

JO

Violencia de género: abordaje grupal y herramientas para buscar una vida libre y más plena

Karla Valeria Cordero Gutiérrez^{1*} <https://orcid.org/0009-0004-7054-2144>

Leticia Pesqueira Leal <https://orcid.org/0000-0002-5661-7910>

¹Universidad Juárez del Estado de Durango, Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana

*Autor para correspondencia: corderovaleria9908@gmail.com

Sección: Ensayo de divulgación

Recibido: 11 de abril de 2025 / Aceptado: 20 de abril de 2025 / Publicado: 29 mayo 2025

Imagina despertar cada mañana de tu vida con el miedo de no saber si este podría ser tu último día, sintiendo que tu libertad te ha sido arrebatada y tu voz silenciada. Esta corresponde a una realidad que experimenta la población femenina.

La violencia de género es una problemática que afecta a millones de mujeres en todo el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), las víctimas no solo sufren agresiones físicas, sino que también enfrentan daños emocionales que afectan su autoestima, su sentido de seguridad y su capacidad para tomar decisiones, lo que puede derivar en sentimientos de miedo, ansiedad, tristeza e incluso aislamiento social, motivado por la vergüenza o la culpa. Por ello, resulta fundamental brindar atención a esta población, para propiciar cambios significativos y aminorar el impacto emocional en la persona.

Las estimaciones mundiales publicadas por la OMS (2021) indican que una de cada tres mujeres en el mundo experimenta violencia física, sexual o ambas, ya sea por parte de su pareja o por terceros en algún momento de su vida. Asimismo, ONU Mujeres (2024) informa que una de cada tres mujeres y niñas, entre los 15 y 49 años, ha sido víctima de abuso físico o sexual, ya sea por parte de su pareja o de otro agresor. En América, 25 % de ellas ha

reportado violencia ejercida por su pareja, y 12 % ha revelado haber sido víctima de violencia sexual por parte de alguien ajeno a la relación. Esta situación tiene un impacto generalizado en la sociedad, provocando que muchas mujeres se sientan aisladas e incapaces de trabajar, pierdan ingresos, dejen de participar en actividades cotidianas y vean reducida su capacidad para cuidarse a sí mismas y a sus hijos (OMS, 2021).

En un panorama más cercano, en México, la situación también resulta alarmante. Según la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), y de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi, 2021), 70.1 % de las mujeres de 15 años o más ha experimentado al menos un tipo de violencia: psicológica, económica, patrimonial, física, sexual o discriminación en algún ámbito de su vida y ejercida por una persona agresora. Esta situación ha generado consecuencias negativas en la calidad de vida de las víctimas.

En el estado de Durango, los datos también reflejan una alta prevalencia (cantidad de personas, dentro de un grupo o población, que han vivido o están viviendo una situación determinada) de violencia. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi, 2021), entre 67.5 % y 71.2 % de las mujeres han sufrido algún tipo de violencia, lo que ubica a Durango entre los estados con mayor prevalencia en el país. Según los resultados de la ENDIREH 2021, el Inegi estima que 69.1 % de las mujeres de 15 años o más ha experimentado violencia psicológica, física, sexual, económica o patrimonial a lo largo de su vida, y 43.1 % en los últimos 12 meses. De manera destacada, en ese mismo año, la violencia psicológica alcanzó 51.6 %, posicionándose como una de las formas más frecuentes y persistentes de violencia.

Frente a este panorama, la psicoterapia grupal basada en la terapia breve estratégica se presenta como una herramienta eficaz para promover el bienestar y la recuperación emocional de las mujeres que han vivido tales abusos. Esta forma de intervención permite abordar de manera adecuada las experiencias traumáticas, favoreciendo la reconstrucción emocional y fortaleciendo la resiliencia de las víctimas. El presente artículo explora la importancia de esta intervención terapéutica y sus contribuciones.

Violencia, género y sus consecuencias en la salud mental

Los derechos humanos forman parte fundamental de nuestros sistemas normativos, nos proporcionan una estructura y crean justicia e igualdad dentro de la sociedad, sin embargo, ¿qué sucede cuando estos derechos no son respaldados y protegidos por el sistema? Hoy en día, según la autora Barraza Cárdenas (2024), nuestra dignidad continúa viéndose afectada por la escasez de recursos y la injusta distribución de los mismos. Nuestro entorno es desalentador y no termina por favorecer a los distintos niveles sociales, disminuyendo así las posibilidades de tener una vida más plena. Como señala la autora:

El género, por su parte, constituye un espectro que atraviesa todas las esferas sociales e influye en las prácticas estatales, comunitarias y privadas, lo cual determina en gran medida las oportunidades y limitaciones de muchas personas y grupos, entre ellos las mujeres. (Barraza, 2024, p. 45)

Si bien es cierto que la violencia no es una problemática exclusiva de la población femenina, los autores Ellsberg y Heise (2005, como se cita en Barraza, 2024) señalan que:

Aunque hombres y mujeres pueden ser víctimas de violencia, las características del fenómeno difieren en razón de género. Por ejemplo, las mujeres tienen más probabilidades de ser agredidas físicamente o asesi-

nadas por un miembro de su familia o una pareja íntima. De igual forma, las mujeres corren un riesgo mayor de ser violentadas o explotadas sexualmente desde la infancia. (Barraza, 2024, p. 48)

La violencia de género puede tomar muchas formas: desde amenazas e insultos, hasta heridas físicas y abuso económico (manejo/control del dinero y de los recursos de la víctima). De acuerdo con la OMS (2021), una de cada tres mujeres en el mundo ha sufrido algún tipo de violencia, ya sea física, sexual, patrimonial, entre otras, y desarrolla consecuencias psicológicas devastadoras, surgiendo así trastornos como ansiedad (preocupación intensa y constante), depresión (tristeza profunda y prolongada) o estrés postraumático (recuerdos dolorosos y miedo constante tras un evento traumático). Además, esta violencia vivida por un largo periodo de tiempo puede ocasionar en esta población un sentimiento de pérdida de control sobre sus vidas y llevarlas a cuestionar su capacidad para salir de este ciclo de abuso (Universidad Técnica de Manabí, 2023).

Barraza (2024) señala que:

la violencia [...], no sólo se produce de forma directa a través de conductas manifiestas (acciones que pueden ser observadas directamente por los otros), deliberadas o tangibles (aquellas cosas que se pueden ver, tocar o medir directamente), sino también de manera estructural, cuando los sistemas y organismos sociales nutren, conservan y prolongan sus causas, componentes y consecuencias. (p. 46)

Por ello, es de vital importancia la implementación de programas terapéuticos acordes a las necesidades de las afectadas, que puedan ser el parteaguas en sus vidas y que les permita ingresar a un espacio de apoyo, en el que se les brinden a las mujeres estrategias para recuperar su seguridad y autonomía. La psicoterapia grupal en conjunto de la Terapia Breve Estratégica (TBE) aparece en el campo

como un enfoque relevante que combina el apoyo de otras mujeres con técnicas diseñadas para romper los pensamientos negativos y fortalecer su confianza.

¿Qué es la Terapia Breve Estratégica y cómo ayuda?

La terapia breve estratégica (TBE) es un modelo psicoterapéutico centrado en la resolución rápida y eficaz de los problemas emocionales, mediante intervenciones diseñadas estratégicamente que se adaptan a cada paciente. A diferencia de otras terapias tradicionales de larga duración, esta propuesta busca modificar los sistemas perceptivo-reactivos del consultante en un menor número de sesiones, utilizando protocolos estructurados pero flexibles que permiten soluciones efectivas en tiempos breves (Bartoli y De la Cruz Gil, 2023, pp. 38-39).

¿Psicoterapia grupal, mujeres víctimas de violencia de género y TBE?

Según la American Psychological Association (APA, 2015), la psicoterapia grupal es una forma de intervención psicológica en la que un terapeuta aborda de manera simultánea a un conjunto de personas en un entorno seleccionado y adecuado a las necesidades de la población atendida, promoviendo el apoyo mutuo y el aprendizaje compartido. Esto permite que las participantes se beneficien no solo del trabajo terapéutico individual, sino también de la interacción con las otras participantes que enfrentan situaciones similares, lo que facilita el desarrollo de estrategias de afrontamiento y recuperación emocional.

La psicoterapia grupal, combinada con el enfoque terapéutico breve estratégico, implementado en mujeres víctimas de violencia de género, brinda la oportunidad de crear un espacio de seguridad y

confidencialidad que les permite no solo compartir sus experiencias sin miedo a ser juzgadas, sino también da cabida a la creación de redes de apoyo entre las involucradas, proporcionándoles mayores beneficios por medio de sus convivencias y participaciones en el grupo.

Muchas de las mujeres que sufren este fenómeno, se sienten solas o creen que nadie puede entender lo que han vivido, como señalan Olalla y Toala (2020), en todos los casos analizados en su estudio, las mujeres manifestaron haber contado con al menos una figura de apoyo cercana que les permitió exteriorizar lo vivido y buscar ayuda; contar con personas significativas en su entorno cercano puede ser crucial para motivarlas a denunciar o a que expresen sus emociones y comiencen un proceso de recuperación. Siendo así el grupo terapéutico un lugar de expresión y externalización en el que descubran que otras mujeres han experimentado vivencias similares, sintiéndose comprendidas y acompañadas.

Dentro de los alcances de la intervención, podemos destacar distintos beneficios para este sector, de los más relevantes se incluyen:

- *Reducción del aislamiento y el fortalecimiento de apoyo social*, ya que como mencionan los autores Olalla y Toala (2020), incluso cuando las víctimas experimentan disminución en sus vínculos sociales, el apoyo de relaciones significativas contribuye al afrontamiento de la situación violenta y al fortalecimiento de la resiliencia, puesto que este fenómeno suele generar un retraimiento social, ya sea por imposición del agresor o por sentimientos de vergüenza y culpa; siendo así la terapia grupal un sitio de expresión y descarga emocional que fortalece el apoyo social para su fundamental recuperación.
- *Aprender nuevas formas de pensar y actuar*, la TBE utiliza técnicas como las paradojas estraté-

gicas (preguntas que desafían creencias negativas), la externalización del problema (ver la violencia como algo externo a ellas, en lugar de como parte de su identidad) y la reestructuración cognitiva y emocional (cambio de pensamientos negativos o poco útiles para la persona), para romper con patrones de victimización (formas repetitivas en que un sujeto o grupo sufre daño sea físico, emocional o socialmente) y desarrollar una percepción más positiva de sí mismas. Estas estrategias les permiten a las mujeres cambiar su manera de ver la situación y encontrar soluciones prácticas, y por tanto así, generar un cambio en su bienestar emocional (Bartoli y De la Cruz, 2023).

Eficacia de la psicoterapia grupal por medio de la TBE

La psicoterapia grupal basada en la Terapia Breve Estratégica (TBE) se presenta como una opción efectiva para facilitar su recuperación emocional. Aunque aún es limitada la evidencia empírica específica sobre su aplicación en grupos de esta población, diversos estudios respaldan la eficacia de la TBE en el tratamiento de problemas emocionales relacionados, como la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático. Como señalan Bartoli y De la Cruz Gil (2023), en un estudio longitudinal realizado durante diez años con 3 640 casos clínicos tratados exclusivamente mediante este enfoque, se reportó una efectividad del 95 % en el tratamiento de trastornos fóbicos y ansiosos (incluido el estrés postraumático) y del 83 % en trastornos depresivos, con un promedio de siete sesiones por tratamiento y sin el uso de fármacos.

Evidenciamos con estos resultados que la TBE es una intervención breve y eficaz, que aplicada en contextos grupales dirigidos a mujeres que han sufrido violencia de género, podría resultar altamente beneficiosa para este sector de población.

Conclusiones

La salud mental es una de las necesidades básicas de las personas; recibir un trato digno y correspondiente a las necesidades de las afectadas podría resultar un parteaguas en sus vidas. La violencia de género no es un evento aislado, y, por lo tanto, atenderlo no solo mejoraría la vida de las mujeres, también contribuiría a la construcción de una vida más plena, de una sociedad más equitativa y libre de violencia.

El involucrar a las instituciones gubernamentales y organizaciones de apoyo a víctimas de violencia de género en la promoción de psicoterapia grupal con TBE puede garantizar el éxito de un mayor alcance e involucramiento de las víctimas. Dado su impacto positivo y su eficacia demostrada, es fundamental que esta modalidad terapéutica sea promovida y accesible para todas aquellas que la necesiten.

Por último, me gustaría resaltar la relevancia que presenta la psicoterapia grupal basada en la TBE, manifestándose como una herramienta poderosa para la recuperación emocional de este sector de población. A través de la cual se pueden generar modificación de patrones disfuncionales y fortalecer el apoyo social, generando así sororidad entre las participantes, y permitiendo la creación y establecimiento de redes de apoyo que según refieren los autores Olalla y Toala (2020), estas sirven como productoras de resiliencia, siendo las redes informales las más importantes, ya que contar con una persona cercana [...], logra que la víctima pueda denunciar el hecho y plantear una salida, trazar nuevos objetivos de vida y cumplir nuevas metas a corto, mediano y largo plazo.

Referencias

American Psychological Association. (2015). *APA dictionary of psychology* (2 ed., G. R. VandenBos, Ed.).

- Barraza, P. (2024). Violencia estructural y violencia política contra las mujeres: Un acercamiento a la paz con enfoque feminista. En E. López Portillo Romano & M. I. Morales Zaragoza (Coords.), *Cultura de paz desde un enfoque de género y de derechos humanos* (pp. 45-63). Tirant lo Blanch.
- Bartoli, S., y De la Cruz Gil, R. (2023). Epistemología, historia y fundamentos de la Terapia Breve Estratégica. El modelo de Giorgio Nardone. *Papeles del Psicólogo*, 44(1), 36-44. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3009>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021). *Violencia contra las mujeres en México*. [https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/vcmm/#:~:text=Durante%202021%2C%20la%20mayor%20prevalencia,prevalencia%20es%20Chiapas%20\(48.7%20%25\).](https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/vcmm/#:~:text=Durante%202021%2C%20la%20mayor%20prevalencia,prevalencia%20es%20Chiapas%20(48.7%20%25).)
- Olalla, J. y Toala, K. (2020). *Redes de apoyo en mujeres víctimas de violencia, una propuesta para generar resiliencia*. Universidad Internacional SEK. <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/3780>
- ONU Mujeres. (2024, 25 de noviembre). *Datos y cifras: violencia contra las mujeres*. <https://www.unwomen.org/es/articulos/datos-y-cifras/datosycifrasviolenciacontra-las-mujeres>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Violencia de género y salud mental: Un informe global*. Ginebra. OMS.
- Universidad Técnica de Manabí. (2023). *Estrategia psicosocial para mujeres víctimas de violencia de género*. Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, Escuela de Trabajo Social.