicólogas feministas sabemos que para que haya salud emocional y mental deben existir condiciones sociales humanas equitativas. Sabemos bien que lo personal es político y que debemos estar vigilantes. Ya lo dijo Simone de Beauvoir “No olvidéis jamás que bastará una crisis política, económica o religiosa, para que los derechos de las mujeres vuelvan a ser cuestionados. Esos derechos nunca se dan por adquiridos. Debéis permanecer vigilantes durante toda vuestra vida”.

Feminismos: el concepto en plural ha permitido la opción de recoger e incluir las perspectivas que a lo largo del tiempo se han ido formando. El feminismo en plural hace posible que cada mujer se encuentre, se identifique y se sienta acompañada desde los diferentes propósitos que puedan estar presentes en cada uno. Entendemos y reconocemos que las personas somos diversas y que el feminismo también lo es. Cada perspectiva es valiosa y constantemente reflexiona, crea consciencia y condiciones para transformar las relaciones sociales, lograr la igualdad y erradicar cualquier forma de violencia y discriminación. En la actualidad, desde los diferentes lugares del mundo podemos encontrar los siguientes feminismos: feminismo radical, feminismo socialista, feminismo cultural y de la diferencia, feminismo liberal, feminismo de la igualdad, ecofeminismo, feminismo negro, feminismo abolicionista, feminismo marxista, feminismo decolonial, feminismo comunitario, anarcofeminismo, feminismo lesbico, feminismo separatista, entre otros. Todas las mujeres que nos identificamos feministas buscamos incansablemente una vida digna y justa para todas las personas.

Hegemonía: el concepto de hegemonía viene del verbo griego *hegemoneúein*, que quiere decir, “conducir, guiar o comandar”, se considera que algo es hegemónico cuando tiene el control total o domina gran parte de algo. De tal forma que se configura una fuerza que se hace al poder y controla desde lo ideológico: la economía, las leyes, la política, la cultura y, en consecuencia, la forma de pensar de las personas. En Colombia, por ejemplo, se recuerda a la hegemonía conservadora, pues se hablaba de un partido político que por un período de 44 años controló el

Estado Colombiano. Con los hallazgos de la Comisión de la Verdad, se ha evidenciado que quienes han ostentado el poder en Colombia llegaron a extremos de violencia inimaginables para continuar dominando, para seguir en un estado de hegemonía y desde ahí, han normalizado un lenguaje de violencia y desigualdad. La Hegemonía representa aquello que niega la diferencia y la particularidad, lleva implícito el imperativo de hacer que exista una sola verdad y un único poder. En esa misma medida representa aquello contra lo que estamos luchando.

Heridas patriarcales: para hablar de heridas patriarcales es preciso reconocer que el sistema capitalista, patriarcal y colonial es el principal causante del dolor, heridas, violencias y opresiones en las mujeres. Estas heridas se instauran y se profundizan en la percepción que se tiene de sí mismas y en la capacidad para responder al entorno/sistema, generando sensaciones de falta y culpa como respuesta a la imposibilidad de cumplir con estereotipos y mandatos que frecuentemente se alejan de la realidad. Algunos ejemplos de ello son:

1. No soy lo suficiente: heridas en el cuerpo y la identidad.
2. No tengo lo suficiente: sentimiento de carencia, dependencia económica
3. No sé lo suficiente: sentimientos de ignorancia, de incomprensión o dificultad de aprendizaje.
4. No debo: heridas en la sexualidad, vergüenza por el deseo, etc.
5. No puedo: sentimiento de inutilidad, de indefensión o inferioridad frente a la vida y los retos.

Interespecie: adjetivo que nombra la relación entre especies, principalmente para denotar la relación de seres humanos con otras especies. Las relaciones interespecie, se pueden plantear en el ámbito privado como es la familia, o en el ámbito público, como sería la ciudad o la nación. Se busca que la mirada interespecie, sea un enfoque ético que considere la vida de todos los seres sintientes y vivos, todos valiosos en sí mismos.

Interseccionalidad: la interseccionalidad es una categoría analítica que presenta desde sus inicios y en la actualidad algunas tensiones por la falta de consenso con respecto a su extensión conceptual en el abordaje de la realidad social e íntima de las identidades, y el cruce de violencias históricamente reproducidas contra las mujeres, las diversidades y disidencias sociales. Es un concepto acuñado por la doctora en leyes Kimberly Crenshaw, que permitió a finales de los 80, recoger el discurso y las ideas de activistas negras, donde establece que las personas no son atravesadas por un solo sistema de opresión, es decir, pudo establecer con claridad que la experiencia de las mujeres negras, está atravesada por el racismo y por la misoginia, y que esta experiencia es única e inseparable. Así mismo, ocurre con otras identidades; Crenshaw señaló que la raza, la clase y el género operaban de manera conjunta en la sociedad. Otras categorías que se consideran en la interseccionalidad son: las capacidades físicas y cognitivas, la nacionalidad, la religión, la orientación sexual e identidad de género, entre otras.

Linaje: es la línea de antepasados/as y descendientes de cada persona, que trae consigo aprendizajes, mandatos, ejemplos, sentires e historias que nos afectan y nos construyen. Cuando hablamos de linaje femenino, queremos hacer énfasis en las relaciones que tejemos con nosotras mismas y nuestro cuerpo, a partir de aspectos

históricos aprendidos o heredados, por ejemplo, la relación que tenemos con nuestro útero (aparición de cólicos, fertilidad, abortos, entre otros), la relación con los hombres y la manera en que nos relacionamos con otras mujeres.

Mandatos: comprender el concepto de mandatos lleva a repensar la vida misma, reconociendo los procesos de socialización y aprendizaje en los que se asumen posturas impuestas que en ocasiones van en contravía del desarrollo libre de cada ser, y que buscan una homogeneización y limitan la forma de decidir. Existen diferentes tipos de mandatos impuestos sobre los cuerpos y los seres, por sistemas como el patriarcado o el capitalismo que condicionan una manera de sentir, pensar y actuar, en el sentido propuesto por Lagarde: imponen una manera de vivir en sintonía o asintonía con los valores hegemónicos de realización personal definidos por esta sociedad.

Miedo: para las mujeres supone un mecanismo de control estructural que genera sentimientos de inseguridad permanente, y desencadena estados de alerta, reacciones fisiológicas y pensamientos de indefensión ante las vivencias de riesgo, incluyendo al momento de resolver desafíos de la cotidianidad. Esto debido a que los peligros materiales y simbólicos parten de mecanismos opresores que se apoyan en roles y estereotipos de género desde una expectativa social; heridas patriarcales como recursos para la regulación; estigmas como estrategias de exclusión; hipersexualización de la feminización, la mujer y la persona menstruante; desvalorización de la diversidad; prejuicios interespecie; jerarquización social a través del consumo o el poder adquisitivo y deslegitimación de la interseccionalidad, entre otros. Lo que genera como consecuencia que el malestar feminizado, de las mujeres e incluso de las personas menstruantes no es una consecuencia del funcionamiento hormonal sino que se asocia con un entramado social, jurídico, económico, político, cultural, ambiental y estructural que invisibiliza sus necesidades e invalida sus requerimientos pretendiendo medicar y/o patologizar sus exigencias de equidad y justicia social.

Negritud: identidad, que incluyen prácticas, saberes, experiencias, y el rescate de la historia de las comunidades negras, africanas, y de la diáspora (hijos descendientes de África, pero que han nacido en otros lugares del mundo, debido a la migración voluntaria o forzada (provocada por procesos de esclavización). Esto hace que la negritud no esté asociada a una sola región y que se comparta a nivel mundial en algún sentido. La negritud también está asociada a un sentimiento de orgullo y de unión, así como a la lucha por la justicia social, para rescatar la historia y las riquezas de las comunidades negras, erradicar el racismo tanto de la vida cotidiana como también de las estructuras sociales.

Salud emocional: En nuestro proceso de construcción y socialización se nos ha hablado siempre de la salud física y la salud mental, priorizando la dualidad mente-cuerpo y dejando de lado la comprensión del ser de manera que sea un todo, que incluye otras dimensiones de la vida que nos afectan y nos construyen. Referirse a la salud emocional es reconocer el impacto que el sistema tiene sobre las mujeres y todos los seres, sobre la manera en que nos sentimos y qué sucede con eso que sentimos. Pensar en salud emocional y en el acompañamiento de esta, nos implica reconocer el sentir como un primer momento y un aspecto que nos esboza una comprensión del sí mismx en relación con aquello que el entorno exige y propone.

Salud mental: pensar en salud es pensar en armonía, en equilibrio; así mismo lo extendemos al aspecto de lo mental. Para muchas personas el estado de bienestar no es posible, no es un lugar conocido ni tampoco familiar. Muchas mujeres y personas diversas nacen y crecen en entornos que crean muchas barreras para el acceso a un estado en donde se logre y, aún más, se garantice la salud mental que inicia con la garantía de sus derechos y necesidades básicas. El feminismo ha puesto su mirada en este tema, reconociendo que esto no hace parte más de la vida privada, nos ayuda a comprender que muchos malestares e intensos sufrimientos no son nuestra culpa. Pasamos por diferentes etapas de vida que implican cambios, duelos, necesidades y alegrías. Hay factores sociales, ambientales, familiares, entre otros, que afectan directamente la salud mental y que no dependen de nosotrxs. Hay prejuicios que nos han hecho daño, nos hemos sentido profundamente mal por no ser leales a determinados mandatos y hemos logrado saber que ser nosotras está bien y ese ha sido el principio para caminar hacia un estado de mayor armonía y tranquilidad. Empezar a reconocernos humanas, libres, únicas, saber que no estamos condenadas al sufrimiento eterno, que es válido escucharnos y hacer lo que sentimos, ha sido también el camino para empezar a hablar de salud mental, una salud mental con ojos y voces de mujeres y de personas diversas. Aún hay mucho por rescatar, por conocer y por repensar. Recordemos que nos han arrebatado saberes y que cada mujer guarda consigo lugares insospechados, sagrados, maravillosos, únicos y que hoy por hoy encontramos posible una salud mental feminista.

Sanación: la sanación dentro del sistema colonial se ha demarcado en el cuerpo, en el plano físico “lo comprobable y medible”. En el caminar feminista encontramos una comprensión de este termino que nos invita a reflexionar desde un todo, que nos lleva pieladentro a sanar las heridas y dolencias que el sistema nos ha enmarcado. Para esto, la conexión más allá de un sistema de creencias religiosas o construcciones de fe, nos moviliza a unirnos desde nuestro propio sistema cósmico a la colectividad, encontrando en esta las herramientas que cada unx posee, compartiendolas y generando espacios de confianza y comprensión donde realmente podemos ser libres y autenticxs; encarnando y haciendo conciencia de nuestras heridas para posteriormente lograr emanciparnos del dolor del sufrimiento y resurgir.

Racialización: práctica social en la que se aplican las categorías raciales a individuos y comunidades, según los fenotipos. (características físicas de las personas). La raza es un constructo social que toma relevancia para la jerarquización de las sociedades, si bien no existe nada parecido a razas superiores o inferiores, en lo social sí se vive la experiencia de privilegio u opresión según sean categorizadas, este fenómeno es llamado racismo. La raza que experimenta mayor beneficios es la blanca, que desde los sistemas estructuralmente racistas, suponen una superioridad blanca. Quiere decir que todas las personas vivimos en cuerpos racializados. Se consideran razas: blanca o caucásica, negroide o africana, amarilla o mongólica y roja o amerindia.

Referencias bibliográficas

Alcaldía de Santiago

https://www.cali.gov.co/mujer/publicaciones/106198/ruta_de_atencion_a_ninas_y_mujeres_victimadas_de_violencias/de_Cali. (2018) Comisarías de familia. Recuperado de: <https://www.cali.gov.co/seguridad/publicaciones/140079/comisarias-de-familia/>

Alcaldía de Santiago de Cali. (2014) Ruta de atención a niñas y mujeres víctimas de violencias, Recuperado de:

https://www.cali.gov.co/mujer/publicaciones/106198/ruta_de_atencion_a_ninas_y_mujeres_victimadas_de_violencias/

Ávila Romero, A. y Pohlenz Córdova, J. (2012) Interculturalidad crítica y buen vivir desde una perspectiva Latinoamericana. CLACSO.

Bermúdez, N. L. y Castillo, Rosa. E. (2019). Salud emocional de lideresas y defensoras de derechos humanos: inventario de voces para resistir el patriarcado. <http://corporacionparaeldesarrollorregional.org/wp-content/uploads/2021/01/HERIDAS-PATRIARCALES-LECTURA-PREVIA.pdf>

Bertely, M. (2013) De abajo hacia arriba. La Educación Intercultural Bilingüe después de décadas perdidas. En: Casillas y Santini: Reflexiones y Experiencias sobre educación superior intercultural en América Latina y el Caribe.

Bosch-Fiol, E. y Ferrer-Pérez, V. (2012) Nuevo mapa de los mitos sobre la violencia de género en el siglo XXI. *Psicothema*. Vol 24. Recuperado de: <https://www.psicothema.com/pdf/4052.pdf>

Congreso de Colombia (2022). Ley 1010 del 2006. Recuperado de: http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1010_2006.html

Comisión de la verdad (2022). Hay futuro si hay verdad. Recuperado de: <https://www.comisiondelaverdad.co/>

Función Pública. Gobierno de Colombia (2022). Ley 1257 de 2008. Recuperado de: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=34054>

García Dauder, S. (2010) El Olvido de las mujeres pioneras en la historia de la Psicología. Valencia, España: Revista de Historia de Psicología.

Hancock, E. (2001). La niña interior: piedra de toque de la identidad femenina, en ZWEIG, C. (éd.). Ser mujer. Barcelona, Kairós, 97-113.

Juan Grandinetti (2011). El cuerpo y lo abyecto. IX Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Air

Lagarde, Marcela (1996) Género y feminismo: desarrollo humano y democracia. Madrid: Horas y horas, [capítulo 1] 13-67. Recuperado de: <https://desarmandolacultura.files.wordpress.com/2018/04/lagarde-marcela-genero-y-feminismo.pdf>

Lagarde y de los ríos, M. (2000). Autoestima y Género. Cuadernos Inacabados 39, Claves feministas para la autoestima de las mujeres. Recuperado de: <https://diariofemenino.com.ar/documentos/Marcela%20Lagarde%20-%20Claves%20feministas%20para%20la%20autoestima%20de%20las%20mujeres.pdf>

Maffia, D. (2007) Epistemología Feminista: la Subversión semiótica de las Mujeres en la Ciencia. Caracas, Venezuela: Revista Venezolana de Estudios de la Mujer.

Ministerio de Salud y Protección Social (s.f) . Atención integral de la Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE) en el primer nivel de complejidad. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SM-IVE-Atencion-baja-complejidad.pdf>

Quijano, A. (2000). “Colonialidad del poder, eurocentrismo y América Latina”. En: Lander, E. (comp.). La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas latinoamericanas. Buenos Aires: CLACSO.

Universidad industrial de santander. 2014. GUÍA DE ATENCIÓN PACIENTE EN CRISIS EMOCIONAL PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS. Recuperado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.uis.edu.co/internet/calidad/documentos/bienestar_estudiantil/guias/GBE.80.pdf

Walsh, C. (2009). Interculturalidad Crítica y educación intercultural. La Paz, Bolivia: Instituto Internacional de Integración del Convenio Andrés Bello.

ONU Mujeres Colombia. (2021). Nuevos datos de ONU Mujeres confirman que la violencia contra las mujeres ha empeorado debido a la pandemia de Covid-19. Colombia. Recuperado de <https://colombia.unwomen.org/>.

Pacto Mundial (2022). Igualdad de Género. Red Española. Recuperado de <https://www.pactomundial.org/>

Villanueva Amaia. (2018). La perversión del término empoderamiento. Pikara Magazine. Bilbao. Recuperado de <https://www.pikaramagazine.com/>

Guerra Gardida, Nadia Helena.(2019). El acompañamiento feminista durante el proceso de aborto. La construcción de un manual sororario a partir de las experiencias y voces de las mujeres que acompañan. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. México. Recuperado de <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/868>



Este documento que tienes en tus manos es la semillita de un gran sueño por cumplir, es la recopilación de muchas noches de conversa y discusión, de preguntas y cuestionamientos, también de respuestas que da el corazón, la experiencia y las diferentes alternativas que encontramos para acceder y construir conocimiento.

En este documento se recogen experiencias acerca de los procesos de la “Escuela política travesías por la paz” del proyecto Vivir en Paz desde la Co-Inspiración Comunitaria en los que se propuso estrategias, metodologías y alternativas para aportar a la salud emocional y mental de las mujeres y todos aquellos seres que son atravesados por los diferentes sistemas de opresión que convergen en nuestro entorno; se recogen propuestas, ideas y comprensiones acerca de una perspectiva nuestra, situada y feminista, sobre el quehacer de las personas que ejercen la psicología, y para quienes tengan labores de cuidado comunitarias y territoriales.