

CONECTANDO FORTALEZAS: MUJERES, PARTICIPACIÓN Y APOYO EMOCIONAL EN REDES SOCIALES

Ángela Eliana Patiño Santacruz¹

RESUMEN

Este estudio está enfocado en comprender las dinámicas de participación de las mujeres en los grupos de apoyo virtuales en materia de género. El producto académico determina de qué manera las mujeres interactúan y participan en estos espacios virtuales. A su vez, se analiza la forma en que contribuyen estos grupos en la salud mental de las personas, en este caso mujeres, frente a situaciones de su vida en los que ellas requieran apoyo emocional, qué realizan en estos grupos, qué temas en particular tocan y cómo ellas pueden a través de estos grupos expresarse y apoyarse de manera colectiva. Como resultado se realiza un estudio de carácter cualitativo donde por medio de las experiencias de diferentes mujeres se comprende las dinámicas del grupo el cual se ha convertido en un lugar de empatía y una oportunidad de fácil acceso para que las mujeres expresen sus vivencias y situaciones que les afectan.

Palabras clave: género, redes, salud mental, apoyo.

ABSTRACT

This study is focused on understanding the dynamics of women's participation in virtual support groups on gender issues. The academic product determines how women interact and participate in these virtual spaces. At the same time, it analyzes how these groups contribute to the

1. Estudiante de Sociología, Universidad de Nariño, Pasto, Colombia. Practicante perteneciente al Observatorio de Género de Nariño.
Correo electrónico: angelaudenar731@gmail.com Tel. 3184400000 ORCID ID: 0009-0006-6969-5527

mental health of people, in this case women, facing situations in their lives in which they require emotional support, what they do in these groups, what topics in particular they address, and how they can express themselves and support themselves collectively through these groups. As a result, a qualitative study is carried out where, through the experiences of different women, the dynamics of the group are understood, which has become a place of empathy and an easily accessible opportunity for women to express their experiences and situations that affect them.

Keywords: gender, networks, mental health, support.

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales se han consolidado como herramientas de comunicación cada vez más accesibles. Estas redes sociales van ampliando las dinámicas de comunicación, transformando la manera de relacionarse. De esta manera se fortalecen lazos sociales a pesar de las distancias y el tiempo. Conforme su evolución se crean nuevas formas de interacción dejando de lado las brechas de la distancia. Además, rompen las barreras convirtiendo las redes en un espacio de comunicación universal. Se ha revelado que alrededor del 59,5% de la población que tiene acceso a internet mundialmente son usuarios de las redes sociales (Forner, 2023). Esto refleja que las redes sociales se vuelven cada vez más accesibles en todo el mundo.

Por esta razón, y de acuerdo a lo planteado anteriormente, el objetivo de este estudio es el análisis de las dinámicas de participación de la mujer en grupos de apoyo virtuales en redes sociales. Con base en este objetivo, las metas a alcanzar con esta investigación son poder identificar los grupos de apoyo en los que la mujer ejerce la participación, dando paso a realizar la caracterización de las oportunidades y desafíos que en estos grupos se pueda evidenciar, pudiendo de esta manera determinar si los grupos de apoyo son espacios provechosos en la participación y apoyo a la mujer en las redes sociales teniendo en cuenta también el objetivo del grupo virtual que en este caso es el apoyo emocional a la mujer.

La mujer específicamente se va abriendo paso al hecho de ser parte de estas redes sociales. Así mismo, empiezan a participar en espacios de su interés siendo miembros de espacios nuevos para reconocer. Por esta razón es importante el concepto de participación que según Guimarães participación es: “Un acto voluntario de interacción social dirigida a tener parte en alguna actividad pública de modo de intervenir en su curso y

beneficiarse de ella” (Guimarães, 1985, p. 8). En consecuencia, crea nuevas formas de generar comunidades.

De acuerdo con lo anterior, en América Latina se han implementado desde los diferentes estados varias medidas en torno al tema de la mujer, Guzmán y Montaña afirman:

La elaboración de una agenda de género global y regional, la aprobación de normas transnacionales de género en las Conferencias convocadas por las Naciones Unidas y las agendas aprobadas, con o sin reservas, por los distintos gobiernos de la región, jugaron un papel fundamental en las transformaciones de las relaciones de género en los distintos países, desde mediados de los años ochenta en adelante (2012, p. 10).

Cabe destacar que los grupos de apoyo se han convertido en una nueva forma de generar una red de apoyo. Igualmente construye comunidad en la cual las personas de interés puedan interactuar y generar opiniones, participar y generar acompañamiento a quienes necesitan este tipo de apoyo.

Últimamente la salud mental y el tema emocional de las personas es un asunto que cada día va tomando más fuerza y forma y es por esta razón que es importante analizar estos grupos de apoyo. Según Aguilar y Toro, la labor primordial de las redes sociales es el sostenimiento del contacto pleno de las personas que coinciden en determinados intereses, de manera tal que se han convertido en un recurso para comunicarse a pesar de las distancias a través del internet (2020). En el caso específico, se toma en cuenta el escenario de la tecnología que se ha convertido en el medio por el cual las personas empiezan a comunicarse hoy en día, valiéndose de las redes sociales y los medios tecnológicos para poder interactuar desde diferentes lugares del mundo al mismo tiempo (Castells, 2004).

Ahora bien, tomando estos grupos de apoyo como términos articulados para referirse a grupos confiables tomados como medios para enfrentarse a los problemas o dificultades comunes en búsqueda de generar un cambio de las mismas ya sean personales o colectivas (Martin, Rivera, Morandé & Salido, 1996) en temas de género es importante analizar las nuevas formas de expresión de la mujer a través de las redes sociales.

Si bien es cierto que se logra ver cada vez más como las mujeres expresan sus emociones en redes sociales, utilizan este medio para difundir diferentes mensajes que contribuyan a las personas que visualizan este tipo

de mensajes. Con este respecto, las redes sociales se han guiado de manera beneficiosa al pasar el tiempo desde diferentes medios e instituciones se han construido espacios para acarrear mensajes positivos creando conciencia que trasciende a la sociedad (Aguilar & Toro, 2020). Además, han generado grupos de apoyo, donde cada mujer expone sus situaciones y generan entre ellas mismas apoyo y consejos ante sus problemas. Por esto su importancia va guiada hacia una mirada fija al tema de género en redes sociales. Actualmente las mujeres han logrado aún más protagonismo a nivel del espacio público, los movimientos de las mujeres sobre todo en Latinoamérica han dado paso a la construcción de un movimiento que más allá de la lucha se convierte en un espacio generador de crítica y conocimiento que ha permitido la incorporación de la mujer en la vida tanto pública, como política (Luna, 2004).

En este respecto es importante tener en cuenta que, frente a las acciones estatales, las políticas públicas han tenido una gran importancia en el empoderamiento de las mujeres, así como lo afirman Benavente y Valdés:

El empoderamiento como proceso y la autonomía de las mujeres como estado configuran así, en conjunto, una condición para la igualdad. El logro de la igualdad, objetivo que constituye el horizonte planteado por la Cepal, en cuanto ejercicio pleno de derechos, responsabilidades y oportunidades por parte de todas las personas, sean hombres o mujeres, es un compromiso que se ha ido reflejando en distinta medida en la gestión pública de los Estados y que respecto de la igualdad de género se manifiesta en la manera en que las políticas pueden resolver injusticias de género y garantizar la autonomía física, económica y política de las mujeres (2014, p. 20).

Consecuentemente hace que su voz sea más fuerte y escuchada por muchos más. Asimismo, en las redes sociales sus palabras van ganando protagonismo enfocadas hacia la empatía. Aunque aún existen brechas de género, violencia, ciberacoso, que como resultado generan daño en la integridad de la mujer, sobre todo en el entorno emocional, también se toma un rumbo alternativo que es el apoyo de la mujer. Es importante analizar las oportunidades que estos grupos de apoyo generan, pues aunque las redes sociales han sido un agente portador de problemáticas de violencia y acoso hacia la mujer, en los últimos tiempos la aparición de esos grupos de apoyo le han dado un enfoque diferente al uso de las redes sociales propiciando espacios de apoyo y ayuda a la mujer, provocando una sensibilización y

concientización de estos actos negativos tanto en las redes sociales como en la sociedad (Aguilar & Toro, 2020).

Igualmente, como mujeres se apoderan del tema virtual utilizando como herramienta útil los medios virtuales. Todo ello en pro de una participación más abierta e inclusiva. Ante esto se plantea como problema principal cuáles son las dinámicas de participación virtuales de la mujer en grupos de apoyo en redes sociales.

Conforme el tiempo va avanzando, el internet y las redes sociales continúan ganando relevancia, ampliando sus dinámicas día a día. Este ha consolidado nuevas formas de relacionarse incluso a distancia. De igual manera fortalecen los lazos y las relaciones sociales a través del internet. Según Mendivil (2015), la evolución de la tecnología ha facilitado crear en el mundo un nuevo concepto de ciudadanía en la que las personas interactúan desde sus intereses e identidades que fomentan la participación, incluso fuera de sus naciones en función del entorno virtual.

Estos grupos permiten que las personas compartan sus experiencias, escuchen a otros y ofrezcan apoyo mutuo. También, genera prácticas de participación activa en las redes desde los intereses de cada persona. Además, se convierten en una herramienta para poder generar apoyo y un movimiento activo en redes sociales. Según Navarro, García y Fernández “Facebook es considerada por parte de todas las organizaciones entrevistadas una red social imprescindible para el desarrollo de su actividad debido a su alcance, uso y penetración entre la sociedad” (2018, p. 293).

Es importante resaltar la evolución de las redes sociales y como han sido pieza fundamental en el desarrollo de los grupos de apoyo y acompañamiento dándole un espacio a las mujeres para ser escuchadas y abiertas a las situaciones que día a día les acontece. Sin duda se ha generado un espacio más abierto donde el tema de la mujer se va fortaleciendo, generando en ella un empoderamiento a través de las redes.

La ruta metodológica que se seguirá en este estudio retoma, en primer lugar, el diagnóstico del espacio en el cual se realizará el estudio, solicitando los permisos correspondientes tanto a quienes dirigen en grupo como también a las personas a entrevistar. En segundo lugar, se realizan las entrevistas, que permiten la recolección de información correspondiente para poder realizar el análisis del estudio y como paso final se llevará a cabo el análisis del estudio y la reflexión de los resultados obtenidos a través del estudio de investigación, dando respuesta a los objetivos marcados en el estudio.

METODOLOGÍA

La participación de la mujer en las redes sociales se ha convertido en una oportunidad de poder generar apoyo y poder expresar diferentes ideas de acuerdo a lo que les interesa. Por tal razón desde la perspectiva metodológica es importante poder generar una línea donde sea posible la comprensión de estas nuevas formas de participación de la mujer en las redes sociales. En consecuencia, este estudio va en dirección con el método cualitativo que es un método que permite entender los fenómenos a través de las personas donde ellas son percibidas como un todo que es válido de estudio a partir de la realidad presente en cada testimonio de la persona (Balcázar, González, López, Gurrola & Moysén, 2005), el cual permite darle un rumbo guiado al entendimiento y acercamiento con la población, posibilitando comprender desde las personas, la dinámica de participación en las redes sociales.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente es importante poder resaltar que, aunque la participación es un acto voluntario también da paso a la conformación de grupos como también a la integración de estos para poder expresar las ideas e intereses que cada individuo tiene y que diferentes grupos apoyan de la misma manera, generando así ya no solo una participación individual sino colectiva. Guimarães afirma que lo que se destaca de la participación es que plasman en los grupos sociales la capacidad de expresar los intereses ampliando los movimientos que van surgiendo que vayan acorde hacia los asuntos que les interesen a los grupos en particular (1985).

A partir de la participación, se logra evidenciar de manera más clara lo que se propone en este estudio en medida de los grupos de apoyo virtuales en las redes sociales, más específicamente en la red social Facebook. Con todo lo anterior y en objeto de nuestro estudio el cual es el de analizar las dinámicas de participación de la mujer en redes sociales, es pertinente resaltar que la población objetivo de este estudio es la población femenina y más concretamente las mujeres que hacen parte del grupo de apoyo en Facebook llamado “apoyo emocional para la mujer”, el cual es el espacio en donde se realizará el estudio.

El interés de este estudio es la comprensión de las dinámicas de la mujer en las redes sociales, poder conocer si las puertas de las redes sociales para la mujer han podido abrirse y tener si esto ha causado que se generen nuevas oportunidades de poder crear comunidades que se adentren en los intereses de la mujer y por medio de los grupos de apoyo darles una mirada

de seguridad y aliento en lo que a cada una de las integrantes le interesa y pesa en aspectos muy relevantes de su vida.

De acuerdo con lo anterior y siguiendo la línea de investigación, el enfoque que se le da a este estudio es de carácter histórico hermenéutico, que tiene por objetivo entender los acontecimientos desde el sujeto, comprendiendo desde la historia y tradición, dando paso a las acciones de transformación desde la reconstrucción de las identidades socioculturales (Ortiz, 2015). A partir de este enfoque se abre paso a la comprensión del estudio permitiendo una visión más amplia de lo que se está investigando.

En correspondencia a lo anterior el tipo de investigación que se utiliza es el de etnometodología que se refiere al estudio reflexivo de la vida cotidiana de las personas. Es decir que la etnometodología se encarga de comprender de forma reflexiva las acciones cotidianas de los individuos en la sociedad (Ortiz, 2015). Este tipo de investigación permite realizar un estudio enfocado en las acciones de la población, es decir que se investiga lo que hacen las personas dentro del entorno, en este caso en particular la participación de las mujeres en los grupos de apoyo.

Teniendo en cuenta la línea de investigación, las herramientas utilizadas en el estudio son las entrevistas, que permiten comprender de manera directa cómo las mujeres interactúan en estos grupos teniendo en cuenta sus experiencias, creencias, vivencias y todo lo relacionado tanto al apoyo dado en los grupos de apoyo, como a la participación y expresión en estos grupos. Esta herramienta posibilita tener una claridad de cómo funcionan estas nuevas formas de participación por medio de la palabra y la hacen partir de estas dinámicas de manera más natural y directa, de cómo las redes sociales influyen y permiten ser un espacio de participación de la mujer teniendo la oportunidad de obtener información directa del grupo de apoyo debido a que la entrevista es una herramienta de recolección de datos donde la palabra es la principal fuente de información que detalla los conocimientos y experiencias de cada persona con la confianza de que esta intervención permite recolectar datos de manera más sencilla y original a la vivencia de cada actor (Balcázar, González, López, Gurrola & Moysén, 2005).

El presente estudio se desarrolló dentro del espacio del grupo de Facebook “Apoyo emocional para la mujer”. Desde el entorno virtual se contactó a 5 mujeres pertenecientes al grupo de apoyo, a partir de ahí se procedió con la realización de las entrevistas semi estructuradas hechas a partir de una videoconferencia que permitió el acercamiento con las

participantes teniendo en cuenta que son pertenecientes a diferentes países, cada entrevista da cuenta de las dinámicas que se desarrollan en el grupo, así como la participación que tiene cada una de ellas.

Finalmente, el tipo de muestra que se utiliza es la muestra de casos típicos el cual consiste en la selección de individuos que frente al tipo de estudio presentan características comunes del grupo social que representan (Ortiz, 2015). En este contexto la muestra se refiere a las mujeres que hacen parte del grupo de apoyo emocional y que interactúan en él y conocen del tema, por medio de sus experiencias será posible la pertinente recolección de información para el estudio. En el caso particular, el primer acercamiento para la recolección de información fue solicitar el acceso al grupo, cumpliendo los requisitos que solicitaban al entrar ya que el grupo es privado. En un segundo término se procede a hacer la observación del grupo, cómo se maneja y cómo era la participación dentro de él, al final, después de un tiempo de observación se procede a solicitar el permiso para poder realizar las entrevistas correspondientes.

RESULTADOS

Las dinámicas de participación en las redes sociales han sido una posibilidad de diversificar la interacción entre las personas. Además, estas redes permiten expresar diferentes temas de interés que guían a los individuos a organizarse en diferentes comunidades que sean del agrado para cada uno de ellos. Estas comunidades generan la confianza para conocerse entre personas que le dan un valor al tema que se trata.

En el caso específico de este estudio, el grupo de Facebook “apoyo emocional para la mujer” fue creado con el fin de crear espacios en donde las mujeres se sientan en la libertad de expresar sus sentimientos y vivencias a cambio de obtener una respuesta de apoyo tanto por parte de las demás integrantes, como también de las administradoras del grupo, que son en el caso específico profesionales que lideran este grupo virtual. En este grupo se permite participar de diferentes maneras, dándole a cada mujer la libertad de expresarse y relacionarse con las demás, mostrando mensajes de apoyo o también solicitando ayuda de manera respetuosa sobre alguna dificultad que estén experimentando.

En este grupo virtual, la interacción de las mujeres con respecto a la edad es muy diversa, no existe un rango de edad limitado para formar parte del grupo, aunque dicho espacio si es específico en que las integrantes solo deben ser mujeres, de igual manera que cualquier publicación ya sea para

opinar o relatar experiencias debe ser anunciada de forma respetuosa, haciendo énfasis en que el grupo ha sido creado con fines de apoyo y no para ofender a las integrantes.

A partir de esto viene el interés por este estudio, como se mencionó anteriormente las oportunidades de expresarse y participar en las redes sociales se diversifica y las mujeres han aprovechado este impulso para alzar sus voces y construir espacios en los que ellas sean escuchadas. Entornos como este han posibilitado que entre diferentes lugares del mundo las mujeres se unan en torno a un asunto de interés como lo es el apoyo emocional y la salud mental de las integrantes.

Dentro de las entrevistas realizadas, se encontraron múltiples experiencias donde cada una relata cómo encontraron este espacio y cuál ha sido la experiencia de cada una de ellas dentro de él. En consecuencia, los resultados obtenidos en este análisis muestran las dinámicas que desde las redes sociales se desarrollan y ayudan a que las mujeres puedan acceder a un apoyo en su salud mental de una manera práctica que rompe barreras de tiempo y distancia. Desde la experiencia de cada una de las entrevistadas pertenecer a este grupo de apoyo ha sido un impulso para recibir ayuda y ofrecer también dentro de las posibilidades que cada una de ellas tienen.

En un primer relato la participante Génesis Gómez de 25 años es una mujer joven de nacionalidad venezolana que ha tenido la necesidad de buscar apoyo, de casualidad se topó con este grupo virtual que para ella fue una oportunidad de recibir ayuda, afirma que hace un tiempo por diversas razones tomó la decisión de atender contra su vida. La participante sufre constantemente de inseguridades, siente la necesidad de sentirse protegida y acompañada y por esa razón después de la difícil situación con su salud mental y emocional, toma la determinación de buscar ayuda profesional donde existe una incomodidad por parte de su terapeuta, asegura que su terapeuta utilizaba palabras ofensivas hacia ella y la hacía sentir culpable de sus problemas y dificultades.

Todo esto provoca un recelo frente a la ayuda profesional y encuentra este grupo en donde ha recibido el apoyo empático que buscaba, cuenta que en la mayoría de sus relatos se ha presentado de manera anónima debido al temor que sentía, pero que poco a poco ha ido trabajando en sus inseguridades y su salud mental y afirma que el grupo la ha ayudado mucho a empezar a hacer cosas por sí misma, cuenta que el grupo le ha ayudado a hacerla sentir capaz de hacer todo lo que ella desee, fomentando un aporte positivo emocionalmente.

En otro caso, Gabriela Arias de 41 años de nacionalidad mexicana expresa que el tiempo es un impedimento para poder acceder a la ayuda emocional y el encontrar este espacio virtual fue una alternativa para ser amparada emocionalmente, añade que, aunque ella no tiene problemas desde su perspectiva muy graves a comparación de otras personas, no se necesita estar mal para tener un apoyo emocional, sino que por el contrario para ella significa poder avanzar de manera íntegra.

Gabriela es una madre de familia que tiene que encargarse de sus dos hijas las cuales ya son universitarias, dentro de su trabajo afirma que les prestan el servicio desde distintas áreas incluyendo la psicología y que ese ha sido el inicio para que ella se adentre más en el campo del apoyo emocional con la intención de tratar en algún momento las cargas del día a día para que no persistan y generen problemas en su salud mental, así que además de ello, su alternativa ha sido formar parte de un grupo en el que se genere este tipo de ayuda de una manera más sencilla, teniendo el beneficio de acceder a este grupo a pesar del tiempo y espacio.

Para otra participante, Johana Acosta de 34 años, de nacionalidad colombiana, este grupo virtual fue la ocasión de poder acceder a un apoyo emocional que fácilmente no puede obtener. Debido a su lugar de residencia, un pueblo lejos de la ciudad, es muy difícil para ella poder obtener la ayuda que requiere después de una dificultad emocional, debido a la distancia a la ciudad como también a la falta de recursos suficientes para solventar el gasto que se necesita para una ayuda profesional, añade también que la ayuda brindada por el centro de salud y la alcaldía son muy superficiales y no dedican el tiempo suficiente a los pacientes.

En su caso particular relata que la necesidad de buscar ese espacio de ayuda, además de lo mencionado anteriormente, fue el hecho de que estaba pasando por problemas sentimentales fuertes debido a una relación que no le aportaba cosas buenas sino negativas, afirma que sentía que su problema era que al no sanar cosas pasadas, seguía atrayendo a su vida personas con personalidades y formas de ser parecidas a sus anteriores relaciones lo que significaba para ella personas tóxicas y que la agredieron física y psicológicamente, lo que hacía que ella entrara en un estado de depresión que quería cambiar. Debido a las dificultades del lugar en el que vivía, admite que necesitaba ayuda psicológica, necesitaba algún tipo de orientación frente a su situación.

Por otro lado, para Dulce María de nacionalidad mexicana los problemas de pareja afectan de gran manera el poder acceder a ayuda

profesional debido a los problemas que se generaban al momento en el que ella quería salir de su casa, esto fomentó la búsqueda de una opción alterna para la necesidad que esta mujer enfrentaba, el grupo de apoyo sirvió como ancla para que ella pudiera expresarse y entender de mejor manera sus problemas y dificultades.

En este caso, el encuentro del grupo ha sido una forma de enfrentar sus problemas familiares, pues ella afirma que tanto su hija como su hijo tienen diversos problemas, tenía un hijo privado de la libertad, hace muy poco había tomado la decisión de separarse de su esposo y afirma que el grupo le ha ayudado a confrontar todas las situaciones que la agobiaban dentro de su hogar. También afirma que está en otro grupo virtual que tiene que ver con su religión y además interactúa en grupos de WhatsApp con algunas otras personas en charlas de apoyo emocional.

En la última entrevista la participante Sandra Torres de 51 años de nacionalidad mexicana, narra en primera instancia la dificultad de conseguir un empleo que impide a su vez el poder remitirse a conseguir una ayuda profesional, ya que como lo relata la participante, económicamente es muy difícil poder acceder a ese tipo de apoyo, por esta razón, encontrar un grupo de apoyo de manera virtual le facilita la posibilidad de tener una ayuda en temas de su salud mental. Afirma que este lugar donde diferentes mujeres se unen para ayudar y escucharse le ha ayudado mucho, también, el poder tener más testimonios de las vivencias de otras mujeres le hace sentirse acompañada, ya que se da cuenta que a muchas de las integrantes del grupo les han sucedido situaciones que muchas veces piensa que solo le pasan a ella, y eso le hace sentirse más identificada y de cierta forma apoyada. También un punto clave es que asegura que este grupo virtual le ha ayudado, pues en muchas ocasiones se le dificulta hablar en público o con un grupo grande de personas, su timidez ha sido un factor que por medio del apoyo virtual ha ido trabajando progresivamente.

A la par de todas las narraciones de las participantes, se logra evidenciar algo muy significativo y particular en este espacio específico emocional para la mujer y es que las participantes coinciden en que el hecho de que el grupo sea específicamente conformado e integrado solamente por mujeres las hace sentir más seguras de poderse expresar y relatar sus vivencias, afirman que esta particularidad las hace sentirse libres a la hora de expresar o apoyar los testimonios que se publican en el grupo.

En muchos de los casos, el acceso a este grupo de apoyo ha contribuido en las dinámicas de participación frente a su salud mental. Cabe aclarar que

el grupo está enfocado en generar un apoyo a cada mujer que lo necesita, más no es un espacio de terapia profesional, pero que para las entrevistadas ha generado un impacto en cada una de sus vidas y situaciones de dificultad, adicionalmente afirman que, el hecho de que no se conozcan personalmente entre las integrantes hace que se sientan aún más en la libertad de contar sus vivencias sin el temor de ser criticadas o cohibidas de expresar sus emociones.

Adicionalmente, es importante mencionar que esta agrupación tiene como integrantes diferentes mujeres de diversos países superando las distancias y haciendo que la interacción y comunicación entre personas de diferentes lugares del mundo sea posible, con algunas dificultades aún, pero dentro de las circunstancias, de forma más sencilla.

DISCUSIÓN

En consecuencia, con los resultados obtenidos se logra evidenciar que las redes sociales han evolucionado a tal punto en el que se han dinamizado las formas en que las personas se comunican. Como lo afirma Manuel Castells la comunicación interactiva se da por el uso de los sistemas multimedia que son manipulados por gran parte de las personas en el mundo (2004). Aunque no deja de tener la conexión a internet algunas dificultades, se vuelve el medio de interactuar en el mundo. También, como lo afirma Puente (2011), las mujeres han logrado un mayor protagonismo a través de las tecnologías que han posibilitado la creación de grupos que estratégicamente se han organizado de manera eficaz para comunicar sus intereses tomando poder en sus movimientos sociales. De manera tal que lo anterior revela que más que un grupo en el que cada mujer comenta y se abre a compartir sus problemas, se vuelve una comunidad en la que el apoyo de las mujeres es mutuo y también han influido en la percepción de la mujer en la sociedad.

Como lo encontramos en el estudio para las personas entrevistadas, la conformación de estos grupos virtuales ha sido una ayuda fundamental en sus vidas, de tal manera que por este medio se han construido dinámicas de participación y expresión que conforman parte del apoyo a la salud mental de estas mujeres, que además hacen sentir a cada integrante del grupo más acompañada y entendida. Las entrevistadas afirman que en muchas ocasiones piensan que solo a ellas les pasaban ciertas cosas, pero que al integrarse en el grupo y empezar a interactuar con las demás participantes, se dan cuenta de que hay más mujeres que comparten sus opiniones y pensamientos, lo que las hace sentir identificadas y comprendidas.

Estas respuestas confirman que en este caso en específico las redes sociales han sido una oportunidad para que las integrantes puedan expresarse y contar sus vivencias, claro está, cumpliendo con el objetivo del grupo que es dar apoyo a las mujeres que necesitan una palabra de aliento, de fuerza que se convierte en un apoyo mutuo. Como lo afirman Martín, Rivera, Morandé & Salido, las aportaciones de los grupos de autoayuda a la salud mental en el cual expresan que la conformación de estos grupos de apoyo tienen como beneficio para los participantes la mejora de su autoestima, generando ese acompañamiento mutuo que deja a un lado los sentimientos negativos para ir construyendo lazos de comprensión, aceptación, así como la reciprocidad del apoyo que genera relaciones sociales que ayudan a los miembros tanto dentro, como fuera del grupo (2000).

A partir de aquí se evidencia cómo las dinámicas van formando parte de nuevas oportunidades de expresarse, entenderse y escucharse a partir de grupos de apoyo, los cuales van creciendo a medida en que cada una de las integrantes va animando a compartir sus experiencias y vivencia de tal manera que se genere una red en la que cada vez los testimonios de una mujer, animan a la otra a escribir lo que siente (Caballero, 2019), teniendo así la posibilidad de ir creando redes de apoyo entre ellas mismas e ir formando una comunidad virtual que comparte un interés particular como lo es el apoyo emocional. Así lo reiteran las entrevistadas, asegurando que todas dentro del grupo se apoyan, que cada una de las participantes aporta a cada relato su granito de arena, haciendo que el sentimiento de soledad vaya disminuyendo, pues ya encuentran en cada mensaje de apoyo un consuelo y un aporte positivo a su vida.

También se debe tener en cuenta que en el presente estudio no existe un rango de edad específico en el que esta agrupación se maneje, mujeres de distintas edades tienen la oportunidad de ser parte de este grupo, ahí es donde se logra ver que incluso más allá de las edades, las redes sociales pueden servir de apoyo, que así como las jóvenes han nacido en un entorno tecnológico más avanzado, las personas adultas también se han abierto a aprender lo que el entorno tecnológico les ha presentado, confirmando a Latorre (2022), que afirma que generando que cada vez más se creen estos movimientos y grupos utilizando mucho más el internet incluso en el sector privado, a través de los dispositivos inteligentes para crear un cambio positivo en torno a la violencia o dificultades que enfrentan las mujeres en cada una de sus vidas, como se ha visto en las experiencias de las participantes de este estudio.

Ante los resultados que se obtuvieron en el estudio, hay que darles un valor a los cambios obtenidos dentro del grupo de apoyo, dentro de la psicología social como lo afirma Nava, que dice que la psicología social se preocupa por conocer las emociones, comportamientos y sentimientos de las personas cuando se relacionan con otros individuos o diferentes grupos que a su vez definen la identidad de cada individuo, pues se relacionan con personas que se identifican de manera similar (Nava, 2022). Así lo aseguran las participantes, que conforme va pasando el tiempo, se sienten libres de poder expresar sus opiniones porque a la hora de hacerlo, siempre encuentran un mensaje de ánimo y motivación que las impulsa a tomar fuerza y hacer lo que en algún momento les asustaba.

Así mismo, como lo afirma Baamonde (2019), el empoderamiento de las mujeres sirve para convertirse en una oportunidad de mejora, utilizando como herramienta clave la tecnología para abordar este asunto superando las discriminaciones y los estereotipos de género, esto provoca un crecimiento en el ejercicio de participación, expresión y apoyo, como se evidencia en el estudio realizado, donde las participantes comentan que las redes sociales en efecto son una oportunidad para que la mujer pueda expresar y compartir sus vivencias obteniendo una respuesta positiva de apoyo a los relatos que se mencionan en el grupo.

De la misma manera, darle la importancia al dinamismo del grupo que articula mujeres de diferentes países y regiones que pese a las diferentes circunstancias que atraviesa cada una, se relacionan a pesar de la distancia, bajo el interés de generar un apoyo emocional. Además, el avance de las tecnologías y el desarrollo de la sociedad en este entorno ha generado que por medio de los artefactos tecnológicos, las personas interactúen y empiecen a generar comunidades y grupos por medio de la comunicación y el internet (Castells, 2004).

De igual modo, como se evidencia en los resultados, es importante analizar las diversas situaciones que cada una de las mujeres presentan en el grupo y como cada una de ellas ha recibido un apoyo por parte de las integrantes, es interesante como ellas afirman que sienten más seguridad de expresarse en este espacio de ayuda. Las participantes comentan que es una labor bonita y armoniosa porque tienen la oportunidad de expresarse y darse cuenta que aunque piensan que sus problemas son los más grandes, siempre encuentran el apoyo para sentirse mejor y de igual manera, la ayuda que en su momento requieren. Con todo esto se logra ver que, así como las integrantes buscan ayuda, también se vuelven comprensivas ante las vivencias de las demás, se genera más empatía entre ellas mismas y

se motivan mutuamente para poder avanzar en sus dificultades y poder superarlas.

El presente artículo es una puerta para futuras investigaciones en factores como los diferentes grupos que existen en redes, qué otras redes manejan este tipo de comunidades y también qué otros factores pueden existir para la búsqueda de apoyo en medios virtuales, así como también los diferentes tipos de grupos que pueden existir. El seguimiento de las dinámicas en estos grupos de apoyo es fundamental para seguir observando la evolución de la participación de la mujer en el entorno virtual. De igual manera, también es importante ampliar el análisis de las diferentes comunidades y grupos que interactúan por las redes para así poder comprender de mejor forma estas nuevas dinámicas de interacción.

REFERENCIAS

- Baamonde, M.E (2019). El empleo de las mujeres en el nuevo espacio público. *Revista Tiempo de Paz*. Recuerdo a partir de <https://revistatiempodepaz.org/revista-134/>
- Caballero, G. (2019). Usos de las redes sociales digitales para la acción colectiva: El caso de Ni Una Menos. *Anthropologica*, 37(42), 105-128.
- Calizaya Aguilar, J. S., & Vásquez Toro, S. G. (2020). *Las redes sociales como aliado o enemigo contra la violencia hacia la mujer*. Lima: Universidad Peruana Unión
- Castells, M. (2004). *La era de la información: Economía, sociedad y cultura*. España: Siglo Veintiuno Editores.
- Estadísticas uso de redes sociales en 2023 (informe España y mundo). (2023, junio 26). *Una Vida Online*. <https://unavidaonline.com/estadisticas-redes-sociales>
- González-Arratia López-Fuentes, N. I., Gurrola Peña, G. M., Moysén Chimal, A. (2005). *Investigación cualitativa*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Guimarães, R. P. (1985). *Participación comunitaria, Estado y desarrollo: Hacia la incorporación de la dimensión participativa en la formulación e implementación de programas de desarrollo*.

- Guzmán, V., & Montaña, S. (2012). *Políticas públicas e institucionalidad de género en América Latina (1985-2010)*.
- Latorre, C. G. (2022). *Redes sociales: Su uso frente a la violencia de género* (Doctoral dissertation, Universidad de Zaragoza).
- Luna, L. (2004). *Los movimientos de mujeres en América Latina y la renovación de la historia política*. Fem-e-libros.
- Benavente, M., & Valdés A., "Políticas públicas para la igualdad de género: Un aporte a la autonomía de las mujeres", *Libros de la Cepal*, N° 130 (LC/G.2620-P), Santiago de Chile, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal), 2014.
- Martín Ferrari, L., Rivera Gaiztarro, A., Morandé Lavín, G., & Salido Eisman, G. (2000). Las aportaciones de los grupos de autoayuda a la salud mental. *Clínica y Salud*, 11 (2), 231-256.
- Mendivil Calderón, C. R., (2015). Equidad de género y redes sociales: Nuevas ciudadanía de las mujeres en la globalización. *Opción*, 31 (6), 577-590.
- Navarro, C., García, L. M., & Fernández, S. V. (2018). Usos y valoración de Facebook como herramienta para la lucha contra la violencia de género en México. *Teknokultura*, 15 (2), 285-299.
- Navas, M. (2022). *Psicología Social: La importancia de los otros y de los grupos*. España: Editorial Universidad de Almería.
- Puente, S. N. (2011). Activismo y colectivos en red: Praxis feminista "online" y violencia de género. *Asparkia: Investigación Feminista*, (22), 85-98.
- Ortiz Ocaña, A. L. (2015). *Enfoques y métodos de investigación en las ciencias sociales y humanas*. Colombia: Ediciones de la U.

ANEXOS

- Gómez, G. (2023). Comunicación personal.
- Arias, G. (2023). Comunicación personal.
- Acosta, J. (2023). Comunicación personal.
- Nava, D. (2023). Comunicación personal.
- Torres, S. (2023). Comunicación personal.