

POESÍA Y EMPODERAMIENTO FEMENINO: PROMOVRIENDO ESPACIOS COMUNITARIOS DE BIENESTAR EN ADJUNTAS Y LAJAS, PUERTO RICO

Ingrid Rodríguez Ramos

Universidad de Puerto Rico, Mayagüez, PR

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1658-5782>

Angela M Valentín Rodríguez

Universidad de Puerto Rico, Mayagüez, PR

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5111-2577>

Cómo citar: Rodríguez Ramos, I., y Valentín Rodríguez, A. M. (2025). Poesía y empoderamiento femenino: Promoviendo espacios comunitarios de bienestar en Adjuntas y Lajas, Puerto Rico. *Punto y Coma*, XVIII, 20–29. <https://doi.org/10.67098/kvg00h54>

© 2025 Autores. Este es un artículo de acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).



POESÍA Y EMPODERAMIENTO FEMENINO: PROMOVRIENDO ESPACIOS COMUNITARIOS DE BIENESTAR EN ADJUNTAS Y LAJAS, PUERTO RICO

Ingrid Rodríguez Ramos
Universidad de Puerto Rico, Mayagüez, PR
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1658-5782>

Angela M Valentín Rodríguez
Universidad de Puerto Rico, Mayagüez, PR
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5111-2577>

RESUMEN

La poesía se ha convertido en un recurso terapéutico y comunitario capaz de visibilizar experiencias silenciadas, reconstruir vivencias y desarrollar esperanza. Aunque autores la han señalado como práctica de sanación y resistencia, los estudios sistemáticos sobre su potencial en el desarrollo comunitario siguen siendo escasos. Este artículo presenta la experiencia de un proyecto subvencionado por Humanidades Puerto Rico, que diseñó e implementó talleres de poesía en dos comunidades rurales: Yahueca en Adjuntas y Calle Abajo en Lajas.

Los talleres, fundamentados en la obra de poetisas puertorriqueñas contemporáneas, tuvieron los propósitos de visibilizar voces literarias actuales y promover el empoderamiento individual y colectivo de mujeres participantes. La observación preliminar apunta a dinámicas diferentes en cada grupo: en Adjuntas, la cohesión inicial facilitada por vínculos previos se vio limitada por irregularidad en la asistencia mientras que en Lajas el proceso reflejó más claramente las fases de evolución grupal descritas por Yalom (2020), con aumentos graduales en cohesión, retroinformación y profundidad discursiva.

En ambos contextos se identificaron factores terapéuticos como universalidad, cohesión, aprendizaje interpersonal y catarsis. Finalmente, las mujeres asumieron colectivamente la creación de una antología poética, apropiándose del proceso y consolidándose como agentes activas de empoderamiento y transformación social.

PALABRAS CLAVES: poesía comunitaria; empoderamiento; mujeres; Puerto Rico; feminismo; dinámica grupal

Más que conceptualizarse como un ejercicio puramente estético para la comunicación, la poesía ha pasado a convertirse en un recurso de apoyo a técnicas sociales y psicológicas en diversos contextos terapéuticos y comunitarios (Evers & Dam, 2025). Baxley y Sealey-Ruiz (2021) afirman que la poesía

funciona como práctica de sanación. Añaden que “tiene una manera particular de sostener y sanar nuestras almas al servir como una herramienta de resistencia, ayudando a capturar nuestras realidades actuales e imaginar nuevas realidades e identidades en existencia” (p. 313). De manera similar, en espa-

cios educativos, culturales y de intervención social, la poesía se concibe como una herramienta con potencial para apalabrar lo silenciado, resignificar experiencias compartidas, retar los sistemas opresivos (Lal, 2023) y cultivar sentido de esperanza (Hooks, 1994; Calvo Ocampo & Alegría, 2022).

No obstante, aunque existe consenso entre los autores sobre el valor potencial de la poesía, la investigación sistemática que la examina como herramienta de desarrollo comunitario es escasa. Tal como señalan Sjollema y Hanley (2014): “gran parte de los estudios de desarrollo comunitario con el arte provienen de un enfoque ‘dominante’ que privilegia su aporte económico, lo que deja al margen experiencias poéticas comunitarias que no encajan en esos parámetros” (p.65).

Ante la falta de estudios que evidencien el poder de la actividad poética, es importante diseñar proyectos que incluyan el uso de esta herramienta literaria dentro de contextos con evidencia de ser facilitadores de cambios cognitivos, emocionales y conductuales relacionados al empoderamiento.

Poesía y feminismo en Puerto Rico

Desde su consolidación en el siglo XIX, el discurso poético en Puerto Rico ha servido para crear conciencia, denunciar y afirmarse personal y colectivamente. Era practicado mayoritariamente por un sector socioeconómico aventajado, y se convirtió en la plataforma de los intereses y perspectivas de la clase criolla. Eventual y paulatinamente otros grupos sociales fueron apoderándose de este para proponer sus propias visiones de mundo y experiencias. El discurso poético, luego de diversos procesos sociohistóricos marcados por el activismo feminista antirracista y decolonial, se ha abierto paso también como lugar de encuentro y empoderamiento de las diversas comunidades (funcionales y geográficas), especialmente aquellas en posiciones de mayor vulnerabilidad.

Tripathi (2019) afirma que la literatura en general ha ofrecido una poderosa plataforma para la expresión feminista, permitiendo a las mujeres dar voz a sus experiencias, criticar las injusticias sociales e imaginar narrativas alternativas. La poesía como género literario ha explorado temas de lo femenino, poder e identidad, además de servir como cataliza-

dor para el diálogo y el cambio social. Desde su punto de vista es la literatura ese espacio vital para la exploración, la crítica y la celebración de las diversas experiencias y voces de las mujeres. Audre Lorde, quien fue una teórica y activista afroamericana, entendía que la poesía para las mujeres constituye algo necesario o “La arquitectura esquelética de nuestras vidas” (Lorde, 2021, p. 126) Apuntó también a la forma en la que la poesía se puede convertir en un promotor de esperanza y cambio: “Para las mujeres, entonces, la poesía no es un lujo. Es una necesidad vital de nuestra existencia. Da forma a la calidad de la luz dentro de la cual asentamos nuestras esperanzas y sueños hacia la supervivencia y el cambio, primero convertidos en lenguaje, luego en idea y, finalmente, en una acción más tangible” (p. 126). Tomando como base la afirmación de ambas autoras podría especularse que la construcción del discurso poético se erige no solo como una estrategia para afirmar una conciencia feminista, sino también como un método de esclarecimiento y acción colectiva.

Dicho proceso de construcción de ideas afirmativas de género individuales y colectivas a través del discurso poético parte de la noción de la plasticidad verbal y performativa de la poesía. La teoría de la performatividad de Judith Butler (1990) recuerda que el género se constituye en y por prácticas repetidas de lenguaje y cuerpo. Según dicha filósofa, el género no constituye una esencia previa, sino que es resultado de acciones realizadas y codificadas socialmente. Es un “hacer” constante que ha sido predefinido por sectores e instituciones de poder. La poesía, entonces, se transforma en estrategia para ensayar “otras” maneras de ser mujer. Asimismo, a la vez que propicia espacios de reflexión personal y colectiva sobre el género conduce a la consideración sobre el asunto de lo nacional desde posturas abiertas e inclusivas, propiciando la incorporación de sujetos que han estado fuera del canon. Juan Flores (2000) por ejemplo, ha mostrado cómo la cultura puertorriqueña—tanto en la isla como en la diáspora—se reinventa a través de ‘remesas culturales’ (música, literatura, lenguajes) que permiten la transformación de las ideas o nociones de pertenencia. Al partir de dichas perspectivas se puede afirmar, entonces, que la poesía se vuelve un ‘hogar’ para los puertorriqueños de la “Isla” y sus comunidades diaspóricas, permitiendo la creación de identidades híbridas que sirven como férrea crítica del colonialismo, alejándose de nacionalizaciones esencialistas y proponiendo una visión problematizante de dichos asuntos. De hecho,

Arcadio Díaz Quiñones, en *La memoria rota* (1993) examina cómo la memoria y el asunto de la identidad en Puerto Rico se teje—y a veces se “rompe”—en los relatos culturales que buscan un “nosotros” en medio de la fragmentación colonial. Por consiguiente, la poesía, como parte de dichos tejidos culturales que participan de estas pugnas y debates que oscilan entre lo canónico y lo contra canónico, se muestra como campo fértil para propuestas de reflexión identitaria que muestran las luchas y debates en los que estamos inmersos. Sin embargo, sobresale la capacidad del discurso poético para permitir el espacio de la posibilidad. Así lo afirma la teórica feminista bell hooks, quien subraya que el trabajo de afirmación de sí (self-love) y la recuperación de la voz personal/individual son condiciones para resistir dominaciones; la práctica poética—como pedagogía del decir—puede encarnar esa “práctica de libertad” que construye autoestima y comunidad (Hooks, 1994).

Dos ejemplos de proyectos contemporáneos que se valen de la poesía para el trabajo de empoderamiento son el Taller Comunitario de Poesía y Bienestar para Mujeres: Islas Escritas, desarrollado por Tatiana Adays y Yannelys Román y Las Antologías dedicadas a exponer las experiencias de opresión femenina “Poesía para estar vivas” de Elisaura Vazquez. Estos proyectos se dirigen a trabajar con los y las participantes en el desarrollo de escritos basados en su experiencia personal o las situaciones en el entorno. La poesía se convierte en estos casos en una alternativa para expresar las propias ideas o un elemento confesional.

En el contexto puertorriqueño, entendemos necesario que se de esta apertura a la autoexpresión, pero también que se generen espacios donde artistas locales compartan su obra con comunidades diversas. Estas iniciativas democratizan el acceso a la literatura contemporánea y fortalecen vínculos entre personas y entre generaciones. Al integrar a poetas (utilizando sus libros) como facilitadoras, se construyen experiencias de aprendizaje horizontal en las que se comparten un producto artístico y un proceso de pensamiento y desarrollo. Este enfoque permite que la literatura contemporánea sea percibida como parte viva de la cultura nacional, conectando con los retos actuales de las comunidades. Al mismo tiempo, las y los participantes pueden encontrar modelos de resistencia y autoafirmación en las voces poéticas que trabajan temas de género, justicia social y memoria cultural (Lal, 2023).

Contexto Social de la mujer en Puerto Rico

El empoderamiento de las mujeres en Puerto Rico constituye una necesidad urgente debido a las múltiples desigualdades estructurales que enfrentan. La literatura ha documentado la feminización de la pobreza como un fenómeno que coloca a las mujeres en desventaja económica y social (De Jesús, 2017), particularmente cuando son jefas de hogar. De acuerdo con el memorial explicativo resolución del senado 309 redactado por Instituto de Estadísticas de Puerto Rico, (2022) se pudo calcular que entre 2016 y 2020 el 45.5% de las mujeres vivía por debajo del nivel de pobreza. Este escenario se agrava en comunidades rurales como Adjuntas y Lajas, donde los índices de pobreza superan el 60 % y limitan de manera significativa el acceso a oportunidades educativas, culturales y económicas (Junta de Planificación de Puerto Rico, 2019).

A estas condiciones de precariedad se suma la crisis de violencia de género que atraviesa la Isla. El Observatorio de Equidad de Género de Puerto Rico reportó que, entre enero y julio de 2025, se registraron 36 feminicidios y 76 intentos de feminicidio, así como un número alarmante de desapariciones de mujeres y menores (Observatorio de Equidad de Género de Puerto Rico, 2025). Estas cifras reflejan un contexto estructural de vulnerabilidad que, tal como plantea Dandona (2015) requiere estrategias de empoderamiento que fortalezcan tanto la agencia individual como la colectiva.

En este marco, promover espacios donde las mujeres puedan nombrar sus experiencias, reflexionar sobre su identidad e imaginar nuevas formas de acción colectiva es un proceso necesario de transformación social. Como señala Zimmerman (1995), el empoderamiento surge cuando las personas adquieren recursos simbólicos y sociales que les permiten ejercer control sobre sus vidas. La poesía, al ser un medio para construir narrativas y compartirlas en un contexto grupal, se convierte en un recurso idóneo para este propósito, pues contribuye a la validación mutua, la cohesión y la resiliencia (Pennebaker & Seagal, 1999; Prendergast, 2004).

Empoderamiento

De acuerdo con Perkins (2010), el concepto de empoderamiento presenta múltiples definiciones

y mediciones, lo que a menudo genera confusión. Algunas propuestas lo entienden como un proceso continuo y comunitario basado en el respeto mutuo, la reflexión crítica y la participación grupal, que permite a quienes carecen de recursos acceder y tener mayor control sobre ellos. Otras lo plantean como el ejercicio de control personal y colectivo sobre la vida propia y la participación democrática en la comunidad (Perkins & Zimmerman, 1995).

A pesar de sus variaciones, la mayoría de las definiciones coinciden en que el empoderamiento es un proceso que ocurre en contextos comunitarios y organizacionales, donde la participación activa y la toma de conciencia sobre las estructuras de poder económico, social y político son fundamentales. (Perkins D. , 2010). Dandona (2015) en su artículo titulado «Empowerment of Women: A Conceptual Framework », cita autoras como Batliwala y Pinto afirmando que el empoderamiento se trata de un proceso multidimensional que abarca el acceso a recursos, la capacidad de decisión y la redefinición de ideologías sociales que históricamente han mantenido a las mujeres en posiciones subordinadas. En su revisión identifica múltiples indicadores y determinantes del empoderamiento femenino, tales como la educación, la movilidad física, el empleo y la participación política.

Sin embargo, en ese mismo artículo (2015), plantea que el empoderamiento es un proceso complejo que trasciende la simple adquisición de control externo, ya que implica también una transformación interna que fortalece la autoconfianza, la autoestima y la conciencia crítica.

Perkins (Perkins D. , 2010) añade que el empoderamiento depende de estrategias que permitan a las comunidades acceder al poder real y aplicarlo para transformar de manera concreta sus condiciones de vida y su entorno social. Investigaciones recientes (Walcott et al., 2023; Kumar et al., 2021) evidencian que estrategias como promover la solidaridad, las redes de apoyo y las identidades compartidas, amplifican la capacidad de acción política y social.

Realizar un proyecto para el empoderamiento implica incorporar aquellas estrategias que la literatura presenta como claves para dicho proceso. Más allá de proveer movilidad física o promover el empleo, el proyecto que desarrollamos buscaba esa transformación interna que fortalecer la confianza y la concien-

cia crítica, a través de la educación, la comprensión de lo político y la publicación de temas relacionados a la opresión como actos de acción política.

Proyecto Comunitario con Humanidades Puerto Rico

Partiendo de la convicción de la potencia del discurso poético para propiciar espacios de reflexión sobre temas identitarios y para facilitar el empoderamiento, hemos desarrollado un proyecto con la subvención de Humanidades Puerto Rico, cuyo objetivo principal fue diseñar talleres comunitarios en los que la poesía escrita por mujeres puertorriqueñas funcionara como promotor de empoderamiento. La propuesta contaba con dos propósitos fundamentales: el primero fue el de Promover la literatura contemporánea puertorriqueña, visibilizando la obra de poetisas que problematizan las realidades sociales, de género e identidad. El segundo consistía en Fomentar el empoderamiento personal y colectivo, facilitando un espacio reflexivo y creativo en el cual las participantes pudieran construir narrativas propias y reconocerse como agentes activas de cambio. Una vez diseñados los talleres, se procedió a implementarlos en dos comunidades: una en el barrio Yahuecas de Adjuntas y otra en Calle Abajo en Lajas. Adelante se presenta la justificación del diseño y la organización de los talleres, así como una reflexión sobre el proceso previa al análisis de los resultados de la evaluación de la experiencia.

Diseño de los talleres y racional de las herramientas y ejercicios

Dado que además de visibilizar el trabajo de poetisas contemporáneas se pretendía promover el empoderamiento individual y colectivo valiéndonos de la poesía, resultaba indispensable idear una estrategia que maximice sus resultados. A nivel individual, la literatura académica destaca la importancia de fortalecer el sentido de autoeficacia y control (Bandura, 1997; Zimmerman, 1995) así como la autoconfianza, la autoestima (Perkins & Zimmerman, 1995) y la motivación hacia el cambio, todos ellos factores clave del empoderamiento. Sin embargo, estos procesos encuentran su mayor potencia dentro de un contexto grupal. Los estudios de Yalom y Leszcz (2020) muestran que las dinámicas de grupo generan factores de cambio (como la universalidad, el aprendizaje interpersonal y la cohesión (que a su vez facilita el

reconocimiento mutuo, la creación de redes de apoyo y la toma de decisiones compartidas). Estos factores guardan una estrecha relación con los elementos identificados en la literatura sobre empoderamiento relacional. Por otro lado, las intervenciones con grupos de mujeres son cada vez más reconocidas como una estrategia importante para promover el empoderamiento femenino (Walcott, et al., 2023). Existe evidencia científica de que la participación de las mujeres en los grupos de autoayuda tiene impactos significativos y cuantitativamente relevantes en la puntuación general de empoderamiento en mujeres (Kumar, Raghunathan, Arrieta, Jilani, & Pandey, 2021), pues es en la interacción con otras personas en la que se fortalece la voz individual y se consolida una identidad colectiva (Sadan, 1997). Así mismo, el documento APA guidelines for psychological practice with girls and women (APA, 2018), propone que los enfoques de acercamiento con mujeres deben ser relacionales y orientados a la acción de la conciencia crítica y el empoderamiento ya que estos pueden ser correctivos frente a los efectos negativos de la opresión social que estas experimentan. En este sentido, la modalidad grupal se configuró como la estrategia más adecuada para cumplir con los objetivos planeados por nuestro proyecto.

El diseño del proyecto respondió a la necesidad de estructurar un orden ascendente de talleres, justificado en la literatura sobre dinámicas grupales y empoderamiento. Se inició con el *rapport* y el ejercicio del cadáver exquisito, técnica que, al favorecer la universalidad, ayudaba a mostrar que las experiencias individuales forman parte de un entramado común (Kriss & Mulligan, 2013), disminuyendo el aislamiento inicial y facilitando la cohesión. Sobre esa base, las sesiones progresaban hacia reflexiones cada vez más profundas: primero, definirse como mujer y luego definirse como puertorriqueña en un contexto colonial a través de la literatura de otras mujeres. Ambas reflexiones son efectivas en facilitar la comprensión de los roles asignados por la sociedad, empatizar con las experiencias de opresión de otras mujeres, y como concluyó Vazques Monzón (2022) en su estudio titulado *Ser mujer, una obra de coraje. Narrativas de mujeres salvadoreñas en el siglo XXI*, desestructurar de la identidad femenina patriarcal a través de la sustitución de las antiguas narrativas identitarias por nuevas formas de verse a sí mismas. La tercera y cuarta sesión se dirigieron a analizar los retos y presiones de ser mujer y el machismo para que a través de la reflexión crítica sobre machismo y

género se promoviera el aumento en conocimiento y aumento en autoeficacia en las relaciones personales (Ricardo, Nascimento, Fonseca, & Segundo, 2010). Con el último tema “mujeres que se levantan”, se trabajaba la puesta de límites como expresión de agencia y empoderamiento promoviendo la esperanza como factor de cambio (Yalom & Leszcz, 2020). En este ámbito la poesía de mujeres puertorriqueñas modelaba u promovía la universalidad. Escuchar los escritos de mujeres empoderadas les permitiría al igual que a las participantes del estudio realizado por Vasques-Monzón (2022) «constatar que la realidad rompe con lo que el mandato patriarcal establece para el deber ser femenino» (p. 57). Este orden de talleres buscaba transitar de la visión del yo dentro del contexto social, pasando por el reconocimiento de la opresión y finalmente el análisis de posibles soluciones de manejo y afrontamiento.

Además, cada taller incluía algunos componentes ordenados de tal manera que se lograra ampliar la experiencia de aprendizaje y evitar la resistencia. Todas las sesiones comenzaban con ejercicios de relajación o *mindfulness*, considerando la evidencia que señala que estas prácticas mejoran la concentración y reducen la ansiedad, regulan las emociones y promueven la autoconsciencia (Tang, Holzel, & Posner, 2015)¹, prestando a las participantes para recibir los talleres. Posteriormente, se realizaban dinámicas corporales y juegos adaptados al tema de la sesión. Estos permitirían desarrollo de consciencia, introspección y tolerancia (Sağın, Doğaner, & Altan, 2025), claves para manejar el enfrentamiento con los textos literarios y el desarrollo de los textos propios. Además, tendrían también el potencial de fomentar la solidaridad entre las participantes, aumentar la conciencia y comprensión sobre el poder y el privilegio, y apropiarse de los problemas (Puvaneshwaran, 2024).

Una vez concluido este ejercicio, se procedió a la presentación de poemas de mujeres contemporáneas vinculados con la temática de la sesión. Aunque las autoras no estaban presentes físicamente, su voz funcionaba como presencia simbólica dentro del grupo, aportando validación y modelos de expresión colectiva (Prendegast, Leggo, & Sameshima, 2009). Finalmente, cada encuentro culminó con la producción poética de las propias participantes, con la

¹ Estos autores afirman que es posible que la meditación *mindfulness* sea capaz de provocar cambios neuroplásticos en la estructura y la función de las regiones cerebrales involucradas en la atención, la regulación emocional y autoconsciencia.

expectativa de que este ejercicio promoviera el empoderamiento y cohesión grupal mediante la organización de narrativas y el reconocimiento de experiencias compartidas.

De esta manera, tanto la secuencia de contenidos como la estructura repetida de cada sesión respondieron a una lógica pedagógica y terapéutica fundamentada en la literatura, lo que garantizó que el proceso grupal se orientara progresivamente hacia el fortalecimiento del empoderamiento individual y colectivo.

Selección de los Poemas

Aunque las poetisas más reconocidas del siglo XIX y XX han sido referentes esenciales en los programas de educación en literatura de Puerto Rico², este proyecto optó por dar prioridad a poetisas contemporáneas como parte de la estrategia de empoderamiento y visibilización de voces menos conocidas. Tal decisión se justifica porque la variedad de oferta en la literatura contemporánea (en especial la poesía) no solo refleja la riqueza y diversidad de la producción actual, sino que también aborda problemáticas de género, identidad, raza y sexualidad que conectan directamente con las realidades presentes de las participantes.

En el caso de los talleres comunitarios ofrecidos, la lectura de la poesía escrita por mujeres contemporáneas les permitiría a las participantes conocer trabajos de estas autoras cuya obra se enuncia mayormente desde los márgenes del canon literario puertorriqueño.

El proceso de selección de poemas consistió en

² Ya la poesía puertorriqueña escrita por mujeres ofrece ejemplos potentes de estos procesos de afirmación como lo es el caso paradigmático de la obra de Julia de Burgos, una de las autoras cuya obra articula una subjetividad femenina indócil, crítica del patriarcado y del colonialismo. Estudios como *Becoming Julia de Burgos* (2014), de la estudiosa Vanessa Pérez-Rosario, nos develan la confrontación del yo lírico ante la escisión entre “la de todos” y “la de nadie”, visibilizando guiones de género y clase presentes en la cultura puertorriqueña. La recepción crítica confirma su centralidad para pensar el feminismo y la identidad en clave puertorriqueña. En el caso de los talleres comunitarios ofrecidos, la lectura de la poesía escrita por mujeres contemporáneas les permitió a las participantes conocer la obra de estas autoras cuya obra se enuncia mayormente desde los márgenes del canon literario puertorriqueño. Sus posturas innovadoras inciden en la ampliación, incluso en la redefinición del “nosotras”, desde lo individual y personal a lo colectivo. El examen de lo identitario y de la autoestima, no como elementos puramente abstractos sino como prácticas valorativas que se aprenden y se ejercitan, reafirman nuestra visión de la poesía como espacio de intercambio de ideas, de potenciación de fortalezas, de resignificación de las diversas experiencias vividas, entre ellas los retos relacionados a las violencias machistas, la pobreza, el prejuicio racial, entre otras.

acumular la mayor cantidad de libros de poetisas contemporáneas que nos permitieran los recursos y sentarse con el grupo de trabajo a seleccionar y clasificar los poemas en términos de ejes temáticos centrados en el objetivo de cada uno de los siete talleres de los que compone el proyecto. Luego se seleccionaron de cinco a siete poemas que pudieran servir de ejemplo de auto apertura, promoviendo la retroinformación. Las poetisas seleccionadas presentaban posturas innovadoras que inciden en la ampliación, incluso en la redefinición del “nosotras”, moviéndose de la percepción del yo como ente aislado a una colectiva.

Experiencia con los Talleres

Durante los meses de junio del 2025, la doctora Ángela Valentín, poeta y facultad del Departamento de Estudios Hispánicos, junto con la doctora Ingrid Rodríguez Ramos, psicóloga y facultad del Departamento de Ciencias Sociales, se dirigieron a las comunidades del barrio Yahueca en Adjuntas, dentro del Centro Paz para Ti, y del barrio Calle Abajo en Lajas, dentro del Centro Surcando la Historia.

Allí ofrecieron unos talleres en los que participaron inicialmente, en Adjuntas, un grupo de cinco mujeres, y en Lajas, otro grupo de tres mujeres³. Una vez comenzaron los talleres, se procedió a aplicar una preprueba para determinar las actitudes hacia la poesía y algunos elementos relacionados con el empoderamiento. En esa primera sesión se llevó a cabo el *joining* o proceso de integración grupal. Esto permitió el desarrollo de una alianza y la construcción de *rapport* con las participantes. Posteriormente, se trabajó la universalidad a través de la técnica del *cadáver exquisito*.

Al comparar el grupo de Adjuntas con el de Lajas se observan diferencias fundamentales en los niveles de cohesión grupal inicial. En Adjuntas, las mujeres participantes se conocían previamente por ser parte de un colectivo comunitario ya formado, mientras que en Lajas las integrantes no tenían vínculos previos. Según Yalom (2020), la cohesión es un factor terapéutico central en los grupos que fomenta la confianza y la disposición a compartir experiencias personales. Al observar las dinámicas de la segunda sesión, titulada *Conociéndose a sí misma*, nos percatamos de que en Adjuntas, donde el grupo ya era uno cohesivo hubo mayor autoapertura y retroali-

³ Ambas cantidades aumentaron según transcurrieron las sesiones

mentación. Las participantes de Lajas no se conocían previamente, lo que se entiende que influyó en la profundidad de la discusión. Como explica Yalom, a mayor cohesión, mayor es también la probabilidad de autoapertura y profundidad en el discurso grupal.

Un fenómeno particular en Adjuntas fue la irregularidad en la asistencia debido a factores externos, como compromisos laborales dentro del mismo centro comunitario o citas médicas. Esta intermitencia, ya documentada en la literatura como un elemento que debilita la cohesión (Corey, Corey, & Corey, 2018) provocó una disminución en la consistencia de la participación y, en consecuencia, la profundidad de las discusiones. Además, la existencia de líderes previamente establecidos en la comunidad introdujo dinámicas de poder que favorecían la voz de algunas participantes sobre otras, limitando en ocasiones la equidad en la autoapertura grupal.

En contraste, el grupo de Lajas evidenció un desarrollo más cercano a lo descrito por Yalom en relación con las fases de evolución de un grupo: el incremento paulatino de cohesión fue acompañado de mayor autoapertura, retroalimentación y profundidad discursiva. Es decir, aunque partieron de un nivel más bajo de cohesión inicial, el proceso mismo del grupo permitió que estas capacidades fueran emergiendo gradualmente (Yalom & Leszcz, 2020).

Como resultado de la observación preliminar (sin haber comenzado el análisis del contenido de las sesiones ni haber correlacionado las pre y pos pruebas), se pudieron identificar varios de los factores terapéuticos descritos por Yalom⁴. Entre ellos se destacó la universalidad, reflejada en el reconocimiento de experiencias comunes a través de dinámicas como el cadáver exquisito, que permitió a las mujeres comprender que no estaban solas en sus vivencias. También emergieron el aprendizaje interpersonal y el altruismo, evidenciados en la práctica de la retroinformación entre compañeras, la cual fomentó tanto el crecimiento personal como colectivo. La cohesión se hizo presente de manera distinta en cada comunidad, pero con un impacto claro en el nivel de apertura y confianza grupal. Finalmente, se observó la catarsis, particularmente en las últimas sesiones, cuando las mujeres lograron expresar con

⁴ Los once factores terapéuticos de cambio de Yalom son: esperanza, universalidad, ofrecer información, altruismo, desarrollo de técnicas de socialización, catarsis, recapitulación correctiva del grupo primario, comportamiento imitativo, catarsis, factores existenciales, cohesión y aprendizaje interpersonal.

mayor libertad emociones relacionadas con sus experiencias de vida.

En términos de las técnicas utilizadas para mantener y propiciar que se dieran los factores terapéuticos se presentó el apuntar, el modelaje de auto apertura y retroinformación, el desarrollo de esperanza, el mantenimiento de un lenguaje positivo, el refuerzo de conductas que promovían el crecimiento individual y del grupo, entre otras.

Un aspecto significativo emergió en las últimas sesiones: en ambos grupos las participantes se apropiaron del proceso creativo de manera colectiva. Mediante técnicas como el modelaje de auto apertura, la retroinformación y la aceptación empática del discurso (Corey, Corey, & Corey, 2018) se facilitó que las mujeres alcanzaran confianza suficiente para abordar el tema de la sexta sesión: Mujeres que se levantan.

En el séptimo encuentro con ambas comunidades las participantes decidieron de forma autónoma la elaboración de una antología, asumiendo el control sobre aspectos como la diagramación, el título, los temas y el método de publicación. Este fenómeno puede interpretarse como un signo de empoderamiento (Perkins & Zimmerman, 1995) al pasar de ser receptoras de un proceso grupal a reconocerse como creadoras y escritoras con voz propia. La apropiación del proyecto demuestra un tránsito del rol de participantes hacia el de agentes activas en la producción cultural y simbólica de sus comunidades⁵.

Referencias

- APA. (2018). Guidelines for Psychological Practice with Girls and Women. Retrieved from [www.apa.org: https://www.apa.org/about/policy/psychological-practice-girls-women.pdf](https://www.apa.org/about/policy/psychological-practice-girls-women.pdf)
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. (C. Hastings, Ed.)/ Freeman &Co.
- Baxley, G., & Sealey-Ruiz, Y. (2021). n the Black radical tradition: Poetry as a praxis for healing and resistance in education. *Research in the Teaching of English*, 211-315. doi:<https://doi.org/>

⁵ Hemos evaluado este documento con el software iThenticate para detección de similitud, confirmando que cumple con los estándares de originalidad requeridos por nuestra institución académica.

- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.
- Calvo Ocampo, W. J., & Alegría, B. V. (2022). Poesía resiliente: herramientas de inteligencia emocional a través de la comunicación para prevenir trastornos psicológicos, emocionales y de alimentación en adolescentes y adultos jóvenes. *Revista Actitud*, 57-67.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). *Groups: Process and Practice* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dandona, A. (2015). Empowerment of Women: A Conceptual Framework. *The International Journal of Indian Psychology*, 35-45.
- De Jesús, A. (2017). El Reto de Enfrentar la Feminización de la Pobreza en Puerto Rico. *Ceteris Paribus*, 7. <https://www.uprm.edu/ceterisparibus/el-reto-de-enfrentar-la-feminizacion-de-la-pobreza-en-puerto-rico/>
- Díaz Quiñones, A. (1993). *La memoria rota*. Ediciones Huracán.
- Evers, E., & Dam, C. (2025). Prescribing poetry: a multi-level intervention against loneliness. *Journal of Poetry Therapy*, 1–24. <https://doi.org/10.1080/08893675.2025.2476596>
- Flores, J. (2000). *From Bomba to Hip-Hop. Puerto Rican Culture and Latino Identity*. New York: Columbia University Press.
- Hooks, B. (1994). *Teaching to transgress: Education as the practice of freedom*. Routledge.
- Instituto de Estadísticas de Puerto Rico. (2022, agosto 8). RE: Memorial explicativo resolución del senado 309. https://estadisticas.pr/files/Memorials/Memorial_Explicativo_R_del_S_319.pdf
- Kriss, A., & Mulligan, M. (2013). Raising the Exquisite Corpse: Collaborative Story-Writing in Inpatient Group Psychotherapy. *The New School Psychology Bulletin*, 21-26.
- Kumar, N., Raghunathan, K., Arrieta, A., Jilani, A., & Pandey, S. (2021). The power of the collective empowers women: Evidence from self-help groups in India. *World Development*, 146. doi:<https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2021.105579>
- Lal, A. (2023). *Resistance, liberation, and empowerment: A study of poetry as an aesthetic medium of protest in the select poems of Vijila Chirappad and Alice Walker* (Tesis de maestría, Mahatma Gandhi University). Mahatma Gandhi University.
- Lorde, A. (2021). Poetry is not a luxury. En A.-M. Lara & D. Brown (Eds.), *Teaching Black: The craft of teaching on Black life and literature* (pp. 125–127). University of Pittsburgh Press.
- Perkins, D. (2010). Empowerment. En R. Couto, *Political and Civic Leadership: A Reference Handbook* (pp. 207-218). Sage.
- Perkins, D. D., & Zimmerman, M. A. (1995). Empowerment theory, research, and application. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 569–579. <https://doi.org/10.1007/BF02506982>
- Prendegast, M., Leggo, C., & Sameshima, P. (2009). *Poetic Inquiry : vibrant voices in the social sciences*. Rotterdam: Sense Publishers.
- Puvaneshwaran, D. (2024). Empowering the marginalised: Exploring the potential of Theatre of the Oppressed as an intervention for youth offenders in social work practice. *Journal of Social Work*. <https://doi.org/10.1177/14680173231222614>
- Ricardo, C., Nascimento, M., Fonseca, V., y Segundo, M. (2010). *Program H and Program M: Engaging men and boys in changing gender norms*. World Health Organization.
- Sadan, E. (1997). *Empowerment and community planning: Theory and practice of people-focused social solutions*. Hakibbutz Hameuchad.
- Sağın, H., Doğaner, İ., y Altan, A. (2025). *Evaluation of a psychodrama group process by qualitative data analysis method*. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*. <https://doi.org/10.1007/s11620-025-00859-y>
- Sjollema, S., y Hanley, J. (2014). When words arrive:

- A qualitative study of poetry as a community development tool. *Community Development Journal*, 49(1), 54–68. <https://doi.org/10.1093/cdj/bst001>
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., y Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tripathi, A. (2019). The evolution of feminism in English literature: Unveiling new narratives and empowering voices. *International Journal of Engineering Research & Management Technology*, 6(2), 145–149.
- Vásquez-Monzón, O. (2022). Ser mujer, una obra de coraje: Narrativas de mujeres salvadoreñas en el siglo XXI. *Estudios Centroamericanos*, 77(758), 35–60.
- Walcott, R., Schmidt, C., Kaminsky, M., Singh, R., Anderson, L., Desai, S., y de Hoop, T. (2023). Women's groups, covariate shocks, and resilience: An evidence synthesis of past shocks to inform a response to COVID-19. *Gates Open Research*, 7(111), 1–35. <https://doi.org/10.12688/gatesopenres.14771.1>
- Yalom, I. D., y Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy* (6.^a ed.). Basic Books.
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological empowerment: Issues and illustrations. *American Journal of Community Psychology*, 23(5), 581–599. <https://doi.org/10.1007/BF02506984>



Ingrid Rodríguez Ramos es doctora en psicología clínica, profesora universitaria, poeta y artista plástica, con una trayectoria que integra la investigación científica, el trabajo clínico y el trabajo comunitario. Posee un doctorado en Psicología de la Universidad Carlos Albizu de San Juan y se desempeña como catedrática asociada en el Departamento de Ciencias Sociales de la Universidad de Puerto Rico en Mayagüez donde también colabora en proyectos de desarrollo comunitario y de intervención psicosocial. Es facultativa del Instituto Universitario para el Desarrollo de las Comunidades, El Observatorio de Seguridad Pública de Puerto Rico y el Centro de Investigación Social Aplicada del Recinto de Mayagüez. Sus áreas de interés abarcan el empoderamiento de las mujeres, la salud mental, las redes de apoyo informales y la intersección entre arte y psicología. Ha desarrollado proyectos innovadores que utilizan la poesía y las artes plásticas como herramientas de transformación y resiliencia en comunidades vulnerables de Puerto Rico. Autora de poemario y textos académicos, ha colaborado en antologías internacionales y ha publicado en revistas científicas dentro y fuera de Puerto Rico.

Ángela M. Valentín Rodríguez es doctora en Literatura de Puerto Rico y el Caribe graduada del Centro de Estudios Avanzados de Puerto Rico y el Caribe. Se desempeña como docente, investigadora, escritora y poeta. Es catedrática auxiliar del Departamento de Estudios Hispánicos de la Universidad de Puerto Rico en Mayagüez y ha sido profesora invitada en programas de escritura creativa. Sus intereses de investigación incluyen la literatura del Caribe hispano e Hispanoamérica en diálogo con la literatura universal, los géneros especulativos y de lo insólito, así como los estudios de género y raza, la poesía y la música. Autora de poemarios y narrativa, ha recibido múltiples reconocimientos, entre ellos la Mención Honorífica del International Latino Book Awards 2022 por *Ars Mortis* (EDP, 2021) y *Las palabras del olvido* (Lola, 2021). Ha colaborado en antologías internacionales y es miembro de asociaciones como el Pen Club Internacional de Puerto Rico, la Unión Hispano Mundial de Escritores y el colectivo literario En los Bordes.