



Salud Mental y Violencia de Género

Ayudando a las sobrevivientes de
violencia sexual en situación de conflicto

Manual de entrenamiento



Health and Human Rights Info (HHRI) es una base de datos que ofrece información gratuita en inglés y español sobre los efectos que tienen las violaciones a los derechos humanos en situaciones de guerra, conflicto y desastres naturales, en la salud mental de las personas. La base de datos contiene una lista de publicaciones en las que se describen y analizan intervenciones psicosociales, tanto a nivel individual como a nivel comunitario. También proporciona información sobre las organizaciones que trabajan en este campo.

El desarrollo de este manual fue financiado por el Ministerio Noruego de Asuntos Exteriores y el Proyecto de Salud Mental. Las opiniones expresadas son las de HHRI y no representan necesariamente las políticas del Ministerio Noruego de Asuntos Exteriores o del Proyecto de Salud Mental.

© 2014 Health and Human Rights Info, revisado 2016

Todos los Derechos Reservados

Los autores de este manual han hecho un importante esfuerzo para asegurarse de que la información en la que está basado sea exacta y actualizada. Las recomendaciones contenidas en este manual, no implican que sólo una línea de acción sea la apropiada, ni proporcionan un estándar formal de cuidado; los resultados específicos no están garantizados. Siempre se debe tener en cuenta el contexto y las circunstancias individuales de cada persona.

Los usuarios de este manual tendrán acceso a los materiales y la información que deseen. Sin embargo, le sugerimos que usted respete lo mejor posible las directrices y el énfasis en el respeto y la dignidad. Siempre tenga en cuenta los principios de "The Sphere Project" (El Proyecto Esfera), el principio de: "No hacer daño".

HHRI no se hace responsable de ningún daño directo o indirecto, responsabilidad o gasto, que se aleguen como resultado del uso de este Manual.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, transmitida en cualquier forma o por cualquier medio: electrónico, mecánico, fotocopia, grabación y/o cualquier otro, sin el permiso previo de HHRI.

ISBN 978-82-690735-6-0

Diseño y formato hecho por Plain Sense, Ginebra

Ilustraciones hechas por Robert Anderson

Traducción al español por Ma. Guadalupe Ledesma García

Ilustraciones de portada: www.shutterstock.com



Health and Human Rights Info

Kirkegata 5

0153 Oslo

Noruega

Correo electrónico: post@hhri.org

Sitio web: www.hhri.org

Para mayor información, visite el sitio web del Manual en: <http://www.hhri-gbv-manual.org>

Este Manual puede ser descargado en: <https://joom.ag/4n6L>

Si usted desea una copia física de este manual, por favor envíenos un correo electrónico a: post@hhri.org

La violencia de género

"La violencia sexual en situación de conflicto es una grave crisis actual que afecta a millones de personas alrededor del mundo. Ésta es utilizada por líderes políticos y militares para lograr sus fines políticos, militares y económicos, destruyendo así el tejido mismo de la sociedad. Prácticamente todos los días, el sistema de las Naciones Unidas recibe informes sobre la realidad en el terreno en relación a la violencia sexual utilizada como una herramienta o táctica de guerra. La violencia sexual es un arma silenciosa, barata y eficaz que causa efectos graves y duraderos, tanto en el individuo como en las posibilidades de construir una paz duradera. Los actos de violencia sexual no sólo dañan a sus víctimas mental y físicamente, sino que también siembran las semillas de la destrucción de toda una comunidad: las mujeres sobrevivientes, en algunos casos quedan embarazadas, a menudo se infectan con enfermedades de transmisión sexual y VIH/SIDA, y son generalmente rechazadas por sus propias familias. Existe un mito persistente de que la violación es inevitable en tiempos de guerra. Pero si la violencia sexual puede ser planeada, puede ser castigada; Si puede ser ordenada, puede ser condenada."

Margot Wallstrøm



Contenido

Prefacio	i
Agradecimientos	ii
Introduction	1
Antecedentes y aspiraciones	1
Violencia de género en un contexto más amplio	2
¿A quiénes está dirigido este entrenamiento?	3
¿Qué aprenderá usted?	4
Cómo usar el manual	5
¿Quién puede dirigir el entrenamiento?	5
La estructura del manual	5
Cómo leer el manual	6
Parte I - Puntos de partida	
1. Aspectos culturales	9
2. Respeto a los derechos humanos	10
3. Violencia contra la mujer	11
4. La violencia de género en situaciones de conflicto y guerra	12
5. Una breve introducción al concepto de “Trauma”	13
6. Trauma debido a la violencia sexual y de género	14
7. La relación entre la terapia, el trabajo psicosocial y el apoyo en situaciones de crisis	15
8. El uso de símbolos y metáforas	16
9. Uso de la historia de la “Mujer Mariposa” como metáfora	17
10. Ejercicios de estabilización	18
11. ¿Quiénes son los participantes en este entrenamiento?	19
12. Habilidades de comunicación	20
13. Cuidar de sí misma como ayudante	21
14. Evaluación y aprendizaje	22
15. Resumen de los principios básicos e ideas	23

Parte II - El entrenamiento

Día 1. Bienvenida. El entrenamiento y su propósito.	28
La relevancia de los Derechos Humanos	30
Acerca del taller	32
Una buena ayudante	34
¿Qué es el trauma? ¿Qué vuelve traumática a una experiencia?	36
¿Cuáles son las reacciones ante un evento traumático?	38
La Mujer Mariposa. Su buena vida.	40
Día 2. La vida se vuelve al revés	46
El trauma agudo	54
Practicando la metáfora como medio de recuperación	56
Detonadores (recordatorios del trauma) y <i>flashbacks</i>	58
Memorias o recuerdos detonadores	64
Cerrando el ciclo de las memorias o recuerdos detonadores	68
Estabilización. Presentación de la Caja de Herramientas.	70
La ventana de tolerancia	72
Día 3. Consideraciones de cómo ser una buena ayudante	74
Introducción a las habilidades de recuperación	76
Manejo de las memorias traumáticas	78
Creación de un espacio seguro	80
Cómo utilizar las herramientas y realizar los ejercicios	82
Habilidades de recuperación 1	84
Habilidades de recuperación 2	86
Resumen de la Caja de Herramientas	96
Cuando una sobreviviente le cuenta su historia a la ayudante	98
Estabilizar y proteger a una sobreviviente que quiera proceder con la denuncia	100
Proteger a una sobreviviente cuando denuncia lo que le sucedió	102
Manejo de problemas de sueño y pesadillas	108
Preparándose para regresar a la comunidad	110
Preparar a una sobreviviente para que se reúna con su familia y su entorno social	112
Creando un buen final	114
Explorando diferentes finales para la historia	116
Llevar lo aprendido al trabajo futuro de los participantes	118

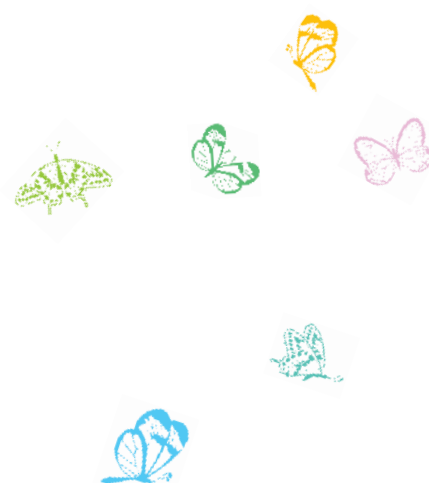


Parte III - Elementos teóricos

1. Trauma	123
2. El legado de la violación. Niños nacidos de una violación.	131
3. Cultura y conceptos sobre el trauma	134
4. Habilidades de comunicación	137
5. Asistencia para las ayudantes	139
6. Acercamiento a la comunidad	141
7. Regreso a la comunidad	144
8. La denuncia	145
9. Ejemplos de juego de roles	149
10. Seguimiento	153

Apéndices

Apéndice 1. Acerca de las colaboradoras	155
Apéndice 2. Ejercicios de estabilización	156
Apéndice 3. Referencias y lecturas adicionales	161
Apéndice 4. Ilustraciones	168
Apéndice 5. Cuestionario posterior al entrenamiento para los participantes	174



Prefacio

Este material de entrenamiento ha sido elaborado para ayudantes¹ que brindan asistencia y apoyo a las mujeres que han sobrevivido a la violencia basada en el género² (de aquí en adelante referida como “violencia de género”), y al trauma sexual durante las guerras, los conflictos y los desastres naturales. Esperamos que también sea de utilidad para aquellos que trabajan con violencia de género en otros contextos o situaciones.

Diversos manuales y directrices abordan aspectos diferentes e importantes sobre la violencia de género, estos incluyen su prevención, la educación de hombres y niños, y violencia de género en situaciones de emergencia. Una visión general de las contribuciones más importantes en este campo se puede encontrar en la [pág. 2](#) (“Violencia de género en un contexto más amplio”). El objetivo de este manual es llenar un vacío al facilitar más información en relación a los efectos de la violencia de género en la salud mental, y sobre cómo usar este conocimiento al involucrarse con sobrevivientes de la violencia de género. Nuestra esperanza es que este entrenamiento guiará y ayudará a las ayudantes en el importante trabajo que realizan. En lo particular, esperamos que esto ayude a los entrenadores a identificar y entender las reacciones ante los traumas y a manejar las diferentes respuestas, inmediatas y a largo plazo, que las mujeres muestran después de vivir eventos traumáticos.

Este entrenamiento ha sido desarrollado para ser usado en situaciones en las que las ayudantes no tienen acceso a servicios de salud especializados, o dichos servicios son limitados; y donde los trabajadores humanitarios deben enfrentar situaciones de grandes pérdidas de vidas humanas, dolor y angustia en medio de la inseguridad, el conflicto, y la guerra.

Este manual puede ser utilizado de diferentes maneras. Puede complementar y profundizar el entendimiento de quienes ya tienen experiencia y conocimientos previos. Sin embargo, su primer propósito, es formar a las ayudantes para trabajar y entender el trauma. Esperamos que sea una herramienta confiable para las ayudantes que enseñan a sus pares y a los grupos de ayudantes que necesitan materiales de autoestudio. El manual se puede leer, estudiar y discutir; los ejercicios que contiene se pueden probar y aplicar en un grupo de trabajo y de estudio.

El manual explora el significado psicológico del trauma y cómo los eventos traumáticos afectan la salud mental. ¿Cuáles son las señales de estrés severo? ¿Cómo éstas pueden ser evaluadas y comprendidas? ¿Cómo una ayudante debe acercarse a una mujer muy angustiada poco después de que ha pasado por experiencias terribles y violentas? ¿Cómo podemos crear espacios seguros que permitan diálogos de ayuda y formas de contacto que ayuden a las sobrevivientes a recuperarse y sanar?

El respeto es un valor clave. La voluntad de ayudar y escuchar, de permitir que las sobrevivientes controlen sus propias historias y de respetar su autodeterminación, son valores importantes que configuran la forma en que las ayudantes deben acercarse a las sobrevivientes. Además, una ayudante necesita saber cómo manejar la cercanía y la distancia, así como brindar apoyo positivo y cómo tolerar el silencio de la sobreviviente. El manual incluye elementos teóricos (especialmente en la [Parte III](#)), sin embargo, se centra en las técnicas de formación práctica que ayudan directamente a las sobrevivientes. Deseamos brindar a las ayudantes herramientas que puedan usar para ayudar a las sobrevivientes de violencia de género a reconstruir sus vidas y recuperar su sentido de dignidad.

1 HHRI reconoce que “ayudantes” de sobrevivientes pueden ser de sexo femenino o masculino. Sin embargo, dado que esta herramienta está principalmente enfocada hacia las mujeres —y en base a la experiencia, sabemos que ellas generalmente prefieren ser atendidas por alguien de su mismo sexo—, en este documento nos referimos a “la” ayudante. Favor de notar que este abordaje se ha elegido sin intención de causar ningún agravio sobre los ayudantes de sexo masculino.

2 En 1993, la Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, ofreció la primera definición oficial del término “violencia de género”: “Todo acto de violencia en el género que resulte o pueda resultar en sufrimiento físico, sexual o daño psicológico o sufrimiento a la mujer, incluidas las amenazas de tales actos, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, ya sea que ocurra en público o en la vida privada”. La violencia basada en el género se ha convertido en un término general para cualquier daño que se cometa contra una persona (de cualquier sexo o género), y que resulte de las desigualdades de poder que se basan en los roles de género.

Agradecimientos

Muchas personas han contribuido a este trabajo. Agradecemos en particular a nuestros colaboradores en el Centro de Referencia Psicosocial de la Federación Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR), quienes además de apoyar el proyecto, revisaron varias versiones preliminares; y a LIMPAL (Liga Internacional por la Paz y la Libertad, Colombia) por revisar el borrador y preparar el primer entrenamiento piloto en Colombia. También damos las gracias a la Fundación de Derechos Humanos —Turquía— por preparar y facilitar el segundo entrenamiento piloto en Adana, Turquía; a AFESIP (*Agir pour les Femmes en Situation Précaire*, Camboya), por preparar y facilitar el tercer entrenamiento piloto en Camboya; a Kristin Andrea Wilmann por conducir un mini-piloto en Oslo, Noruega; y al Colectivo de Recursos Árabes en Beirut, Líbano, por planificar y facilitar un entrenamiento en Ammán, Jordania. HHRI agradece a todos los que participaron en estos entrenamientos piloto con su retroalimentación, y a todos quienes revisaron la versión preliminar. Agradecemos especialmente a Robert Archer y Fairouz El Tom en *Plain Sense* por su valiosa contribución, y por editar y finalizar el documento.

Este trabajo fue financiado por el Ministerio Noruego de Asuntos Exteriores. Estamos muy agradecidos con el personal del Ministerio por su apoyo, interés y confianza. La elaboración de este manual no habría sido posible sin el generoso respaldo y los fondos adicionales del Proyecto de Salud Mental de Noruega, que durante muchos años ha respaldado a Health Human Rights Info (HHRI), y que está sumamente comprometido con este manual y los objetivos del mismo.

La metáfora de la “Mujer Mariposa” fue desarrollada por Judith van der Weele y Annika With y es descrita en “*Butterfly Woman: Handbook for women who live difficult lives*”, (Oslo: Sommerfuglkvinnenes forlag), un manual que ambas utilizan en su entrenamiento. La metáfora se incluye en este manual con el permiso de las autoras.

El texto fue preparado por un equipo de redacción conformado por:

Nora Sveaass (responsable del proyecto)
Katinka Salvesen
Annika With
Helen Christie
Doris Drews
Solveig Dahl
Kristina Josefin Larsson
Elisabeth Ng Langdal
Silvia Gurrola Bonilla

Ver el [Apéndice 1](#) para más información sobre las autoras.





Introducción

Antecedentes y aspiraciones

En los últimos años se han desarrollado varios manuales y guías en el ámbito de trauma. Algunos de ellos han abordado la violencia de género, sus consecuencias, las formas de prevenirla, y cómo protegerse de ella. Este manual se centra en la salud mental de las sobrevivientes de trauma, especialmente el trauma asociado con la violencia de género. Su objetivo es proporcionar un complemento muy práctico a la literatura ya existente. El manual sugiere abordajes y técnicas centrados en las necesidades psicológicas de las sobrevivientes de violencia de género, y que las ayudantes pueden utilizar cuando ayuden y proporcionen atención a las personas que están expuestas a esta forma de violencia. El enfoque se centra especialmente en las maneras de entender cómo el trauma afecta la vida de las sobrevivientes. Se espera también que los abordajes presentados en este manual sean de valor para el trabajo con personas expuestas a otras formas de trauma.

El manual se ocupa de cuestiones como:

- ¿Cuál es el significado psicológico de trauma?
- ¿Cómo afectan los eventos traumáticos la salud mental?
- ¿Cuáles son los signos de angustia grave y cómo se pueden evaluar?
- ¿Cómo podemos crear espacios seguros que permitan el diálogo de ayuda y el contacto?
- ¿Qué abordajes pueden ayudar a una sobreviviente a tratar el trauma y seguir adelante en la vida?

El manual es un recurso para las ayudantes que trabajan en situaciones de emergencia, y que tienen poco o ningún acceso a servicios de salud especializados; o para profesionales de la salud con experiencia psicológica o psiquiátrica. Esperamos que el manual auxilie a las ayudantes a identificar y comprender los signos de angustia, y a tratarla de manera más eficiente cuando las sobrevivientes presenten fases agudas y subagudas de un trauma. Nuestra intención es proporcionarles herramientas y abordajes que puedan estabilizar a las sobrevivientes después de que han sido expuestas a eventos traumáticos, ayudarlas a lidiar con eventos que detonan recuerdos traumáticos, y enseñarles cómo recuperar el control de sus vidas.

Este manual también considera el estrés que las propias ayudantes viven, el riesgo de que ellas puedan sufrir un trauma secundario, así como sus necesidades de apoyo y comunicación.

Existe entrenamiento adicional disponible en otras fuentes. HHRI ha creado una página sobre violencia de género en su sitio web (www.hhri.org), donde usted encontrará publicaciones y guías relevantes, también encontrará información de organizaciones y sitios que trabajan en este tema. Lecturas adicionales sobre temas específicos se irán añadiendo y estarán disponibles a través de enlaces al material de entrenamiento.

El manual se refiere principalmente a las mujeres (incluyendo a adolescentes y jóvenes) víctimas de violencia sexual. Hombres y niños también son víctimas de violencia sexual; reconocemos que a menudo puede ser particularmente difícil hablar acerca de la violencia sexual contra los varones, por lo mismo creemos que este manual es adecuado para trabajar con hombres sobrevivientes de violencia de género, siempre y cuando se adapte apropiadamente. Se necesitaría un módulo de entrenamiento separado para trabajar con los niños y las niñas que sobreviven a la violencia de género. Este entrenamiento hace referencia a documentos sobre violencia de género contra niños y varones, pero no explica sus necesidades ni aborda explícitamente sus situaciones.

Violencia de género en un contexto más amplio

La violencia de género no ocurre aisladamente. Las intervenciones para proteger la salud mental de las sobrevivientes deben ser tomadas en cuenta desde una orientación humanitaria más amplia.

“Directrices para la integración de las intervenciones contra la violencia de género en la acción humanitaria” publicada por el **Comité Permanente entre Organismos** (IASC, 2015), indica el apoyo mínimo que se debe asegurar para prevenir y responder a la violencia de género. Las sobrevivientes de la violencia de género necesitan ayuda para sobreponerse a las lesiones físicas, al igual que requieren apoyo psicológico y social, seguridad y recursos legales. Al mismo tiempo, los programas de prevención deberían abordar las causas de la violencia de género y los factores que la generan. Quienes administran programas de protección o prestan servicios de protección deben ser “agentes instruidos” en violencia de género, es decir, deben tener los conocimientos, habilidades y compasión necesarios para ayudar a las sobrevivientes de violencia de género. Los trabajadores que brindan apoyo psicosocial para la salud mental, pueden causar daño si no manejan esta vasta problemática con sensibilidad, de una forma profesional. El **IASC** en el documento: “*Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings* (2008) “(Salud mental y apoyo psicosocial en las emergencias humanitarias, 2008)” proporciona una lista de “lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse” al respecto.

Las sobrevivientes de violencia de género necesitan diferentes formas de apoyo en diferentes etapas. Cuando la violencia se presenta y las comunidades se encuentran en medio de un conflicto o una emergencia, y los mecanismos de protección no están funcionando, puede ser difícil capacitar a las ayudantes para manejar o supervisar casos de violencia de género, o crear condiciones para una recuperación posterior de las personas afectadas. Para planificar el entrenamiento, consulte la **matriz** en el **Capítulo 3** del documento **IASC Guidelines** (2015). En él se enumeran las intervenciones recomendadas para prevenir y responder a la violencia sexual en situaciones de emergencia.

Además de las directrices del IASC, las ayudantes deben estar familiarizadas con **los cuatro principios de protección**. El **Manual de bolsillo “Proyecto Esfera”** (2011) establece que la protección no debe causar daño, debe brindar asistencia, proporcionar protección contra la violencia o la coerción, y ayudar a las personas afectadas por desastres o conflictos armados a reclamar sus derechos. Estos cuatro principios abarcan las obligaciones fundamentales vinculadas con la respuesta humanitaria y deben ser aplicados.

Una valiosa herramienta de referencia rápida es el “**GBV coordination handbook**” (Manual de coordinación sobre violencia de género). En él se facilita una guía práctica sobre los roles de liderazgo, asimismo incluye responsabilidades clave y acciones específicas que, todo plan de coordinación de violencia de género debe incluir en una emergencia. Muchas comunidades, especialmente aquellas afectadas continuamente por desastres o conflictos, establecen planes de emergencia. Las iniciativas para prevenir y responder a la violencia de género deben integrarse en dichos planes. Al hacerlo, utilice siempre los conocimientos y las capacidades existentes; no “reinvente la rueda”.

“**La salud mental y el apoyo psicosocial en situaciones de violencia sexual relacionadas con el conflicto: principios e intervenciones**” (OMS, 2012) es una introducción a los temas de salud mental y violencia de género. Para asegurarse de que el manejo clínico de las sobrevivientes de violencia de género se lleve a cabo de forma apropiada, lea el documento: “Manejo Clínico de Sobrevivientes de Violación” (OMS, 2004). En él se describen las mejores prácticas y se resumen las cuestiones que deben abordarse.

¿A quiénes está dirigido este entrenamiento?

Este es un entrenamiento, no es propiamente un manual de terapia. Está diseñado para personas que directamente brindan atención, ayuda, y asistencia a quienes han estado expuestos a abusos y violaciones de sus derechos humanos, especialmente, a la violencia de género y la violencia sexual. También está dirigido al personal que apoya a otros proveedores de atención que participan en el mismo grupo de sobrevivientes. Tales como:

- Personal que trabaja en lugares de atención primaria de salud.
- Trabajadores humanitarios en situaciones de emergencia.
- Personal conectado con los campamentos de refugiados.
- Proveedores de servicios de diferentes organismos u organizaciones.
- Voluntarios afiliados a diversas ONG que brindan atención y cuidados.

No es necesario que el personal de atención y cuidado primario, que asista a este entrenamiento, tenga una formación profesional o entrenamiento en el sector salud (enfermero, psicólogo, médico). Más bien, se espera que los participantes hayan tenido contacto cercano con sobrevivientes a través de su trabajo como ayudantes, trabajadores de ayuda humanitaria, etc.

Usamos el término “grupo de sobrevivientes” para referirnos a las personas que han sido testigos o han estado expuestas a violaciones de derechos humanos. Dichas situaciones incluyen violencia o actos humillantes como:

- La tortura, incluida la violencia sexual y la violencia de género.
- Trato cruel, inhumano y degradante.
- Violencia relacionada con la guerra.

El manual se enfoca en las sobrevivientes que han vivido violencia en situaciones de desastre y conflicto, catalogadas como emergencias. Se centra especialmente en las **mujeres sobrevivientes de la violencia de género**. Para los fines de este manual, la palabra “sobrevivientes” es usada para referirnos a mujeres cuya seguridad se ha puesto en peligro; a quienes sus derechos humanos les han sido violados, y cuya humanidad ha sido amenazada por actos humillantes o violentos, que deliberadamente violan sus derechos y su dignidad.



¿Qué aprenderá usted?

A medida que los participantes repasen el manual, discutirán y comprenderán los impactos que los eventos traumáticos causan en los individuos, sus reacciones ante el trauma, y por qué esas reacciones son tan frecuentes, fuertes y angustiantes. Al seguir una historia, practicar los ejercicios y mantenerse activos en el trabajo grupal, los participantes se adentrarán en la comprensión del trauma, y en las maneras prácticas de tratar las reacciones relacionadas con él. Los ejercicios darán a los participantes nuevas habilidades que les serán útiles en su trabajo con sobrevivientes de trauma. El objetivo es permitir que las ayudantes apliquen de manera práctica las habilidades, los abordajes y las actitudes correspondientes que aprenderán durante el entrenamiento, ya sea que trabajen con las sobrevivientes por largos períodos o sólo sea durante un período de tiempo breve.

Los ejercicios de estabilización³ y los juegos de roles inicialmente pueden ser difíciles para los participantes que no estén acostumbrados a este tipo de trabajo. Sin embargo, son una parte vital del entrenamiento, porque al llevarlos a cabo, los participantes experimentarán los efectos físicos y mentales que los ejercicios de estabilización ejercen sobre el cuerpo.

La historia de la “Mujer Mariposa”, presentada a lo largo del entrenamiento, tiene varias funciones:

- Una historia de ficción puede ser un punto de referencia compartido.
- Al vincular la adquisición de habilidades con una historia, se fortalecen el aprendizaje y la memoria.
- Una historia puede mostrar que todo el mundo responde de manera similar a la violencia de género, sin que se toquen casos individuales o la experiencia propia de una sobreviviente; contar historias es una herramienta valiosa para trabajar con las sobrevivientes.
- Una historia puede describir, de forma genérica y usando un lenguaje informal, los cambios que le ocurren a una persona traumatizada: alteraciones repentinas en su comportamiento, reacciones y sentimientos después del trauma; cambios en sus relaciones con los demás y el mundo que la rodea. Clínicamente, por supuesto, las reacciones pueden variar de persona a persona, pero la historia captura las formas generales o frecuentes de repuesta que pueden presentar las personas ante un evento traumático.
- La historia ayudará a las ayudantes a comprender de manera concreta cómo ciertas herramientas y ejercicios pueden ayudar a las sobrevivientes. Cuando se integran las intervenciones en un contexto, se puede fortalecer y enriquecer el aprendizaje.

En la [Parte III](#) se proporciona más información sobre el trauma y las reacciones ante él.



³ Los “ejercicios de estabilización y técnicas de estabilización” equivalen a lo que en inglés se conoce como “*grounding exercises and grounding techniques*”. Estos son sumamente útiles para ayudar a las personas que reviven un evento traumático, o cuando se tiene una sensación de irrealidad, ansiedad, angustia, miedo, o disociaciones derivadas de un *flashback*. Dichos ejercicios y técnicas nos permiten centrarnos en el presente al hacer uso de nuestros sentidos (el gusto, el tacto, la vista, el oído, el olfato); así es como la persona sale de ese momento en el pasado, y se puede situar en el presente, regresar al aquí y ahora. Diversos ejercicios son enseñados, aprendidos y utilizados a lo largo de este entrenamiento ya que son una valiosa herramienta de ayuda para las sobrevivientes.

Cómo usar el manual

Este manual de entrenamiento le permite a usted, entrenador, realizar un taller de tres días. Puede ser utilizado cuando esté trabajando, supervisando o entrenando a un grupo de ayudantes. También está concebido para usarse en lugares donde capacite entrenadores *Training of Trainers, ToT* (Formación de Entrenadores).

Cuando nos referimos a un entrenador en nuestro texto, nos referimos a la persona que está conduciendo el taller/entrenamiento, independientemente de que quienes participan sean ayudantes activos o futuros entrenadores, que formarán a otros entrenadores en un futuro.

El manual establece la preparación y la información de trasfondo para el entrenador en la página de la izquierda. La información que se debe compartir con el grupo se encontrará en la página de la derecha. También puede ser utilizado como un recurso de los profesionales que están en contacto directo con las sobrevivientes, independientemente del contexto en el que se lleve a cabo el entrenamiento. Cada paso se describe con instrucciones. Esperamos que las ayudantes y los participantes (y los profesionales) puedan aprender habilidades que les ayuden a establecer una base sólida y confiable para su trabajo con sobrevivientes. Al practicar los ejercicios; escuchar las historias; explorar los contextos de trauma y las reacciones ante los traumas vividos, las ayudantes y los participantes desarrollarán habilidades que les serán útiles en su trabajo con las sobrevivientes.

¿Quién puede dirigir el entrenamiento?

Quienes llevan a cabo el entrenamiento necesitan conocer bien el manual y estudiar las secciones de la [Parte I](#), así como la información proporcionada en la [Parte III](#). La Parte III proporciona material de lectura que será útil durante el entrenamiento y servirá para hacer una lectura más profunda respecto a los temas abordados.

El Entrenador también debería conocer al grupo o, al menos, el contexto en el que se lleva a cabo el entrenamiento y debe ser capaz de comprender o poseer un dominio del idioma, de la cultura y de las tradiciones locales.

De ser posible, el personal de salud profesional debería estar disponible para consulta, durante o después del entrenamiento, para responder a preguntas difíciles, o sugerir recomendaciones en las situaciones delicadas que surgieran durante el mismo.

Es importante tener en cuenta que el entrenamiento puede crear angustia o ansiedad entre los participantes, quienes viven diariamente la terrible naturaleza del problema que se discute. Algunos de ellos pueden haber estado expuestos a actos violentos, y revivir el evento traumático durante el entrenamiento. Si esto sucede, el Entrenador y el grupo deberán darse un tiempo para la reflexión y el apoyo, y encontrar formas de hacer frente a necesidades especiales.

La estructura del manual

El manual consta de tres partes:

- La **Parte I**, titulada “Puntos de partida”, introduce algunas de las ideas principales, temas y contenido del entrenamiento. Sugiere lo que los entrenadores y ayudantes (participantes) necesitan saber para comenzar la formación. Este bloque está organizado en 15 secciones.
- La **Parte II** es el entrenamiento en sí, que comprenderá tres días de duración. Incluye ejercicios y orientación, para el Entrenador y los participantes. Se centra en los puntos de aprendizaje en relación al trauma, y de manera particular, en cómo estabilizar a las sobrevivientes de trauma.
- La **Parte III** proporciona elementos teóricos, que son apoyados por una lista de lecturas adicionales en el [Apéndice 3](#).

Cómo leer el manual

- En las Partes I y III, el texto se presenta de manera normal, las páginas se leen secuencialmente.
- En la Parte II, la mecánica cambia, las páginas izquierda y derecha deben leerse conjuntamente. La página de la izquierda contiene consejos e información de trasfondo, generalmente dirigidos al Entrenador. La página de la derecha describe la información que el Entrenador les dice a los participantes y lo que los participantes deben hacer.
- Durante el entrenamiento, los participantes ven y pueden usar la página de la izquierda, que proporciona información sobre la preparación y el trasfondo en relación a la página de la derecha. Cuando los participantes actúen como entrenadores, podrán hacer uso de ambas páginas.

Claves de los símbolos en la Parte II

PARA EL ENTRENADOR	DÍGALO EN VOZ ALTA
Página izquierda Instrucciones para el Entrenador.	Página derecha Todo lo que se va a decir en voz alta.
 EJERCICIO Ejercicios en sesión plenaria o en grupos pequeños.	 EJERCICIO DE ESTABILIZACIÓN Ejercicios de estabilización: para ayudar a las sobrevivientes que sienten pánico o pierden su energía.
 JUEGO DE ROL Ejercicios de juego de roles en pares.	 DISCUSIÓN Pláticas en sesión plenaria o en grupos pequeños.
 PUNTO CLAVE Puntos clave para recordar (por ejemplo, "La historia muestra que...")	INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA. Instrucción didáctica: asesoramiento pedagógico para el Entrenador.
<hr/> <i>Había una vez...</i> La historia de la "Mujer Mariposa".	

- Un entrenador experimentado omitirá algunas partes del manual que no sean relevantes para el grupo por el contexto del mismo, y así dedicar más tiempo a otros temas.
- A todo lo largo y ancho del manual, cuando se hace referencia al Entrenador y a los participantes se hace de forma directa, no en tercera persona.
- La Parte III contiene información adicional sobre las cuestiones que se discuten en el entrenamiento (Parte II). Los materiales de la Parte III aparecen casi en el mismo orden que en la Parte II.
- Algunas secciones de la Parte III tratan cuestiones que el entrenamiento no aborda. Por ejemplo, se proporciona información sobre la situación de los niños nacidos como consecuencia de la violencia sexual, cómo asistir a las ayudantes, cómo denunciar, etc. Las Partes I y II remiten a los lectores a la Parte III para obtener información adicional.
- Sugerimos pausas o descansos durante el entrenamiento. Antes de comenzar el entrenamiento, los entrenadores deben discutir con el grupo la duración de cada sesión. Esto es a menudo una cuestión de prácticas sociales. En algunas comunidades se toman pausas o descansos cada 45 minutos; otras prefieren sesiones largas: de 90 minutos o de dos horas. Los entrenadores deben evaluar y estar atentos a las necesidades del grupo para hacer pausas o descansos durante las sesiones.



Parte I

Puntos de partida

La Parte I está dividida en 15 secciones. Las secciones 1-7 proporcionan algunos antecedentes teóricos e información básica sobre el tópico al que está dirigido el entrenamiento. Las secciones 8-14 introducen los contenidos del entrenamiento. La sección 15 resume los principios básicos del entrenamiento.

En resumen, la Parte I sugiere lo que los entrenadores y las ayudantes necesitan saber para empezar el entrenamiento, e introduce el contenido del mismo. Para mayor información acerca de los temas en cuestión, vea la Parte III.

Contenido de la Parte I

1. Aspectos culturales	9
2. Respeto a los derechos humanos	10
3. Violencia contra la mujer	11
4. La violencia de género en situación de conflicto y guerra	12
5. Una breve introducción al concepto de “Trauma”	13
6. Trauma debido a la violencia sexual y de género	14
7. La relación entre la terapia, el trabajo psicosocial y el apoyo en situaciones de crisis	15
8. El uso de símbolos y metáforas	16
9. Uso de la historia de la “Mujer Mariposa” como metáfora	17
10. Ejercicios de estabilización	18
11. ¿Quiénes son los participantes en este entrenamiento?	19
12. Habilidades de comunicación	20
13. Cuidar de sí misma como ayudante	21
14. Evaluación y aprendizaje	22
15. Resumen de los principios básicos e ideas	23



1. Aspectos culturales

Objetivo. Revisar la interpretación de los trastornos traumáticos y sus síntomas en diferentes partes del mundo. Considerar algunos factores culturales cuando usted trabaje con sobrevivientes.

Fisiológicamente los seres humanos responden al peligro y al *shock* de manera más o menos igual en todas partes, independientemente de su cultura. Alguien que acaba de ser robado en Francia, atrapado en la guerra en el Congo o devastado por un tsunami en Tailandia, mostrará respuestas físicas similares basadas en la fisiología humana y los reflejos asociados a ella. Sin embargo, bajo la influencia de la cultura, la forma en que la gente expresa e interpreta su comportamiento puede diferir considerablemente.

La cultura hace posible que las personas creen comunidades. A través de la cultura, transferimos ideas, valores y formas de vida, también transmitimos conocimientos y habilidades, es decir, toda la “sabiduría” que las comunidades necesitan para sobrevivir y prosperar durante generaciones.

Cuando conocemos a sobrevivientes de trauma, las reacciones corporales que muestran pueden ser comunes para la mayoría de las personas expuestas a eventos traumatizantes y, al mismo tiempo, las sobrevivientes entienden y expresan estas reacciones en diferentes y variadas maneras. Nosotros como ayudantes, debemos entender y lidiar con estas interpretaciones culturales, y hacerlo teniendo en cuenta nuestras propias creencias porque, por supuesto, nosotros también tenemos nuestros propios valores y suposiciones culturales.

El DSM-IV (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales) aborda los denominados “Síndromes Dependientes de la Cultura” (SDC). En él se enumeran los síndromes que se presentan en las diversas sociedades o en determinadas áreas culturales. También se subraya que las diferentes sociedades y culturas tienen distintas maneras de interpretar las formas similares de los eventos traumáticos y las respuestas ante ellos. El DSM IV (APA 2002) discute cinco elementos de la formulación cultural: la identidad cultural del individuo; explicaciones culturales de la enfermedad del individuo; la influencia del entorno psicosocial del paciente y su funcionamiento en el mismo; elementos culturales en la relación profesional del paciente; y la evaluación cultural global para el diagnóstico y la asistencia.

Para nuestro propósito, es importante tener en cuenta que las personas pueden juzgar de manera moral una enfermedad mental, y considerar que eso es el resultado de una debilidad de carácter y no reconocer que la enfermedad mental haya sido causada por un trauma, lo cual se asociaría con la vergüenza y conduciría a la exclusión de personas con enfermedades mentales.

Por lo tanto, es importante adoptar un abordaje sensible ante las sobrevivientes de un trauma severo porque los diferentes contextos culturales pueden requerir otros tipos de abordajes. Al mismo tiempo, uno nunca debe llegar a conclusiones basadas en lo que conoce acerca de una cultura determinada, sino que debe ser abierto y sensible a su significado y valores.

Este manual se utilizará en diferentes partes del mundo, por eso es importante tener en cuenta que los aspectos culturales varían y que las diferencias culturales pueden influenciar las reacciones y los comportamientos de las sobrevivientes, asimismo, debemos tener en cuenta su entorno social. Al mismo tiempo, queremos resaltar que muchas de las respuestas físicas y psicológicas al peligro y a las amenazas son compartidas por todos los seres humanos.



2. Respeto a los derechos humanos

Objetivo. Fortalecer la comprensión de los principios de los derechos humanos, especialmente los derechos humanos de las mujeres y entender las consecuencias de violarlos.

Los Derechos Humanos son los derechos inalienables para todos los seres humanos. Los tratados internacionales sobre derechos humanos afirman que cada individuo tiene dignidad y ciertos derechos inalienables. La Declaración Universal de los Derechos Humanos de la ONU (1948) establece que el reconocimiento de estos derechos es la base de la libertad, la justicia y la paz.

Los estándares de “Derechos Humanos” se refieren a los derechos sustantivos definidos y codificados en los tratados, a las declaraciones y a los convenios internacionales, así como a los mecanismos o instituciones que vigilan y hacen cumplir esos derechos, por ejemplo, investigando denuncias de violaciones de derechos, aclarando la aplicación y el contenido de los principios de derechos humanos y asegurándose de que los Estados cumplan con las obligaciones que asumen cuando firman acuerdos de derechos humanos.

Los derechos humanos afirman la dignidad y la integridad física de cada persona y su derecho a que no se viole su dignidad e integridad física. En particular, estos prohíben todas las formas de trato cruel, inhumano y degradante. Las amenazas a la vida y otras violaciones de los derechos, tienen efectos muy graves en la vida de las personas al dañar o destruir su salud y su bienestar. Esta es la razón por la que el respeto de los derechos humanos es el corazón de nuestro trabajo en el área de la salud cuando trabajamos con mujeres (también con hombres y niños), ya que éstos guían nuestro análisis y los abordajes que adoptamos en nuestras actividades.

El entrenamiento actual se basa e inspira en el marco de derechos humanos. La identificación de derechos y abusos de los mismos, también es importante en el trabajo psicosocial práctico. Entender las experiencias de los participantes y sobrevivientes en términos de derechos y la violación a los mismos, puede ayudarnos a ser creativos y a tener percepciones distintas, también puede dar a las sobrevivientes y a sus ayudantes, herramientas valiosas. La conciencia de los derechos humanos y su gran importancia para todos, es un recurso valioso cuando se trabaja con personas cuyos derechos han sido brutalmente violados. Los valores ligados a los derechos humanos nos ayudan a comprender el sufrimiento que encontramos y hallar formas de responder a él de una manera respetuosa y útil.



3. Violencia contra la mujer

Objetivo. Aclarar lo que se entiende por violencia de género y recalcar que la violencia contra las mujeres en sus diversas formas, incluida la violencia sexual, son graves violaciones de los derechos humanos.

En 1993, la Declaración de las Naciones Unidas sobre la Eliminación de la Violencia contra la Mujer ofreció la primera definición oficial de violencia de género: “Cualquier acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coerción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada”.

Desde una perspectiva de poder, es obvio que el más débil es siempre más vulnerable y corre mayor riesgo de daño. Por consiguiente, la desigualdad de género se vincula a los actos de violencia de género. Sin embargo, a veces se considera que esto refleja una forma occidental de pensar. A veces se argumenta que la lucha para prevenir la violencia de género no siempre se trata de proteger o defender los derechos humanos internacionales, sino de imponer valores occidentales. Creemos que la cultura no debe utilizarse como excusa para justificar la violencia de género. El trauma, el temor y la vulnerabilidad que experimentan las mujeres cuando sufren violencia, promueven y fortalecen las relaciones de poder tradicionales y culturales que refuerzan las condiciones y las relaciones que permiten la violencia de género. Esto profundiza el supuesto de que una mujer debe ser culpada si es violada (Yuksel 2012).

Los derechos humanos de las mujeres son frecuentemente violados en muchos lugares. Kofi Annan (1999) dijo: “La violencia contra las mujeres es, quizás la más vergonzosa violación de los derechos humanos, y quizás la más omnipresente. Ésta no conoce límites de geografía, cultura o riqueza. Mientras la violencia contra las mujeres continúe, no podemos pretender hacer progresos reales hacia la igualdad, el desarrollo y la paz”. “La violencia contra las mujeres” se refiere a una amplia gama de actos que violan los derechos humanos de las mujeres, y están incluidos los daños físicos, psicológicos y sexuales o las amenazas de daño hacia la mujer. Ésta ocurre dentro de las familias y en la comunidad; a menudo ocurre en el hogar, involucrando a individuos con quienes la mujer tiene relaciones cercanas; pero también se comete en público, en la calle. En ambos casos, a los responsables se les permite, con frecuencia, escapar de lo que le hacen a las mujeres, aunque sus actos tengan graves consecuencias para las propias mujeres, para sus familias y sus comunidades.

En los últimos años, las Naciones Unidas y un número creciente de gobiernos han dado un importante paso hacia adelante al reconocer que la violencia contra la mujer, es una cuestión de derechos humanos. La violencia contra la mujer se reconoce como un mecanismo social, mediante el cual las mujeres son forzadas a ocupar una posición subordinada en relación a los hombres y a menudo son marginadas y aisladas. La protección de las mujeres contra esta forma de violencia se ha convertido en una prioridad internacional. Ya no se le considera un asunto privado: los Estados tienen el deber de prevenirla, castigar a los responsables y proporcionar la reparación del daño a quienes hayan sido lastimadas.



4. La violencia de género en situación de conflicto y guerra

Objetivo. Aclarar la conexión entre la violencia de género y violencia sexual en la guerra, por qué ésta se ha descrito como un “arma de guerra” y cómo la misma afecta a los individuos y a la sociedad.

El término “violencia de género” se refiere a la violencia dirigida a individuos o grupos de personas sobre la base de su sexo o género. La violencia sexual es una forma de violencia de género que puede incluir la explotación sexual, el abuso sexual o la violación. La violencia de género se refiere a cualquier acto, intento o amenaza de naturaleza sexual que resulte en un daño físico, psicológico y emocional. Cuando nos referimos a violencia de género en este manual, nos centramos en la violencia sexual basada en el género.

La violencia de género durante la guerra, a menudo, parece impredecible o aleatoria, pero es utilizada como un arma estratégica para derrotar y humillar a los oponentes. Ésta ha sido una característica de las guerras y de los conflictos a lo largo de la historia. En ese contexto se asocia hoy con la limpieza étnica, el genocidio, la esclavitud sexual, la prostitución forzada, el tráfico, el secuestro (en su mayoría de niñas), la dependencia en los benefactores masculinos en los campos de refugiados, etc. La violación se usa frecuentemente como un arma de guerra para intimidar y humillar a las familias y a las comunidades, y a deshumanizar a aquellos que son considerados enemigos. Las mujeres a menudo se ven obligadas a prestar servicios sexuales a los combatientes.

En junio de 2008, el Consejo de Seguridad de la ONU adoptó por unanimidad la Resolución 1820 (SCR 1820) que aborda la violencia sexual en situación de conflicto y postconflicto. En 2009, el Consejo de Seguridad aprobó la Resolución 1888, que instaba a los Estados Miembros a tomar medidas eficaces para detener el uso de la violencia sexual como táctica de guerra. La resolución 1888 considera la aplicación práctica de algunas de las recomendaciones de la SCR 1820. A través de estas resoluciones, la comunidad internacional afirmó claramente que la violencia sexual se utiliza cuando se hace la guerra y que tal conducta está prohibida. La violación en la guerra ahora se considera un crimen de guerra.

La violación es descrita como un “arma de guerra” porque es usada para destruir comunidades desde su interior. Las mujeres, en muchas sociedades, son responsables de cuidar a los jóvenes y a los ancianos y, en tiempos de guerra, ellas pueden ganar el ingreso familiar. La humillación de las mujeres también humilla a sus hombres, quienes no han podido protegerlas. La violación destruye la confianza y perturba los entornos sociales. Después de haber sufrido una violación, muchas mujeres son marginadas, estigmatizadas y aisladas. La violación en la guerra y los embarazos forzados también se usan como forma de limpieza étnica, para demostrar poder y para destruir al enemigo. La violencia de género en la guerra tiene consecuencias muy graves. Psicológicamente, es un trauma importante y a menudo causa dolor físico severo y miedo. La transmisión de enfermedades también es frecuente, particularmente en situaciones donde las mujeres tienen poca seguridad, un pobre acceso a la salud o carecen de otras formas de apoyo. Por lo tanto, es de vital importancia proporcionar ayuda y asistencia a las sobrevivientes; restaurar su dignidad y autoestima, y crear condiciones en las que se sientan protegidas y sientan que pertenecen a una comunidad.



5. Una breve introducción al concepto de “Trauma”

5. Una breve introducción al concepto de “Trauma”

Objetivo. Aclarar los conceptos de “trauma” y “eventos traumáticos”, así como sus efectos en las personas.

‘Trauma’ significa herida. En medicina y en psicología, el término se refiere a las lesiones físicas o mentales importantes que incluyen amenazas de muerte o daño a la integridad física. Como lo expresó Judith Herman, el trauma es: “un encuentro personal con la muerte y la violencia” (1993, 33).

Un “evento traumático” es aquel que tiene la capacidad de causar un trauma físico o mental. Frente a un evento de tal magnitud, la respuesta inmediata del cuerpo y de la mente es luchar por la supervivencia. Esta forma de comportamiento se expresa en respuestas como la lucha, la huida, la paralización, la sumisión o “hacerse el muerto”.

Un evento traumático severo, a menudo cambia la forma en que las sobrevivientes perciben el mundo que las rodea. Ellas pierden su sentido de seguridad y se sienten vulnerables e indefensas. Si el acontecimiento involucra actos de violencia y la intención de herir, la confianza en otras personas puede perderse y el mundo donde se interrelaciona la sobreviviente, verse perturbado seriamente. Los encuentros personales con la violencia humana o la causada por la mano del hombre son considerados las formas de trauma más perturbadoras, y probablemente son las que tendrán un impacto más duradero.

La pérdida de seguridad, control y confianza, comúnmente llevan a la depresión (tristeza profunda, pérdida de las ganas de vivir, etc.) o a la ansiedad. Un encuentro personal con la violencia y la muerte también puede acosar a la sobreviviente, y hacerla volver a vivir el evento de manera dolorosa, tanto en sueños como en la vida cotidiana. A esta condición se le llama “intrusión”. La intrusión a menudo es detonada por recordatorios, los cuales pueden provocar que las sobrevivientes intenten rehuir todo aquello que podría traer a su mente ese evento. A este mecanismo lo llamaremos *evitación*. En este manual llamamos “detonadores” o recuerdos detonadores a esos recordatorios que causan intrusión. Las sobrevivientes pueden sentirse desconectadas de sus sensaciones corporales, aletargadas o insensibilizadas, o incapaces de traer a su memoria esos eventos traumáticos. Un estado de excitación elevada es también bastante usual. Las sobrevivientes pueden estar en guardia todo el tiempo, asustarse fácilmente, dormir mal, estar irritables, o tener dificultades para recordar y concentrarse, a esto lo llamamos “hiperexcitación” y los síntomas descritos están relacionados con una respuesta de lucha o huida.

Si las sobrevivientes carecen de apoyo y ayuda, estas reacciones pueden continuar durante meses o incluso años. Los psiquiatras llaman a este estado psicológico: “Trastorno de Estrés Postraumático” (TEPT).

Estos tres tipos de síntomas son típicos de los trastornos graves relacionados con el trauma:

- Intrusiones: recuerdos intrusivos, *flashbacks*⁴, pesadillas.
- Evitación. Rehuir situaciones que hacen recordar la catástrofe o el evento traumático.
- Cambios en la excitación: una persona se asusta fácilmente, se encuentra tensa y tiene estallidos de enojo (hiperexcitación); está aletargada o insensibilizada, o deprimida (hipoexcitación).

Las personas que han estado expuestas a un trauma, pueden sentir mucha ansiedad, tristeza, sentimientos de desesperanza e inutilidad. Nuestro trabajo tiene como objetivo restaurar el sentido de control de las sobrevivientes y empoderarlas, brindándoles habilidades para afrontar el trauma, y ayudándolas a reconstruir sus relaciones sociales y su confianza.

4 El **Flashback** es un trastorno perceptivo que consiste en la recurrencia de sensaciones, vivencias o experiencias vividas con anterioridad al momento presente. *Flashback* es una palabra inglesa que se podría traducir como “destellos del pasado”. Sin embargo, dado que el término como tal también es usado en la psicología, optamos por mantenerlo como tal.

6. Trauma debido a la violencia sexual y de género

Objetivo. Entender cómo la violencia sexual y de género afectan a las sobrevivientes, y porque es difícil hablar de la violencia de género. Ver también el porqué de la importancia de respetar las necesidades de protección y confidencialidad de las sobrevivientes.

La violencia sexual es cualquier acto sexual cometido en contra de la voluntad de alguien e involucra una serie de delitos, incluyendo un acto sexual no consensual completo (como la violación), un intento de acto sexual no consensual, un contacto sexual abusivo (un tocamiento no deseado), y un abuso sexual sin contacto (Basile y Saltzman 2009, 9). La violencia de género es un término amplio que incluye cualquier daño perpetrado contra la voluntad de una persona, como resultado de las desigualdades de poder que se basan en los roles de género. En muchos países el estigma de ser violada conlleva un castigo por parte de la comunidad, como lo es la expulsión o inclusive el homicidio por honor. Por eso, como ayudantes, debemos ser extremadamente sensibles a las necesidades de protección y a la confidencialidad de una sobreviviente.

La violencia de género es una forma distintiva de trauma porque la violación en sí misma es extremadamente invasiva y da lugar a sentimientos de vergüenza, recriminación y culpa. Cuando ésta se combina con el miedo de ser herida o asesinada, es traumatizante en casi todos los casos.

Después de una violación los síntomas son, en general, los mismos que los descritos para los trastornos traumáticos graves. La reacción de *shock* (choque) inicial pueden durar unos minutos, días o incluso semanas. Las reacciones extremas de *shock* incluyen ataques de pánico, ansiedad y confusión, o bien, un estado de parálisis, mutismo y retraimiento. Si la víctima está lesionada, comenzará a sentir el dolor de sus heridas. Sentirse sucia es otra reacción frecuente, que a menudo conduce al lavado compulsivo. También aparecen temprano el miedo a las lesiones, a las enfermedades de transmisión sexual y al embarazo.

Los síntomas postraumáticos se manifiestan de manera gradual. Durante la fase de intrusión intensa es característico que resurja el evento traumático, el cual a su vez, se asocia con esfuerzos simultáneos para evitar los recuerdos de lo sucedido. También es probable que la sobreviviente sienta más ansiedad de lo normal, generalmente desde el principio, y presentar de incapacidad para dormir, o tener una respuesta de sobresalto exagerado, o vivir en un estado de alerta permanente. Para algunas personas, las reacciones intensas experimentadas en el primer mes se van lentamente, incluso si no se proporciona ayuda o tratamiento.

Ninguna persona es igual y las respuestas a acontecimientos traumáticos como la violencia de género variarán. Muchas mujeres y niñas que han tenido experiencias muy difíciles son resilientes. Esta capacidad de resiliencia (facultad de una persona para sobreponerse a eventos traumáticos) y su habilidad de unirse para apoyarse mutuamente, son recursos importantes para avanzar. (Para más información sobre la resiliencia, ver Parte III, [pág. 128](#).)

Es importante recordar que el estigma social o cultural, junto con el trauma psicológico, a menudo impiden que las mujeres y las niñas busquen ayuda después de haber vivido en una situación de violencia de género.



7. La relación entre la terapia, el trabajo psicosocial y el apoyo en situaciones de crisis

Objetivo. Aclarar la relación entre los diferentes métodos de trabajo. Describir el apoyo psicosocial.

La intervención psicosocial

- Una intervención psicosocial es una intervención terapéutica que utiliza varias técnicas cognitivo-conductuales de apoyo para aliviar el dolor. Los métodos están enfocados en la educación del paciente, es decir, el paciente aprende determinadas técnicas. También se consideran en estos métodos, las intervenciones que ayudan a la relajación, la psicoterapia y el apoyo estructurado o de los compañeros.
- Se utiliza comúnmente junto con intervenciones psicoeducativas o psicofarmacológicas y busca soluciones para aquellos individuos que presentan dificultades en su interacción con el entorno social.
- El término “psicosocial” se refiere a la estrecha relación entre los aspectos individuales y colectivos de cualquier entidad social. Dichos aspectos se influyen mutuamente.
- Busca lidiar con efectos psicológicos que son causados por experiencias que vive el individuo y que afectan las emociones, el comportamiento, los pensamientos, la memoria y la capacidad de aprendizaje de la persona. En gran medida, los efectos psicológicos dependen de la forma en que estos acontecimientos son percibidos y del sentido que el individuo da a los mismos.
- Llamamos “efectos sociales” a las experiencias compartidas de eventos perturbadores que afectan las relaciones entre las personas, no sólo como el resultado de los eventos, sino también como resultado de la muerte, la separación y el sentimiento de pérdida. Éstos tienen una dimensión económica y política, ya que muchas personas sufren de diversas maneras las consecuencias de los desastres naturales o de los conflictos armados.
- Es un abordaje que tiene como objetivo mejorar el bienestar de las personas.
- El bienestar psicológico de una persona después de tan severos y disruptivos acontecimientos, está íntimamente ligado al conocimiento y habilidades que posee, al apoyo social disponible, a la cultura y a los valores que influyen en su experiencia.

El apoyo psicosocial

- El apoyo psicosocial es un abordaje para ayudar a las víctimas de violencia o de desastres naturales, que fomenta la resiliencia de las comunidades y de los individuos. Este apoyo busca facilitar la reanudación de la normalidad y prevenir las consecuencias patológicas de situaciones potencialmente traumáticas.

Las intervenciones psicoterapéuticas

- La psicoterapia se refiere a intervenciones psicológicas o psiquiátricas basadas en un contrato entre un profesional capacitado y un cliente, paciente, familia, pareja o grupo.
- La psicoterapia incluye evaluaciones y exploraciones de las necesidades, los pensamientos y los sentimientos de un individuo con el objetivo de entender un problema, establecer una relación terapéutica o una alianza y definir formas de trabajar con el problema que se presenta. Los terapeutas usan diferentes enfoques y métodos, dependiendo de su entrenamiento, el problema que se presenta y la situación de la persona que busca ayuda. La terapia suele tener lugar por un período de tiempo, ser evaluada por los involucrados durante el proceso, y se concluye por acuerdo.

8. El uso de símbolos y metáforas

Objetivo. Entender cómo y por qué se usan metáforas en el entrenamiento.

Las metáforas terapéuticas son historias o imágenes que transmiten algo que sorprende, inspira o abre la mente. Las metáforas son herramientas simples pero eficaces para ser usadas en la enseñanza y el aprendizaje. Estas son más que una manera de hablar de una experiencia. Las metáforas pueden describir nuestra experiencia, ser los lentes a través de los cuales podemos entender y dar sentido al mundo. Ellas nos ayudan a movernos entre las percepciones y la experiencia. Una metáfora está cargada de significados, es un mapa mental que nos muestra cómo son las cosas o cómo comprenderlas, y ayuda a ver lo que aún no hemos visto.

Durante la terapia, manejar un problema metafóricamente es muy útil a varios niveles. Esto se debe a que una metáfora dista de la experiencia que preocupa a la sobreviviente, de esta manera, ella puede relajar su mente consciente. Al hacer uso de una metáfora en la terapia externalizamos algo; trazamos un esbozo de lo que estamos discutiendo y lo observamos juntos desde una distancia “razonable”. Podemos examinar la metáfora, lidiar con ella y hacer que las ideas que contiene sean más visibles y comprensibles, con menos peligro y a distancia.

Al mismo tiempo, se debe aclarar que las metáforas son una herramienta poderosa que puede desencadenar respuestas emocionales fuertes. Una ayudante debe, en consecuencia, saber cómo evaluar si una sobreviviente está lista para utilizar esta herramienta, y también debe ser capaz de manejar una respuesta emocional fuerte y la posible reaparición del trauma en la sobreviviente. Debe quedar claro que este método no debe usarse en una sola sesión, la ayudante debe estar disponible para un contacto individual adicional, es decir, más sesiones con una sobreviviente cuando ella así lo desee.

Las metáforas son una herramienta útil que las ayudantes pueden utilizar con las sobrevivientes. Al hacer uso de la metáfora, usted y la sobreviviente pueden evaluar en qué punto se encuentra ella, qué quiere del entrenamiento y la distancia que puede recorrer en su viaje terapéutico. A medida que ella recoge o asocia ideas a partir de la metáfora, puede comenzar a entender su poder transformador. Si ella aprende a usar la metáfora, el entrenamiento continuará siendo útil aún mucho tiempo después. Las técnicas de trabajo con imágenes guiadas y la narración de cuentos han demostrado ser eficaces, especialmente con las sobrevivientes de trauma, quienes tienen dificultades para trabajar directamente con el evento, ya que cuando se trabaja de manera directa, pueden detonarse los recuerdos del trauma y causar ansiedad en la sobreviviente. La ventaja de las historias y las metáforas es, que permiten a una sobreviviente reflexionar sobre el evento sin volver a vivirlo. Puede tomar suficiente distancia y perspectiva para considerar su situación desde una posición de relativa seguridad.

Durante este entrenamiento, nosotros usamos una sola narrativa metafórica para describir el evento y las consecuencias de la violencia de género. Asimismo, explicamos el curso que toma el trauma en términos genéricos a través de la historia de la Mujer Mariposa; ésta sigue siendo una historia, pero al mismo tiempo es clínicamente precisa.

Cabe señalar que se podrían utilizar otras metáforas, por ejemplo: pensar en un árbol con hermosas hojas verdes, y raíces que crecen en lo profundo del suelo, entonces una tormenta y un relámpago rompen sus ramas. Pensar en una paloma, que es más fuerte que una mariposa. Pensar en una casa sólida y bien construida, entonces la guerra viene y las bombas destruyen partes de ella. Usted debe utilizar su imaginación para encontrar metáforas significativas, que sean adecuadas al contexto cultural de la sobreviviente.

Por lo anterior, hay que recordar, por supuesto, que las metáforas se prestan a múltiples interpretaciones. Asegúrese de que usted y las personas con quienes está trabajando entiendan lo mismo. No hay interpretaciones correctas o incorrectas, pero tenga en cuenta que las metáforas son ricas y ambiguas. Asegúrese de que éstas desempeñen un papel útil y terapéutico en el contexto en que usted se encuentre.

9. Uso de la historia de la “Mujer Mariposa” como metáfora

Objetivo. Comprender como la metáfora de la “Mujer Mariposa” puede crear una percepción interna y ayudar en el proceso de recuperación de la sobreviviente.

En la última sección se explicó cómo podemos utilizar la metáfora para ayudar a las sobrevivientes a lidiar con el trauma. En esta sección explicaremos de dónde surgió la metáfora de la Mujer Mariposa y la manera en que usaremos esta historia en nuestro trabajo.

La mariposa que no podía volar. Nota de un terapeuta.

«Una mujer traumatizada llegó a mi consultorio para recibir terapia. Hablaba en voz baja: “Cuando miro hacia atrás veo sólo las cosas terribles que me sucedieron; me asaltan de día y noche. Cuando miro hacia el futuro sólo veo preocupaciones y problemas. No veo ninguna esperanza. Mi vida se ha convertido en un lugar oscuro. Mi cuerpo está adormecido, insensibilizado, estoy sola y no encuentro descanso. ¿Me estoy volviendo loca?”.

Después de que ella se fue me pregunté: “¿Cómo puedo, en mi papel de ayudante, apoyar a esta mujer en el proceso de sobreponerse a su trauma? ¿Cómo puedo demostrarle que sus reacciones son respuestas normales ante una experiencia anormal? ¿Cómo explicarle que es una sobreviviente? ¿Cómo puedo llevar esperanza y dignidad a su afectada vida?”.

Dibujé lo que me había dicho en una hoja de papel. Los recuerdos traumáticos estaban en un lado y ella estaba atrapada entre el pasado y sólo vislumbraba los enormes problemas del futuro. ¡Yo había dibujado una mariposa! ¡Allí estaba ella, la mujer mariposa que no podía volar! Utilicé esta metáfora para explicar el proceso de recuperación de la mujer.

Esta metáfora le dio a la mujer la distancia que necesitaba para hablar de sus síntomas sin despertar el trauma. La “Mujer Mariposa” lo hizo posible: hablar de lo imposible. Nosotros podríamos compartir lo que vivió, y yo podría mostrarle un camino a seguir.

Hablamos y practicamos acerca de cómo restaurar sus alas, anclar su cuerpo, fortalecer sus pensamientos, sus sentimientos y su corazón. Encontramos recursos que hicieron que valiera la pena volver a vivir la vida. Ese viaje es de lo que trata este manual.

Las mariposas están destinadas a volar libremente a su manera; del mismo modo las mujeres deberían ser libres para vivir de acuerdo con su propio significado, en paz y con dignidad.»

Sobre la base de este incidente, desarrollamos la metáfora de la “Mujer Mariposa” como una herramienta para trabajar con mujeres traumatizadas por violencia severa. La metáfora nos permite hablar de temas muy difíciles de una manera indirecta. Ésta crea espacio para nuevas reflexiones y pensamientos, también puede, a veces, simbolizar la esperanza. Al dibujar la mariposa, sus alas simbolizan el pasado y el futuro. Entre las alas hay un estrecho espacio que representa el “aquí y ahora”. A través de la ayuda que le dan, la “Mujer Mariposa” gradualmente siente que ella puede ubicarse más en el “aquí y ahora”; ser más capaz de controlar su vida. Ella también podrá volver a conectarse con sus propios recursos, simbolizados por sus antenas, que se extienden para alcanzar recuerdos buenos de su pasado y recuperar sus esperanzas en el futuro. Paso a paso ella puede restaurar sus alas y crear condiciones para que, en algún momento, vuele de nuevo.

10. Ejercicios de estabilización

Objetivo. Comprender las técnicas y los ejercicios de estabilización, así como la práctica y repetición de los mismos.

Cuando usted comienza a trabajar con una persona que vivió un evento traumático, la estabilización es un abordaje que la ayuda a manejar las reacciones relacionadas con el trauma. Cuando un recuerdo detonador toma el control y se reviven esas emociones en el presente, “anclarse” es un método de estabilización para manejar emociones fuertes como el miedo o cuando se revive un *flashback*. Estabilizarse por medio de los sentidos (el gusto, el tacto, el olfato, el oído, la vista), es una manera de reducir las reacciones o síntomas de ansiedad o pánico que amenazan con abrumar a una sobreviviente, porque la ayudan a ubicarse en el presente, en el aquí y ahora. Recuerde siempre invitar a la sobreviviente a participar en los ejercicios de estabilización. Hágalo de forma que sea una invitación abierta. Si ella no se siente lista para participar en un ejercicio, también respete su deseo.

Los ejemplos de ejercicios de estabilización se encuentran diseminados a lo largo del entrenamiento. Es importante practicar estos ejercicios una y otra vez, hasta que se conviertan en automáticos y puedan ser usados a voluntad por una persona traumatizada, aún en momentos de angustia. Estabilizarse lleva a una persona del momento traumático que está recordando, a un lugar más seguro y más controlado.

Los ejercicios de estabilización pueden ayudar a una sobreviviente a reconectarse:

- Con el momento presente en el tiempo.
- Con el “aquí y ahora”.
- Con su cuerpo, y retomar el control personal.
- Con el contexto de estar a salvo en la habitación o el lugar donde se encuentra.

Los ejercicios permiten:

- Estabilizar a la persona anclando su cuerpo en el presente, permitiéndole conectarse a la realidad.
- Centrarse en la respiración, aumentando su conciencia del “aquí y ahora”.
- Relajarse, calmarse.
- Fortalecer el cuerpo y sacarlo del entumecimiento o la insensibilización y de la debilidad.

Un entrenador ayuda a una sobreviviente a traerla de vuelta al momento actual “hablándole” a través de cada ejercicio de estabilización. Es importante recordar que los ejercicios deben practicarse en un ambiente tranquilo, lo cual permitirá a las sobrevivientes, posteriormente, realizarlos cuando se sientan abrumadas y fuera de control.

Los ejercicios se centran en los cinco sentidos —el gusto, el tacto, el olfato, la vista y el oído— que nos anclan a nuestros cuerpos y a nuestro entorno. Al usarlos, la sobreviviente puede reorientar su conciencia y concentrar su atención más que en el pasado, en el presente. Para los ejercicios es importante seguir estas recomendaciones: permita que la sobreviviente decida dónde usted (como ayudante) debe sentarse, y lo cerca que puede estar de ella. Establezca una ruta de escape, sugiérale que si ella lo prefiere, continuarán más tarde.

Explique a la sobreviviente que cuando practique un ejercicio de estabilización, ella debe asegurarse de:

- Elegir un momento que sea apacible y seguro.
- Estar tranquila y lista para aprender algo nuevo.
- Practicar el ejercicio todos los días una y otra vez, durante algún tiempo.

Una sobreviviente que sigue los pasos descritos arriba, con el tiempo será capaz de hacer ejercicios que la ayuden a calmarse, incluso cuando esté estresada y experimentando *flashbacks*. Los ejercicios son herramientas efectivas que cuando son aprendidos, pueden usarse en situaciones donde hay pocos recursos o ninguna otra forma de apoyo terapéutico disponible.

(Los ejercicios de estabilización se encuentran en el [Apéndice 2](#).)

11. ¿Quiénes son los participantes en este entrenamiento?

11. ¿Quiénes son los participantes en este entrenamiento?

Objetivo. Conocerse, compartir y validar experiencias, discutir opciones y desafíos, construir sobre lo que hemos aprendido, y explorar nuevas formas de entrar en acción. Elaborar los elementos de un buen diálogo introductorio para el entrenamiento.

Anteriormente, explicamos el objetivo del entrenamiento y para quiénes está diseñado. Pero para tener un buen diálogo: abierto y franco, es vital que los participantes se conozcan entre sí y sepan lo que esperan de cada quien. Participantes y entrenadores (quienes pueden ser hombres o mujeres) en este grupo tienen mucho en común. Todos ellos traen su propio conocimiento y su experiencia. Puede que usted haya compartido parte de este conocimiento con alguien, pero que exista algo de ese conocimiento sobre el que nunca antes haya hablado. Cuando discutimos y reflexionamos sobre el apoyo que ofrecemos a las personas cuyos derechos han sido violados gravemente, es de gran valor compartir lo que sabemos acerca del sufrimiento, la supervivencia y las maneras que la gente ha encontrado para hacerles frente a esas situaciones. Usted puede darle valor a lo que ha hecho y al mismo tiempo, aprender del trabajo de otros. Creemos que este proceso de intercambio proporciona una base sólida para el respeto mutuo y la comprensión; y crea muchas opciones para la acción y la discusión. Si todo el mundo quiere disfrutar de una experiencia enriquecedora durante el entrenamiento, es importante crear un ambiente en el que usted y todos los demás miembros del grupo se sientan seguros, teniendo en cuenta la situación y el contexto en el que nos encontramos.

Presentación de los entrenadores

- ¿Quiénes somos los entrenadores?
- ¿De dónde venimos?
- ¿Qué experiencias queremos compartir?
- ¿Cómo llegamos a esta área de trabajo, qué esperanzas y ambiciones tenemos?
- ¿Qué pensamos sobre los derechos humanos y los abusos a los derechos? ¿Cuáles son nuestras fortalezas y recursos; y qué problemas se deben afrontar a raíz de las violaciones?

Presentación de los participantes

- ¿Cuáles son sus motivos y ambiciones?
- ¿Cuáles son sus expectativas acerca del entrenamiento?
- ¿Qué lecciones ha aprendido?
- ¿Qué desafíos o problemas existen en su comunidad?
- ¿Qué violaciones de derechos humanos ha encontrado y cómo se entienden dichas violaciones?
- ¿Qué desafíos o problemas enfrentan los individuos o grupos con los que trabaja?
- ¿Qué tipo de ayuda o servicios solicitan los individuos o los grupos?
- ¿Qué servicios y ayuda se les proporcionan? ¿Qué se les debería proporcionar?
- ¿Qué historias y experiencias pueden compartir como ayudantes?
- ¿Qué buenas prácticas en el trabajo recomendaría usted?
- ¿Dónde empiezan realmente los problemas?

12. Habilidades de comunicación

Objetivo. Establecer elementos de comunicación para crear un ambiente de confianza donde se pueda compartir y aprender.

Las sobrevivientes de la violencia de género suelen mostrarse titubeantes o reacias a hablar acerca del evento traumático vivido. A pesar de eso, a menudo las personas se sienten mejor cuando tienen la oportunidad de hablar y ser escuchadas. Tratar de suprimir sentimientos, permanecer en silencio; ignorar, evitar o negar la tristeza o dolor emocional, causan mucho estrés, incluso incomodidad física. Para empezar, es esencial contar con un ambiente de confianza que fomente una relación respetuosa entre la ayudante y la sobreviviente. La ayudante debe tomar la iniciativa tratando a todos, incluyendo a la sobreviviente, con respeto e igualdad. No se da la bienvenida a las ayudantes sólo porque se llamen ayudantes: usted debe ganarse la confianza de una sobreviviente con su conducta. Ella debe sentirse lo suficientemente cómoda como para arriesgarse a ser honesta. Tenga en cuenta que al principio, las personas hablarán de sus problemas sólo de una manera superficial.

Es importante asegurarse de que todo lo dicho aquí se quedará entre los miembros del grupo y no saldrá de la sala.

Cuando se trabaje con una sobreviviente o con un grupo de sobrevivientes

- Un buen comienzo es explicar por qué usted eligió trabajar en esta área, y cuál es su bagaje cultural. Describa lo que se piensa y se dice en su(s) cultura(s) acerca de la violencia de género.
- Sea empático: comunique su deseo de entender la situación de la sobreviviente.
- Haga contacto visual si eso le parece lo correcto, y preste toda su atención a la sobreviviente. No se distraiga.
- Haga preguntas abiertas, éstas generan la comunicación terapéutica porque la sobreviviente debe poner en palabras lo que quiere decir.
- Respete los valores y el espacio personal de la sobreviviente; si ella no desea compartir, no se muestre insistente.
- Asegúrese de que ella se sienta cómoda con el espacio entre ustedes, es decir, respete su espacio personal. Pídale consejo sobre dónde se debe ubicar usted en la habitación.
- Si usted observa que para ella, es difícil entender lo que se dice, pida ayuda a un mediador cultural⁵ que pueda identificar malentendidos causados por diferencias culturales o de traducción.
- Sea siempre muy sensible para que la sobreviviente se sienta lo más cómoda y segura posible.
- Asegúrese de que los acuerdos hechos con el grupo o con la persona sean comprendidos y comprensibles. Si es necesario, repítalos de diferentes maneras para asegurarse de que ambos hayan entendido. Dé a otra persona la oportunidad de corregirle en caso de que usted haya entendido la situación erróneamente.

Acerca de cómo escuchar

Escuche lo que la otra persona esté diciendo; utilice también la comunicación no verbal. Pida a su mediador cultural consejos sobre diferencias culturales y luego escuche atentamente cómo la otra persona usa las palabras cuando describe su situación o sus problemas, y use las mismas palabras que ella usa en lugar de términos médicos o los que usted utiliza. “Escuche” a diferentes niveles: escuche sus palabras; el sonido de su voz; observe su postura y su lenguaje corporal y lo que no dice; escuche sus silencios. Absorba lo que dice, “escuche” sus sentimientos. Aunque escuche con empatía y compasión, nunca asuma que usted sabe cómo se siente una persona.

⁵ El mediador cultural es una persona que sirve de puente entre las culturas, en este caso, la de la ayudante y la sobreviviente.

13. Cuidar de sí misma como ayudante

Objetivo. Aprender cómo el trauma de otros puede afectarle. Identificar las señales de advertencia y las consecuencias de ser una ayudante empática, y aprender a lidiar con eso.

Hablar con las sobrevivientes de trauma también afecta a la ayudante. Para todas las ayudantes, la empatía es un aspecto esencial para ofrecer ayuda eficientemente. Pero también la empatía provoca lo que llamamos: desgaste por compasión, trauma vicario, o estrés traumático secundario (ETS). ¿Cómo deben las ayudantes manejar su propio estrés? Un reconocimiento temprano y una toma de conciencia son factores cruciales para prevenir el agotamiento excesivo.

Además, es probable que las profesionales que trabajan en zonas de conflicto y en situaciones de emergencia, se desempeñen menos eficientemente si están bajo este tipo de estrés. Incluso las grandes organizaciones, a veces, no proporcionan suficiente cuidado a su personal. Esto se debe a que el personal gerencial no está adecuadamente capacitado para detectar los síntomas que pueden presentar las ayudantes o trabajadores humanitarios. Tampoco están preparados para una intervención temprana y prevención; no están equipados para ayudar, o cuentan con procedimientos de seguimiento insuficientes. Estos problemas son mucho más agudos para las ayudantes locales, que suelen tener pocos recursos y muy poco apoyo. Todas las ayudantes que trabajan estrechamente con personas traumatizadas, deben dedicar el tiempo necesario para tomar conciencia de su propio estado emocional, y de lo que necesitan hacer para protegerse del agotamiento excesivo, mientras continúan trabajando profesionalmente y con compasión.

Estar expuesta de manera indirecta a eventos traumáticos, por ejemplo, al escuchar testimonios catastróficos, puede generar algunas de las mismas reacciones ante el trauma que ocurrirían si la persona estuviera involucrada en un incidente grave. Tenga en cuenta que usted puede tener dificultades para manejar sus emociones, tener problemas en sus relaciones, tener dificultades en la toma de decisiones, presentar problemas físicos (dolores y dolencias, enfermedades), sentirse desesperada, pensar que su vida no tiene sentido, o incluso experimentar un colapso en su autoestima.

Por lo tanto, es importante desarrollar estrategias para hacer frente a situaciones que puedan causar reacciones indirectas ante el trauma. ¿Qué le ayuda a usted a apartar sus pensamientos o su mente del trabajo? ¿Cómo puede descansar su cuerpo y su mente? ¿Existe una actividad que le inspira o le ponga de mejor humor? Si le resulta útil, también puede usar las técnicas de estabilización que se les enseña a las sobrevivientes.

Las ayudantes que han estado expuestas personalmente a la violencia de género tienen razones adicionales para sentirse estresadas. Al mismo tiempo, su experiencia puede darles una comprensión especial de las dificultades y la vulnerabilidad de las sobrevivientes, y esto debe ser reconocido y valorado.

Al igual que las sobrevivientes, las ayudantes necesitan grupos de apoyo. Si es posible, reúnanse regularmente con otras ayudantes para discutir sus experiencias y sus sentimientos, o haga cosas de manera grupal. Si hay pocas ayudantes en su área para crear un grupo de apoyo, encuentre amigos y otras personas en las que confíe y con quienes pueda compartir sus sentimientos sin romper la confidencialidad de las sobrevivientes a las que está ayudando.

(Para obtener más información, consulte la [pág. 139](#).)

14. Evaluación y aprendizaje

Objetivo. Subrayar la importancia de evaluar el entrenamiento. ¿Cumplió éste con sus expectativas? ¿Le ha dado los recursos que necesita y los encontró útiles en su trabajo?

Es importante evaluar el entrenamiento. La evaluación ayuda a identificar las debilidades, omisiones, o áreas de oportunidad en los materiales de entrenamiento. Con esta herramienta podemos saber si los participantes están satisfechos; si el entrenamiento es relevante para su región o su cultura, y qué se necesita cambiar. Por esta razón, por favor tome unos minutos antes de comenzar el entrenamiento para pensar en sus propias experiencias como ayudante. ¿Cuándo ha tenido éxito? ¿Qué soluciones eficaces ha encontrado que funcionen en su entorno local? Piense también acerca de las características específicas de su país, su situación y su cultura, y lo que requieren como ayudantes para proporcionar una atención eficaz.

Algunas preguntas que debe considerar antes de comenzar el entrenamiento:

- ¿Cómo sabe si la ayuda que usted brinda es útil?
- ¿Puede medir la efectividad de su trabajo? ¿Cómo?
- ¿Qué indicadores le ayudarían a medir la efectividad de su trabajo?
- ¿Qué conocimiento sería útil para su trabajo futuro con las sobrevivientes? ¿Necesita saber más sobre algún tema específico?
- ¿Qué cualificaciones debería poseer una buena ayudante?
- ¿Qué soluciones eficaces utiliza ya? ¿Qué buenas prácticas de trabajo ha desarrollado?

Algunas preguntas que debe considerar al final del entrenamiento

- Mencione dos cosas que usted haya aprendido en este entrenamiento que sean especialmente útiles. ¿Por qué lo considera así?
- ¿Qué metáforas o historias usaría en su contexto? ¿Qué metáforas o historias le ayudarían a hacer su trabajo, o a ayudar a las sobrevivientes a entender y manejar el evento traumático y su sufrimiento?
- ¿Qué cualificaciones debería poseer una buena ayudante?
- ¿Hay algo que sea particularmente desafiante para usted en su trabajo?
- ¿Sobre qué le gustaría saber más? ¿Cuál sería el mejor método para hacer accesible esta información?

Para ayudarnos a evaluar su experiencia y mejorar el entrenamiento futuro, el Entrenador le invitará a completar un cuestionario al final del taller. Véase el [Apéndice 5](#).



15. Resumen de los principios básicos e ideas

Objetivo. Resumir la información que se lleva a casa.

A continuación se presentan algunos de los principios básicos que guían el entrenamiento. Es útil tenerlos en cuenta cuando usted trabaje con sobrevivientes de trauma.

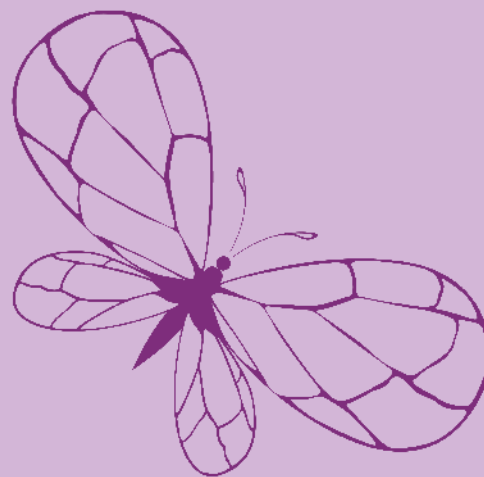
- La violencia sexual es una violación a los derechos humanos y debe entenderse en ese contexto.
- Los eventos traumáticos causan gran angustia y dolor; están caracterizados por fuertes y abrumadores recuerdos traumáticos, así como por la incapacidad de controlarlos.
- Los recuerdos intrusivos afectan el presente y el futuro.
- Las reacciones de respuesta a los eventos traumáticos deben entenderse como un mecanismo de supervivencia.
- Las reacciones ante el trauma pueden ser reconocidas e identificadas cuando se tiene una comprensión básica de trauma.
- Reconozca que cuando trabaja con sobrevivientes, sus propios conocimientos y experiencia son valiosos.

Algunos pasos son esenciales al acercarse a una persona cuya vida ha sido cambiada por un trauma. Practique cómo hacer lo siguiente:

- Crear condiciones en las que una persona traumatizada aceptará la presencia de la ayudante.
- Nunca se entrometa y siempre guarde una distancia respetuosa con la sobreviviente.
- Hable con la sobreviviente con mucho cuidado: hable en términos generales sobre el problema o cuente una historia sobre algo similar.
- Asegúrese siempre de que la sobreviviente haya aceptado su presencia.
- Exprese su comprensión y —cuando sea posible— explique cuidadosamente a la sobreviviente las posibles razones de sus reacciones.
- Pregúntele a la sobreviviente si aceptará la ayuda y dígame que ella puede decidir si quiere hablar o no.
- Ayúdela si es posible, proporcionándole ayuda específica y práctica.
- Asegúrese de que se le puede proporcionar la atención médica necesaria.
- Ayude a la sobreviviente a respirar lo más calmadamente posible y, cuando esto suceda, practique los ejercicios del manual.
- Si es posible, siga en contacto y emplee las habilidades aprendidas.

Siempre tenga en cuenta que:

- A veces será importante reportar incidentes violentos a los organismos u órganos correspondientes. Debe hacerlo siempre con el consentimiento de la sobreviviente y en colaboración con ella. Refiérase a la recomendación del manual sobre las denuncias (“Proteger a una sobreviviente cuando denuncia lo que le sucedió”, [pág. 102-105](#) y [Sección 8 de la Parte III](#)) y apoye a la sobreviviente durante el proceso.
- Siempre debe evaluar los riesgos involucrados en la presentación de denuncias. Las denuncias pueden crear peligros para la sobreviviente u otras personas y —donde así sea— deben considerarse alternativas.
- La sobreviviente debe estar a cargo de su historia y su vida. Trabaje con este principio, no en contra de él.
- Nuestro objetivo principal es permitir que una sobreviviente recupere su vida y su dignidad.
- Se debe dar prioridad a las formas de ayudarla para regresar a su comunidad, con su familia, a su entorno social y vida cotidiana, tanto como sea posible.



Parte II

El entrenamiento

La Parte II cubre el entrenamiento que normalmente dura tres días. Esta parte cuenta con 16 secciones e incluye ejercicios y orientación para el Entrenador y los participantes.

Las instrucciones para el Entrenador se encuentran en la página de la izquierda. La información para el grupo en su conjunto, está en la página de la derecha.

El entrenamiento emplea una sola historia central para crear una narrativa. Dependiendo del contexto local, o el contexto en el que los participantes trabajen, los entrenadores pueden optar por embellecer o cambiar la historia principal. También ellos pueden preferir usar una historia diferente o contar una variedad de historias. Para ayudar a los instructores a alinear sus historias con los puntos del entrenamiento y los ejercicios del taller, se encontrarán las indicaciones claramente en cada página de la izquierda.

Contenido de la Parte II

Día 1. Bienvenida. El entrenamiento y su propósito.	28
La relevancia de los Derechos Humanos	30
Acerca del taller	32
Una buena ayudante	34
¿Qué es el trauma? ¿Qué vuelve traumática a una experiencia?	36
¿Cuáles son las reacciones ante un evento traumático?	38
La Mujer Mariposa. Su buena vida.	40
Día 2. La vida se vuelve al revés	46
El trauma agudo	54
Practicando la metáfora como medio de recuperación	56
Detonadores (recordatorios del trauma) y <i>flashbacks</i>	58
Memorias o recuerdos detonadores	64
Cerrando el ciclo de las memorias o recuerdos detonadores	68
Estabilización. Presentación de la Caja de Herramientas.	70
La ventana de tolerancia	72
Día 3. Consideraciones de cómo ser una buena ayudante	74
Introducción a las habilidades de recuperación	76
Manejo de las memorias traumáticas	78
Creación de un espacio seguro	80
Cómo utilizar las herramientas y realizar los ejercicios	82
Habilidades de recuperación 1	84
Habilidades de recuperación 2	86
Resumen de la Caja de Herramientas	96
Cuando una sobreviviente le cuenta su historia a la ayudante	98
Estabilizar y proteger a una sobreviviente que quiera proceder con la denuncia	100
Proteger a una sobreviviente cuando denuncia lo que le sucedió	102
Manejo de problemas de sueño y pesadillas	108
Preparándose para regresar a la comunidad	110
Preparar a una sobreviviente para que se reúna con su familia y su entorno social	112
Creando un buen final	114
Explorando diferentes finales para la historia	116
Llevar lo aprendido al trabajo futuro de los participantes	118

Lista de ejercicios

Ejercicios

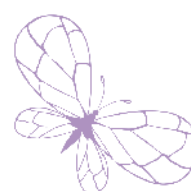
Ejercicio 1. Presentaciones	32-33
Ejercicio 2. Describa su situación	32-33
Ejercicio 3. Describa las cualidades de una buena ayudante	34-35
Ejercicio 4. ¿Qué vuelve traumática a una experiencia?	36-37
Ejercicio 5. Identificación de las reacciones traumáticas	48-49
Ejercicio 6. Exploración de las diferentes reacciones traumáticas	52-53
Ejercicio 7. Las cualidades de una ayudante en su sociedad	76-77
Ejercicio 8. Creando un buen final	114-115

Ejercicios de juego de roles

Juego de roles 1. La primera reunión entre una ayudante y una sobreviviente	34-35
Juego de roles 2. Volver a contar la historia	56-57
Juego de roles 3. Calmar a una sobreviviente que ha revivido un evento traumático	60-61
Juego de roles 4. Volver a contar la historia y comprender las memorias o recuerdos detonadores	64-65
Juego de roles 5. Calmar a las sobrevivientes que han revivido un evento traumático. Energizar a las sobrevivientes bajas de energía.	94-95
Juego de roles 6. Como apoyar a una sobreviviente cuando denuncia	106-107

Ejercicios de estabilización

Ejercicio de estabilización 1. Estabilizando el cuerpo	44-45
Ejercicio de estabilización 2. El Abrazo	68-69
Ejercicio de estabilización 3. Liberación progresiva de la tensión muscular	74-75
Ejercicio de estabilización 4. Creación de un espacio seguro	80-81
Ejercicio de estabilización 5. Reorientación hacia el presente	86-87
Ejercicio de estabilización 6. El “estrujón”	88-89
Ejercicio de estabilización 7. Sintiendo el peso de su cuerpo	90-91
Ejercicio de estabilización 8. Estirando la espalda	92-93



Recordatorio

El entrenamiento incluye ejercicios y actividades guiadas para el Entrenador y los participantes, quienes pueden ser hombres o mujeres.

Las páginas de la izquierda y de la derecha deben leerse conjuntamente. La página de la izquierda contiene consejos e información de trasfondo, está generalmente dirigida al Entrenador. La página de la derecha describe la información que el Entrenador les dice a los participantes y lo que los participantes deben hacer.

Como participante, explore las páginas de la izquierda durante el entrenamiento. Las usará cuando usted comience a actuar como Entrenador.

Claves de los símbolos

PARA EL ENTRENADOR

Página izquierda

Instrucciones para el Entrenador.



Ejercicios en sesión plenaria o en grupos pequeños.



Ejercicios de juego de roles en pares.



Puntos clave para recordar (por ejemplo, “La historia muestra que...”)

Había una vez...

La historia de la “Mujer Mariposa”.

DÍGALO EN VOZ ALTA

Página derecha

Todo lo que se va a decir en voz alta.



Ejercicios de estabilización: para ayudar a las sobrevivientes que sienten pánico o pierden su energía.



Pláticas en sesión plenaria o en grupos pequeños.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Instrucción didáctica: asesoramiento pedagógico para el Entrenador.



PARA EL ENTRENADOR

Día 1. Bienvenida. El entrenamiento y su propósito.

Objetivo. Establecer una buena relación de trabajo entre el Entrenador y el grupo. Desarrollar un entendimiento compartido de los objetivos del entrenamiento. Enfatizar que los participantes aportan su propio conocimiento y experiencia al entrenamiento.

Al iniciar el entrenamiento, hágalo de una manera cálida. Agradezca a los participantes su interés e involucramiento, su compromiso con los derechos humanos y su voluntad de trabajar juntos contra la violencia, especialmente la violencia contra las mujeres. Preséntese de manera respetuosa y humilde.

Presentación del entrenamiento y su propósito.

Hable sobre la naturaleza del grupo. Diga de dónde venimos, y haga énfasis en que cada miembro del grupo trabaja con trauma de varias maneras. Si los miembros del grupo trabajan con violencia de género de diferentes maneras, subraye que es importante respetar la contribución de cada uno, y exprese la esperanza de que los participantes se inspiren durante el entrenamiento para identificar y compartir lo que saben con todos los miembros.

Preséntese y describa su formación y experiencia.

Si utiliza intérpretes, asegúrese de presentarlos. Debe quedar muy claro para el grupo por qué están allí y que ellos no representan, por ejemplo, al gobierno o a la policía.

Puede ser prudente hablar de antemano con alguien que conozca la sociedad local, para averiguar cómo acostumbra la gente a reunirse en un ambiente de grupo. Será útil hacer las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se presentan los profesores en esta cultura? ¿En qué hacen énfasis?
- ¿Se siguen ciertos códigos de vestimenta?
- ¿Qué es educado y qué es descortés decir y hacer?
- ¿Cómo los participantes usualmente esperan colaborar en lugares como éste?

Presente los objetivos generales del entrenamiento, asegurándose de que los participantes comprendan los mismos, y cuáles son los resultados esperados. Genere una breve charla sobre estas expectativas y las de los participantes. Diga a los participantes que algunas de sus expectativas se cumplirán; si algunas de las expectativas manifestadas no pueden alcanzarse, resérvelas para pláticas futuras.

Enfatice que la capacitación se basa en la experiencia y el conocimiento que los participantes ya tienen. Exploraremos juntos y aprenderemos unos de otros. Esta es una actividad central para el grupo. Usted puede hablar específicamente de:

La escala y gravedad de la violencia contra las mujeres. Este problema a menudo se pasa por alto. Mujeres valientes han luchado con ahínco y logrado cierto éxito en las organizaciones internacionales, en los gobiernos y sus comunidades para lograr que se reconozca. Su lucha defiende los derechos humanos de todos nosotros.

Los Derechos Humanos. La adopción de una perspectiva de derechos humanos da dirección y esperanza a nuestro trabajo. Cada uno de nosotros en nuestra vida cotidiana y en nuestro trabajo; en nuestro contacto con mujeres que han sido atacadas o victimizadas, puede hacer pequeñas pero vitales contribuciones para poner fin a la violencia contra las mujeres.

DÍGALO EN VOZ ALTA

Día 1. Bienvenida. El entrenamiento y su propósito.

Objetivo. Establecer una buena relación de trabajo entre el Entrenador y el grupo. Desarrollar un entendimiento compartido de los objetivos del entrenamiento. Enfatizar que ustedes aportan su propio conocimiento y experiencia al entrenamiento.

El Entrenador dice:

Le doy la más cálida bienvenida a (...). Gracias por invitarnos, por permitirnos estar juntos. Durante estos tres días trabajaremos para desarrollar su capacidad de convertirse en buenas ayudantes para las mujeres que han estado expuestas a la violencia y a la injusticia, y que sufren física y mentalmente.

Tengo algunos conocimientos acerca del trauma y sus reacciones, los cuales compartiré con ustedes. Sin embargo, quiero recalcar en este momento que confiaré en gran medida en su participación y en las ideas que ustedes puedan aportar a nuestro trabajo. Será de gran utilidad la experiencia y el conocimiento que ustedes ya poseen.

Ustedes harán contribuciones cruciales a este taller porque conocen la situación y contexto de sus comunidades y a quienes viven en allí, también tienen ideas y han pensado sobre lo que podría ser diferente y como mejorar las cosas.

Antes de empezar, me gustaría presentarme como el Entrenador y darles información práctica sobre el taller. Luego hablaré un poco sobre las ideas en las que creemos. De manera particular, quiero hablar sobre los derechos humanos; cómo podemos entender nuestra labor en el trabajo y el compromiso en términos de los derechos humanos.

Durante estos tres días nos enfocaremos en la violencia contra las mujeres, en su sufrimiento y en la fuerza que tienen. Durante mucho tiempo, la violencia contra las mujeres no fue tomada en serio por la sociedad ni por la esfera política. Ésta se aceptó como algo que ocurría en privado (en casa) o que siempre ha sido parte de la guerra y de los conflictos (algo casi inevitable), una forma de “daño colateral”. Afortunadamente creo que esta perspectiva está cambiando. La violencia contra la mujer se considera ahora un crimen, así como una grave violación de los derechos humanos. La violencia contra la mujer es algo que debe combatirse, prevenirse, eliminarse de todas las maneras posibles, ya sea en tiempos de guerra o en tiempos de paz, en el hogar y en los lugares públicos.



PARA EL ENTRENADOR

La relevancia de los Derechos Humanos

Objetivo. Presentar los derechos humanos y su valor para quienes trabajan con trauma.

Explique la perspectiva de los derechos humanos. Explique por qué es importante recrear un sentido de dignidad y control. Las ideas clave podrían incluir: rendición de cuentas, justicia, reparación del daño y el derecho a la salud. Explique porque un abordaje basado en los derechos humanos es relevante para trabajar con trauma y violencia de género. Esto puede hacer que nuestro trabajo sea más efectivo. Introduzca la noción de derechos humanos. Teniendo en cuenta la experiencia del grupo, puede adoptar uno de los siguientes abordajes:

1. Si el grupo posee un buen conocimiento sobre los derechos humanos, consulte las secciones de la Parte I sobre el “Respeto a los Derechos Humanos” y la “Violencia contra la Mujer” (pág. 10-12), y la Sección 8 de la Parte III sobre “La denuncia” (pág. 145).
2. Si el grupo tiene menos conocimientos, explique las secciones de la Parte I mencionadas en el párrafo anterior.
3. Como alternativa, remita a los participantes a las mismas páginas, dígalos que tendrán oportunidad más adelante, durante el entrenamiento, de hablar acerca de los valores y principios de los derechos humanos, y subraye que los derechos humanos afirman que:
 - Las mujeres que experimentan violencia tienen derecho a la protección y a reclamar la reparación del daño.
 - Los hombres y las mujeres que cometen actos violentos contra las mujeres, deben responder por sus actos.
 - Los gobiernos tienen el deber de proteger a las mujeres de la violencia, tomar medidas para castigar a los responsables y crear condiciones sociales y políticas en las que la violencia contra las mujeres ya no ocurra.

Son temas importantes cuando las sobrevivientes deciden denunciar, presentar una queja, obtener justicia, reclamar la reparación del daño, o pedir protección contra futuros abusos. También hablaremos de cómo las ayudantes pueden apoyar a las sobrevivientes de una forma constructiva y apropiada en este proceso.

Usted puede hacer uso del **discurso mencionado abajo**. En él se celebra a tres mujeres galardonadas con el Premio Nobel de la Paz en 2011 por luchar en contra de la violencia contra las mujeres. Alternativamente, escriba usted algo acorde a la situación específica del grupo.

“Todas ustedes son unas heroínas. Sabemos que a veces arriesgan sus propias vidas en el rescate de la de los demás y que ustedes son, todas, mujeres muy valientes que realizan un trabajo muy importante del cual debemos de estar orgullosos. Es a través de trabajo como el suyo que el mundo avanza. Este proceso es poco a poco y puede parecer desesperanzador a veces, porque la violencia no para, pero es a través del esfuerzo diario que se alcanzan metas importantes.

En el año 2011 se entregó el Premio Nobel de la Paz... a tres mujeres... Una es la presidenta de Liberia, Ellen Johnson-Sirleaf. Las otras dos son activistas de la no violencia y trabajadoras especializadas en trauma como ustedes: Leymah Gbowee y Tawakkol Karman. Ellas dedicaron el premio a todas las mujeres del mundo que luchan por la paz, la salud, la justicia, la educación para todos y la igualdad de derechos entre mujeres y hombres.

Gbowee habló sobre su propia lucha y dijo: ‘Éramos la conciencia de aquellos que habían perdido la suya en su búsqueda del poder y de una posición. Usamos nuestros cuerpos destruidos y nuestros sentimientos heridos para enfrentar toda la injusticia y el terror en nuestra tierra. Y sabíamos que era sólo a través de la no violencia que podíamos poner fin a la guerra. Porque vimos que el uso de la violencia nos empujó a nosotros mismos y a nuestro amado país, más y más profundamente en el dolor, la muerte y la destrucción.’ En su discurso Gbowee también dijo que las mujeres que había conocido, le habían explicado que la violación y el abuso son el resultado de un problema mayor: que las mujeres no están presentes donde se toman las decisiones. Demos gracias a Dios por la hermandad entre las mujeres y oremos para que Dios apoye nuestro trabajo estos días que estaremos reunidos. Que el taller nos inspire a todos y nos dé fuerza para seguir adelante.”

DÍGALO EN VOZ ALTA

La relevancia de los Derechos Humanos

Objetivo. Presentar los derechos humanos y su valor para quienes trabajan con trauma.

En el entrenamiento examinaremos qué sucede con las mujeres que sobreviven a la violencia y a la violencia sexual. También examinaremos los efectos de la violencia sobre las mujeres, y cómo podemos ayudar a las mujeres que sobreviven a ésta para que recuperen su fuerza, su esperanza y su autoestima.

Los derechos humanos de las mujeres son un punto de partida importante. La adopción de un abordaje basado en los derechos humanos requiere que seamos muy respetuosos de la dignidad y la humanidad de cada persona. Se trata siempre de mostrar respeto a los demás, de la necesidad de restaurar el respeto a uno mismo tras sufrir violaciones o humillaciones. Se trata de recuperar el control sobre la vida y las actividades de la misma, después de ser víctima de violaciones. Esto implica resistir todas las formas de abuso y violación, y todas las formas de irrespeto y humillación, de acuerdo a los principios de justicia e imparcialidad. Significa hacer todo lo posible para prevenir abusos, así como proteger y ayudar a las sobrevivientes que han sufrido violaciones a sus derechos humanos.

Un abordaje basado en los derechos humanos tiene en cuenta los derechos humanos internacionales en todo momento; los respeta en todo lo que se hace. Uno de sus objetivos es permitir que la gente entienda y reivindique sus derechos, y que actúe de manera que asegure el goce de dichos derechos. Además, quienes adoptan un enfoque basado en los derechos humanos se oponen a los abusos y las violaciones, asimismo, destacan la prohibición de abusos graves a los derechos humanos, y enfatizan que las personas deben ser protegidas contra las violaciones a sus derechos y que tienen derecho a las reparaciones del daño si éstas ocurren. La rendición de cuentas y la justicia son muy importantes. Un abordaje basado en los derechos humanos trata de que los responsables de las violaciones a los derechos humanos, rindan cuentas de sus actos. Muchos principios son fundamentales cuando se aplica un abordaje basado en los derechos humanos en la práctica.

- **Participación.** Toda persona tiene derecho a participar en las decisiones que afecten su vida y sus derechos humanos.
- **La rendición de cuentas** es el requisito donde los gobiernos y las instituciones públicas deben responsabilizar a los funcionarios por sus acciones, de conformidad con sus obligaciones en materia de derechos humanos. Las personas que buscan ayuda o que reportan violaciones o la conducta de funcionarios, deben tener a su disposición información que indique claramente la respuesta que ellos tienen derecho a esperar.
- **La no discriminación e igualdad.** La discriminación está prohibida bajo cualquier circunstancia. Todas las formas de discriminación que contravengan el respecto al goce de los derechos, deben ser prevenidas y sancionadas.
- **Empoderamiento.** La ley de derechos humanos no afirma que el empoderamiento es un derecho. Más bien indica que los individuos y las comunidades tienen derecho a conocer y comprender sus derechos y cómo acceder a ellos. Afirma además, que los individuos y los grupos tienen derecho a conocer y participar en el desarrollo de políticas y prácticas que influyan en sus vidas, y que los gobiernos tienen el deber de asegurarles este derecho.
- **Las obligaciones legales para respetar los derechos humanos.** Todas las personas deben comprender y reconocer que sus derechos son aplicables a través del sistema nacional e internacional de los derechos humanos, acordado por los Estados del mundo.

Anote estos principios y colóquelos en la pared para que todos los recuerden.

PARA EL ENTRENADOR

Acerca del taller

Objetivos. Presentar a los participantes entre sí. Asegurarse que cada participante se sienta un miembro importante del grupo y reconocer que sus compañeros pueden aportar ideas y conocimientos. Escuchar de cada participante lo que espera recibir del entrenamiento.

Asegúrese de que cada participante se presente y describa su experiencia y su trabajo.

Pida a cada participante que:

- Diga su nombre, de dónde viene y dónde trabaja.
- Comente de manera resumida sus actividades profesionales y su experiencia.
- Describa sus expectativas sobre el entrenamiento.

EJERCICIO



Ejercicio 1. Presentaciones.

Para hacer las presentaciones, puede optar por usar un objeto, en este caso una “estafeta” (por ejemplo, un palo) para hablar. Durante las presentaciones, cada participante toma la estafeta y se presenta, luego la pasa al siguiente participante, así hasta que todos se hayan presentado.

Si quiere aprender los nombres de los participantes rápidamente, intente jugar. Trate con: “Mi barco está lleno de...” o “Mi nombre es Cristina y me gusta nadar...” y pida a todos repetir el nombre de esa persona y lo que le gusta: “Ella es Cristina y le gusta nadar. Yo soy...y me gusta...” es decir, la primera participante dice su nombre, la segunda repite ese nombre y el propio, la tercera los dos primeros en orden y el suyo propio, etc. Anote las expectativas de los participantes en un rotafolio; esto le ayudará a planificar y le será útil cuando usted haga una evaluación del entrenamiento.

EJERCICIO



Ejercicio 2. Describa su situación.

Este ejercicio le da a usted y a los participantes información crucial sobre el contexto en el que trabajan los participantes: su entorno social, los factores culturales, los abordajes y metodologías, las amenazas políticas, militares y económicas, etc. Las preguntas que se enumeran en la página opuesta pueden ayudar en este ejercicio.

Pida a los participantes que lo comenten primero en grupos pequeños (cuatro o seis personas), luego pida a los grupos que compartan sus conclusiones con todos. Anote en el rotafolio los puntos principales y los desafíos planteados por los participantes.



Acerca del taller

Objetivos. Presentar a los participantes entre sí. Asegurar a cada uno que son respetados como miembros importantes del grupo, y ayudarlos a darse cuenta de que sus compañeros pueden aportar ideas y conocimientos. Compartir lo que esperan recibir del entrenamiento, y así ayudar al Entrenador para que ustedes cubran sus expectativas y las del grupo.

Entrenador. Este es un taller de tres días. El objetivo es proporcionarles una comprensión básica de trauma, sus efectos sobre las mujeres que sufren violencia de género, y cómo lidiar con éstos cuando conozca a las sobrevivientes. También les mostraremos una serie de ejercicios que ustedes practicarán. Les invitaré a usar una metáfora para comunicar este conocimiento a otras ayudantes y a las sobrevivientes.

Sé que ustedes ya están haciendo un excelente trabajo, el cual es importante. También sé que ustedes están bien informados sobre su cultura y su comunidad. Siempre es importante aplicar estos nuevos conocimientos para adaptarlos a sus situaciones. Por lo tanto, ustedes deben sentirse libres de aplicar lo que hacemos aquí a las necesidades de su entorno. Su propio conocimiento influirá en cómo se lleva a cabo este entrenamiento. A medida que avancemos, haremos pausas y discutiremos cómo hacer las cosas y hablaremos de qué tan relevante es nuestra plática de acuerdo a los contextos de cada quien.

El entrenamiento incluirá trabajo práctico en forma de ejercicios como juegos de rol y lluvia de ideas. Estos ejercicios les ayudarán a integrar lo que aprendan.

Se ha acumulado mucha experiencia profesional a partir de trabajar con las reacciones traumáticas que las personas presentan luego de haber sufrido graves violaciones a sus derechos humanos. He conocido a muchas mujeres que han pasado por experiencias brutales y severas. Muchas mujeres que han sufrido tales experiencias, han logrado recuperarse; algunas incluso son capaces de ayudar a otros.

Ahora nos gustaría saber más sobre su situación y su comunidad, especialmente sobre cómo ustedes manejan y afrontan los desafíos que describen.

Ejercicio 1. Presentaciones.

(En sesión plenaria se invita a cada participante a hablar durante 1 o 2 minutos.)

Por favor, preséntense ustedes mismos. Digan sus nombres, hablen acerca de su experiencia laboral, dónde han trabajado y mencionen sus expectativas acerca del entrenamiento.

EJERCICIO



Ejercicio 2. Describa su situación.

(15 minutos en su grupo y 15 minutos en sesión plenaria.)

Por favor, describan las situaciones en las que ustedes están trabajando. Resuman o describan los problemas a los que se enfrentan en sus comunidades. Comenten y discutan estas preguntas en el grupo:

1. ¿Qué desafíos y problemas enfrenta la comunidad en relación con los problemas que estamos tratando?
2. ¿Qué tipo de ayuda o servicios solicitan las mujeres?
3. ¿Qué tipo de ayuda y servicios se proporcionan? ¿Qué tipo de ayuda y servicios se deben proporcionar?
4. ¿Cuál es el estado de los derechos humanos en su comunidad? ¿Qué desafíos va a enfrentar una sobreviviente?

EJERCICIO



PARA EL ENTRENADOR

Una buena ayudante

Objetivos. Ayudar al entrenador y al grupo a entender, en sus propios términos, lo que significa ser una “ayudante”, y qué tipos de “ayuda” pueden ser incluidas. Asimismo identificar sus propios recursos, y qué habilidades y recursos adicionales podría necesitar una ayudante.

EJERCICIO



Ejercicio 3. Describa las cualidades de una buena ayudante.

Dibuje a la ayudante en el rotafolio (Figura 1: Las cualidades de una buena ayudante en su sociedad y su entorno)⁶⁶. Deje espacio para escribir los comentarios de los participantes.

- ¿Cuáles son las diferencias entre ayudantes masculinos y femeninos?
- Utilice la lista de preguntas en la página opuesta para abordar las cuestiones planteadas.
- Escriba los comentarios y conclusiones de los participantes en el rotafolio.

JUEGO DE ROL



Juego de roles 1. La primera reunión entre una Ayudante y una Sobreviviente.

Muestre a los participantes cómo representar un papel, demostrando la manera en cómo uno puede acercarse a una sobreviviente que está abrumada por sus emociones. Pida a otro entrenador o participante que se coloque una bufanda para desempeñar el papel de la Sobreviviente. A continuación, invítelos a practicar en parejas, una de ellas con la bufanda para indicar que actúa en el papel de sobreviviente. Utilice las preguntas de la página opuesta. Muéstreles cómo salir de sus roles y volver a ser ellos mismos cuando termine el juego de rol. Asegúrese de que todos lo hagan al final del ejercicio. Un ejemplo de juego de roles se puede encontrar en la [Sección 9 de la Parte III](#).

Resumen de las experiencias hasta ahora

Para terminar la sesión, resuma las principales cuestiones que se han abordado. Ratifique las cosas buenas que los participantes ya están haciendo. Preste especial atención a las estrategias de ayuda que tengan en cuenta la cultura.

Asegúrese de que los participantes se lleven algunas opiniones positivas sobre sus experiencias y sus fortalezas. Es vital comenzar el entrenamiento afirmando su propio conocimiento. El entrenamiento existe para complementar y enriquecer los dones y la experiencia que las ayudantes ya tienen.

Este ejercicio y el juego de roles deben:

- Ayudar al grupo a comprender mejor lo que hace a una buena ayudante.
- Destacar de los participantes sus habilidades personales y profesionales; el carácter, la ética, así como la manera en que se relacionan con los demás, y cómo manejan los problemas que enfrentan en su trabajo diario.
- Mostrar de manera práctica cómo prestan asistencia las ayudantes en la vida real, cómo ellas calibran distancia y cercanía, cómo escuchan...
- Ayudar al grupo a entender cómo un abordaje basado en los derechos humanos puede ayudarles en su trabajo.

La sesión introductoria debería haber dado al grupo la oportunidad de reflexionar sobre lo que sucede al comienzo de una relación de ayuda.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Después del ejercicio tome un breve descanso. Deje que los participantes estiren sus cuerpos y caminen un poco. Antes de comenzar la siguiente sesión, tome algo de tiempo para hacer un ejercicio de respiración y otro de estabilización para que el grupo vuelva a encaminarse.

⁶⁶ Se observa que la figura 1 (Apéndice 4) contiene tanto la figura de la mujer como la del hombre. Es un hecho que el ayudante puede ser hombre o mujer, sin embargo, como se explicó anteriormente (en el prefacio) para efectos del manual, nos referiríamos sólo a “la ayudante”, no a “el ayudante” sin ningún ánimo de discriminar.

Una buena ayudante

Objetivos. Ayudar al entrenador y al grupo a entender, en sus propios términos, lo que significa ser una “ayudante”, y qué tipos de “ayuda” pueden ser incluidas. Asimismo identificar sus propios recursos, y qué habilidades y recursos adicionales podría necesitar una ayudante.

Entrenador. Ahora sabemos un poco más acerca de su comunidad, los problemas que han encarado y algunos de los desafíos a los que se han enfrentado.

A continuación quisiera saber más sobre cómo han tratado de abordar estos desafíos. ¿Cuáles han sido sus experiencias, dónde han tenido éxito y dónde ustedes necesitan más habilidades o apoyo? Por favor, compartan sus ideas acerca de lo que es ser una ayudante. Comenten cuáles son las cualidades de una buena ayudante. Después compartan qué hacen en su propio trabajo. Muéstranos cómo lo hacen.

Ejercicio 3. Describa las cualidades de una buena ayudante.

(15 minutos en sesión plenaria.)

EJERCICIO



El Entrenador dibujará a una ayudante en el rotafolio y les pedirá que mencionen las cualidades que una ayudante necesita tener. Ustedes escribirán sus ideas en el dibujo.

Consideren las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las cualidades de una buena ayudante aquí en... (mencione el lugar donde se encuentran)?
- ¿Los hombres y las mujeres ayudan de diferentes maneras?
- ¿Qué pueden decir acerca de ustedes mismas como ayudantes?
- ¿Qué hacen ustedes cuando se encuentran con una sobreviviente que está abrumada por estas emociones: tristeza, vergüenza, ira, ansiedad, entumecimiento o insensibilización?
- ¿Es a veces difícil ayudar a una sobreviviente? ¿Qué hace que sea difícil ayudarla?
- ¿Pueden ustedes mencionar algún momento específico en el que aplicaron un enfoque basado en los derechos humanos en su trabajo como ayudantes?
- ¿Pueden dar ejemplos de su trabajo con sobrevivientes en los que no aplicó un enfoque basado en los derechos humanos? ¿Podrían haber hecho ese trabajo de manera diferente si ustedes hubiera adoptado un enfoque basado en los derechos humanos?

Juego de roles 1. La primera reunión entre una Ayudante y una Sobreviviente. (10-15 minutos.)

JUEGO DE ROL



Entrenador y participante mostrarán un juego de roles. A continuación, divídanse en parejas para practicar. Una persona es la Ayudante, la otra la Sobreviviente. Usen preguntas para demostrar cómo ustedes pueden acercarse a una sobreviviente que está abrumada por sus emociones y por lo que le ha pasado. Recuerden usar el enfoque basado en los derechos humanos cuando se reúnan con una sobreviviente.

Al final, quítense la bufanda si ustedes son la Sobreviviente, salgan de su papel como Ayudantes o Sobrevivientes. Sacúdanse físicamente con las manos y diga en voz alta “Ahora soy yo... (Digan su nombre)”.

Resumiendo (5-10 minutos.)

El Entrenador hará un resumen de la plática hasta ese momento y les pedirá que comenten y expresen sus opiniones del ejercicio 3 y del juego de roles 1 en una discusión plenaria.

DESCANSO 15 – 20 MINUTOS.

PARA EL ENTRENADOR

¿Qué es el trauma? ¿Qué vuelve traumática a una experiencia?

Objetivos. Explicar el concepto de trauma y las respuestas ante él. Compartir la comprensión sobre ellos.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

La sección 5 de la Parte I (Una breve introducción al concepto de “Trauma”, [pág. 13](#)) puede utilizarse para presentar algunos aspectos básicos del concepto de trauma. Puede leer esta parte en voz alta o hacer dibujos como material contextual.

Diga al grupo que para transmitir lo que es “trauma”, su significado psicológico y las reacciones traumáticas, vamos a contar historias usando metáforas. En particular, usaremos la historia y metáfora de la “Mujer Mariposa”, la cual juega un papel crucial en el entrenamiento. La misma también puede ser utilizada por las ayudantes para explicarles a las sobrevivientes lo que es “trauma” y las reacciones ante éste.

Cuando usted cuente la historia, hágalo tan vívidamente como sea posible. Anime a los participantes a identificarse con las metáforas.

Asegúrese de subrayar los siguientes aspectos de trauma:

- Las sobrevivientes de un evento traumático pueden comportarse de manera muy diferente después de dicho evento.
- Los eventos asociados a las reacciones al trauma son a menudo intensos, graves y perturbadores.
- Las reacciones que las sobrevivientes muestran inicialmente son respuestas de supervivencia.
- Los eventos traumáticos afectan a las personas en formas diferentes a largo plazo.

Tenga en cuenta que las historias son metáforas.

EJERCICIO



Ejercicio 4. ¿Qué vuelve traumática a una experiencia?

Este ejercicio está diseñado para aclarar:

- Porque una experiencia traumática es un evento determinante.
- Si el trauma está asociado con reacciones culturales específicas.
- Los efectos del trauma.

Explique que un acontecimiento traumático es tan abrumador que la gente pierde el control. Las personas se sienten desamparadas y experimentan un miedo extremo. Algunas huirán; otras no podrán moverse. El trauma es un acontecimiento extremo que genera respuestas humanas excepcionales. Anime a los participantes a reflexionar sobre su descripción de “trauma”, haciendo uso de su experiencia personal. Pregúnteles si están familiarizados con las reacciones descritas y si pueden exponer otras reacciones particulares de la cultura local.

¿Qué es el trauma? ¿Qué vuelve traumática a una experiencia?

DÍGALO EN VOZ ALTA

¿Qué es el trauma? ¿Qué vuelve traumática a una experiencia?

Objetivos. Explicar el concepto de trauma y las respuestas que presentan los seres humanos ante él. Compartir nuestra comprensión sobre ellos.

Entrenador. Ahora hablaremos de trauma y por qué tales eventos nos afectan tan fuertemente y –a la vez– de maneras tan diferentes.

Está dicho que un evento es traumático cuando es abrumador, ineludible y muy aterrador; éste implica la pérdida de control, va más allá de aquello con lo que normalmente estamos preparados para lidiar. Decimos que un acontecimiento es traumático cuando daña a las personas de tal manera, que ellas no creen que puedan continuar desempeñándose con normalidad o seguir viviendo.

Los eventos catastróficos nos pueden traumatizar. Los seres humanos tendrán fuertes reacciones luego de vivir experiencias abrumadoras. La violación es una de ellas. Todos compartimos ciertas reacciones después de vivir eventos muy amenazadores. Sin embargo, algunas personas son más vulnerables que otras y muchos factores influyen en esa vulnerabilidad, por ejemplo, los jóvenes pueden ser más vulnerables que los mayores, pero no siempre es así. Además de los factores biológicos, la vulnerabilidad de una sobreviviente está influenciada por su grado de seguridad o inseguridad, por el apoyo que se le brinda, y por su formación y educación antes y después del trauma. Cuando una persona está expuesta a un trauma severo, como una violación, podríamos decir que se crea una “condición traumática”, es decir, una reacción seria y dolorosa ante el estrés. Debemos estar preparados para tratar con muchos tipos de reacciones y distintos síntomas que presenten las personas; incluso si los individuos han sufrido la misma experiencia, las reacciones y los síntomas pueden no ser los mismos.

Ejercicio 4. ¿Qué vuelve traumática a una experiencia? (15 minutos en sesión plenaria.)



Reflexionemos juntos.

- ¿En su sociedad, a qué se le considera un evento traumático?
- ¿Cómo se ven afectadas las sobrevivientes que ustedes conocen cuándo ellas han vivido esta situación?
- En las personas que han vivido un evento traumático: ¿Qué reacciones son las mismas? ¿Qué reacciones son diferentes?
- ¿Cómo hablan las propias mujeres de sus reacciones?
- ¿Qué piensan que es específico del evento traumático en su contexto local?



PARA EL ENTRENADOR

¿Cuáles son las reacciones ante un evento traumático?

Objetivo. Explicar y comprender cómo reaccionan las personas en situaciones traumáticas.

Mecanismos biológicos

Esta sesión se centra en cómo las personas responden ante los eventos traumáticos. Empezar por explicar la noción de “reacciones automáticas” de supervivencia, ya que las maneras en que reaccionamos ante situaciones peligrosas o abrumadoras, pueden entenderse como estrategias diseñadas para ayudarnos a sobrevivir. Las principales reacciones o estrategias de supervivencia que exhiben los seres humanos cuando se enfrentan con eventos que amenazan la vida son las siguientes:

- Lucha.
- Huida.
- Paralización.
- “Hacerse el muerto”/sumisión.

Cuando ocurre un evento traumático que amenaza la vida, dejamos de procesar los acontecimientos de la manera en que normalmente lo hacemos. Ya no almacenamos nuestras emociones, sentimientos y percepciones de la situación en el cerebro como acostumbramos, sino que los procesamos a un nivel más profundo. Esto puede producir las respuestas de defensa primitivas mencionadas anteriormente.

Explique al grupo lo que estos conceptos significan. Trate de demostrar las reacciones, mostrando que todas estas cosas suceden en el cerebro medio (la parte púrpura del cerebro).

Lucha	Usted experimenta una reacción fisiológica fuerte sin que medie la planificación mental “normal”.
Huida	Usted siente menos contacto con el suelo, su cuerpo se moviliza para correr lo más rápido que pueda, sin pensar ni planear.
Paralización	Cuando luchar y huir son acciones imposibles de llevar a cabo, pero los niveles de energía son altos, el cuerpo puede paralizarse. Algunas partes del sistema de acción de defensa funcionan inmovilizando al individuo a modo de estrategia. Esta paralización, por ejemplo, conlleva rigidez del tono muscular y analgesia (desaparición de cualquier sensación de dolor), también inmovilidad tónica (alteraciones de la función motora).
“Hacerse el muerto”	Cuando no hay otras opciones disponibles, la sumisión o “hacerse el muerto” puede ser la estrategia final de supervivencia.

Estos mecanismos de defensa no son registrados de forma consciente, lo cual acelera nuestro tiempo de reacción (y por tanto mejora nuestras oportunidades de supervivencia). Como hemos observado, nuestras reacciones después de un trauma también son muy diferentes.

El dibujo en la página opuesta muestra diferentes patrones de las reacciones en el cerebro. En él se ilustran esquemáticamente las actividades de las diferentes partes del cerebro.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Tenga en cuenta lo siguiente cuando hablamos de un evento traumático:

- El cuerpo recuerda lo que pasó.
- El cuerpo reacciona como si el evento estuviera ocurriendo de nuevo.
- Hablando de reacciones que la persona no puede controlar.

¿Cuáles son las reacciones ante un evento traumático?

DÍGALO EN VOZ ALTA

¿Cuáles son las reacciones ante un evento traumático?

Objetivo. Explicar y comprender cómo reaccionan las personas en situaciones traumáticas.

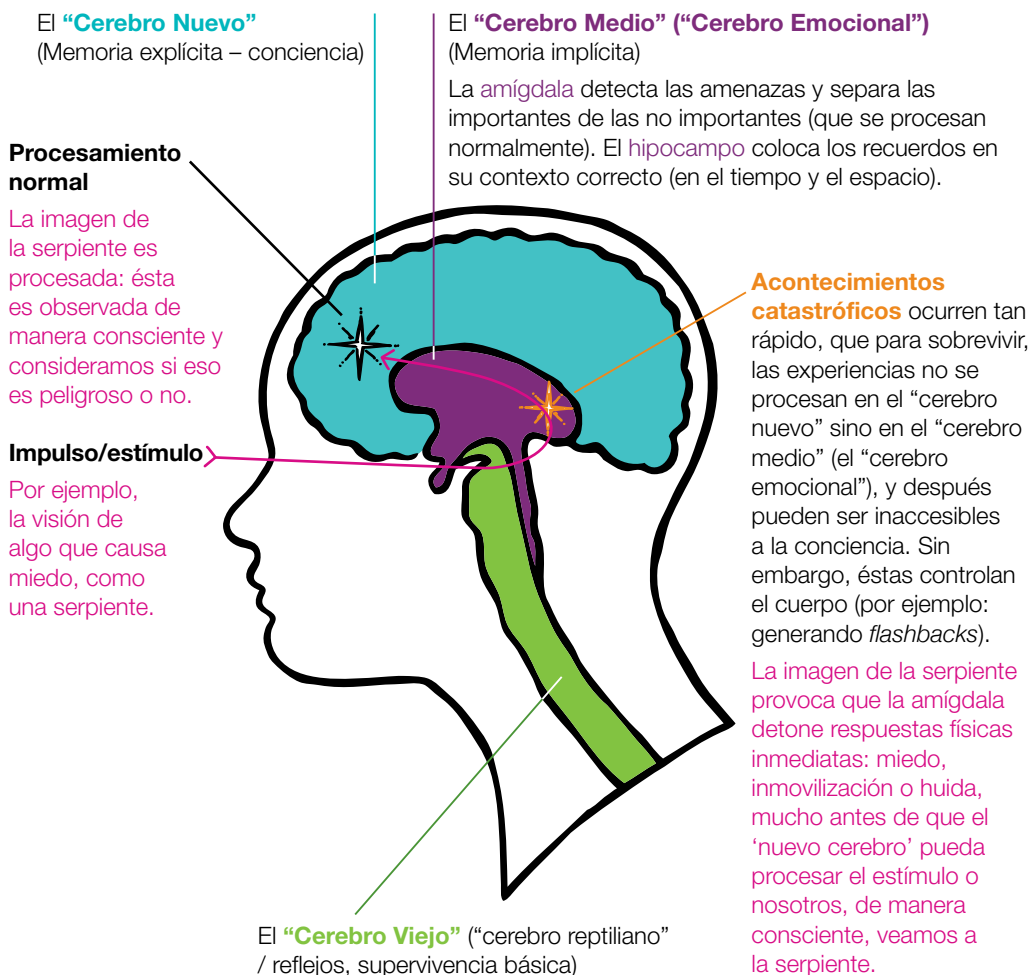
Entrenador. Los seres humanos (y los animales) desarrollaron muy tempranamente un sistema de alarma que les ayudó a sobrevivir. Estas respuestas físicas básicas ante el peligro ocurren a nivel inconsciente y son controladas por una parte antigua del cerebro: la amígdala. Dichas respuestas permiten que el cuerpo reaccione ante el peligro o una amenaza, esto pasa incluso antes de que la persona haya empezado a pensar (de manera racional) en lo que está sucediendo. La velocidad de estas respuestas es rapidísima: una centésima de segundo.

Estas respuestas físicas, que también podemos llamar estrategias de supervivencia, son:

- Lucha.
- Huida.
- Paralización
- “Hacerse el muerto”/sumisión.

(El Entrenador coloca el dibujo que se muestra debajo en el pizarrón o en un rotafolio).

¿Reconocen las respuestas descritas en el dibujo o las ha visto en otras personas?



PARA EL ENTRENADOR

La Mujer Mariposa. Su buena vida.

Objetivo. Presentar la historia de la Mujer Mariposa y las cinco áreas de enfoque que se abordarán a través de ella.

Será la primera vez que se mencione a la Mujer Mariposa. Usted señalará que esta historia juega un importante papel narrativo en el entrenamiento. Invite a los participantes a involucrarse con la historia.

Además, pídale que su atención se centre en **las cinco áreas de enfoque: sus pensamientos, sus sentimientos, su respiración, su corazón y su cuerpo**, porque estas áreas se destacan no sólo en la historia, sino en muchos ejercicios y pláticas durante el entrenamiento. Dichas áreas son las “puertas de entrada” a los problemas y a las reacciones que a menudo surgen en la vida de las personas que están traumatizadas.

Coloque las cinco áreas de enfoque en una pared donde se vean fácilmente, y déjelas allí a lo largo del taller. Esto le ayudará a dibujar en el rotafolio, conforme la historia vaya desarrollándose.

Haga énfasis en que la historia es una metáfora. Se puede entender como una descripción del curso que sigue un trauma. En ella se muestra lo que suele sucederle a una persona después de sufrir estrés extremo. Luego de describir la vida de la persona antes del suceso, la historia muestra sus reacciones de supervivencia cuando ocurre el trauma, y sus reacciones físicas y mentales, a mediano y largo plazo. Estas respuestas se describen más formalmente en la [Parte III](#).

Precise que la gente puede reaccionar de diferentes maneras: la historia proporciona una descripción de los patrones frecuentes de reacciones después del trauma. Del mismo modo, las intervenciones descritas son ejemplos de posibles abordajes y herramientas para ayudar a las sobrevivientes a recuperar el control de sus vidas, y de manera esperanzadora, después de un tiempo, un cierto sentido de dignidad.

Es importante enfatizar que la historia se utiliza en un sentido figurado, su función es ilustrar lo que sucede después de graves abusos.

Comience con la buena vida que la Mujer Mariposa goza, porque es importante demostrar que ella tiene buenos recuerdos con los cuales puede reconectarse.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Las características de la Mujer Mariposa que se presentan en el manual pueden no necesariamente coincidir con las expectativas de apariencia o comportamiento en el lugar donde ocurre el entrenamiento. Si es así, encuentre descripciones apropiadas que se adapten al contexto local. Sus oyentes querrán sentir que la historia es de la vida real, que es “acerca de nosotros mismos”. Para motivar e inspirar, la historia debe hacer eco en la cultura, las normas sociales y el comportamiento de los que están escuchando. Cámbiela y modifíquela como mejor le parezca, para que tenga sentido para su audiencia.



DÍGALO EN VOZ ALTA

La Mujer Mariposa. Su buena vida.

Objetivo. Presentar la historia de la Mujer Mariposa y las cinco áreas de enfoque que se abordarán a través de ella.

Entrenador. Ahora les contaré una historia que continuará y servirá como un hilo conductor en el entrenamiento. Se trata de la Mujer Mariposa. Escuchen y noten lo pasa con **los pensamientos, los sentimientos, la respiración, el corazón y el cuerpo** de la Mujer Mariposa.

La historia es una metáfora

Recuerde que la historia de la Mujer Mariposa es una metáfora. Al usarla, podemos hablar acerca de las víctimas del trauma y de su supervivencia, de alguna manera la historia nos distancia de las terribles experiencias descritas. Este distanciamiento nos permite ver con más calma el sufrimiento de la mujer y sus reacciones, y entender que ella reacciona comprensiblemente a la violencia a la que ha estado expuesta. La historia nos permite explicar cómo el trauma afecta la vida de una persona: sus pensamientos, sus sentimientos, su respiración, su cuerpo y su corazón.

En muchas culturas, la narración se utiliza comúnmente para transmitir conocimiento y sabiduría. Tales historias se construyen para permitir al narrador compartir lo que no se puede hablar de manera directa, o tiene contenido difícil. La Mujer Mariposa soporta grandes dificultades. Entendemos la psicología de su trauma sin hablar de ello directamente. Esto también es importante dondequiera que la violación sea un tabú cultural. A través de la historia, las mujeres pueden indirectamente identificar, reflexionar y hablar sobre su propia experiencia. De esta manera, la historia puede contribuir en el proceso de recuperación.

Por lo tanto, recuerden que la historia se usa en sentido figurado, para ilustrar lo que sucede.

Comenzaremos por el principio: cuando la vida es buena para la Mujer Mariposa y ella está sana y segura. Porque después queremos entender que se le ha arrebatado, y lo que cambia cuando ella es atacada. Es también importante saber que ella tiene buenos recuerdos con los cuales puede reconectarse más adelante.



PARA EL ENTRENADOR

Objetivo. Empezar la historia de la Mujer Mariposa; ésta comienza cuando su vida era buena, luego sigue su trauma, y llega su recuperación.

PUNTO CLAVE

**La historia ilustra:**

- La buena vida que la Mujer Mariposa disfrutaba.

Dibuje a la Mujer Mariposa en el rotafolio y rellene los puntos positivos de su vida.

- Ella está satisfecha y contenta.
- Ella guarda todos sus buenos recuerdos.
- Ella sueña con el futuro.
- Ella tiene el control de su vida.

Figura 2. La Mujer Mariposa

Al principio, capaz y gozando de buena salud.



DÍGALO EN VOZ ALTA

Objetivo. Empezar la historia de la Mujer Mariposa; cuando su vida era buena.

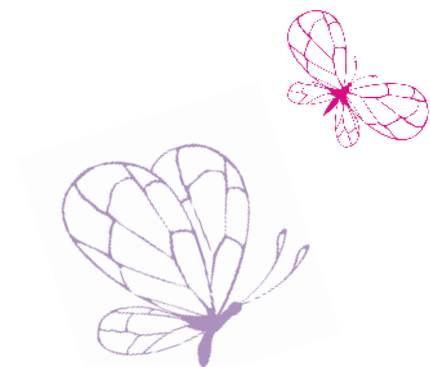
El Entrenador dibuja la Figura 2, La Mujer Mariposa al principio, capaz y gozando de buena salud, y comienza la historia.

Érase una vez una Mujer Mariposa que vivía en un pequeño pueblo rodeado de verdes colinas. A ella le encantaba sentarse junto al río que corría cerca. Vivía en una casa sólida con sus hijos y su esposo. Ellos tenían vecinos buenos y otros no tanto, pero por la noche dormían en paz y despertaban a la mañana siguiente con el corazón agradecido. El país estaba tranquilo y la gente tenía suficiente para comer y beber.

*La mujer era de **buen corazón** y poseía un **cuerpo fuerte**. Sus pies recorrían largas distancias y tenía manos hábiles. A menudo cantaba, y se le podía ver lavando la ropa en el río, caminando con un balanceo de caderas, o correteando con sus hijos. Su esposo era una buena persona. Ella se sentía satisfecha y orgullosa. La mayor parte del tiempo confiaba en la vida y en la gente que la rodeaba. Cuando se arrepentía de algo, lloraba un poco y se decía que eso mejoraría. Ella quería convertirse en una mujer sabia, una a la que otras personas pudieran acudir en busca de consejos en tiempos difíciles.*

*Los días siguieron. En su ala derecha se hallaban todos **los buenos recuerdos de su vida**: la verde ladera, el sonido del río que amaba y la fragancia de sus flores favoritas. Pensar en los árboles y los animales la hacía sentirse tranquila. Mirar la casa la hacía sentir segura. Los recuerdos de sus hijos, creciendo año tras año, la hacían sentirse orgullosa. Recordaba la sonrisa de su madre y el vestido de cuello que le había regalado una amiga. También tuvo recuerdos tristes: despedirse de su amiga cuando se mudó a otra parte del país, la enfermedad y muerte de su madre. Todos estos recuerdos se almacenaban en su ala derecha. La hacían sentirse lo suficientemente fuerte para pensar, sentir y vivir su vida.*

*En su ala izquierda, guardaba **sus sueños sobre el futuro** y **algunas preocupaciones**, aunque éstas no eran tan grandes como para que no pudiera manejarlas. A veces soñaba con un vestido nuevo y unos buenos zapatos para no mojarse los pies. Pero su sueño más grande era respecto a la educación de sus hijos. Cada mes trataba de ahorrar algo de dinero para su educación. Ella guardaba todos sus sueños, preocupaciones, planes y anhelos en el ala izquierda. Estos la hacían sentirse viva y que tenía suficiente control sobre su vida. Cada mañana cuando despertaba, hacía una respiración profunda, lista para comenzar un nuevo día. Cada noche antes de ir a dormir, sostenía su rostro por un momento entre las palmas de sus manos, rezando y dando gracias por su buena vida.*



PARA EL ENTRENADOR

Añada alas a la Figura 2 de la Mujer Mariposa y relacione con ellas los indicadores de una buena vida, incluyendo los indicadores sugeridos por los participantes.

DISCUSIÓN

**Discusión. Indicadores de una buena vida.**

Asegúrese de que los participantes escojan ejemplos, en base a su experiencia, que sean relevantes para el contexto en el que trabajan.

Resuma los recursos y cualidades que representan una buena vida en la sociedad. ¿Cómo actúan los derechos humanos? ¿Ella tiene derecho a tomar decisiones sobre su propia vida? Preste atención a las formas en que una buena vida afecta nuestros pensamientos, sentimientos, cuerpo, corazón y mente. Sumérjanse en la calidad de vida de la Mujer Mariposa porque eso le brinda a ella un futuro, en el cual puede tener anhelos y razones para luchar. Agradezca a los participantes sus contribuciones.

En la siguiente sección se hablará sobre el trauma. Advierta al grupo que la historia tomará un giro siniestro pero eso será el trabajo del siguiente día.

Termine el día 1 con un ejercicio de estabilización.

**Ejercicio de estabilización 1. Estabilizando el cuerpo.**

A lo largo del entrenamiento se encuentran diseminados ejercicios de estabilización. Es importante practicarlos una y otra vez, hasta que la habilidad para usarlos se automatice y se pueda recurrir a ellos, incluso durante momentos de angustia.

Las técnicas se pueden utilizar para prevenir un estado de hiperexcitación si los individuos vuelven a un estado de reaparición del trauma. También pueden usarse para estimular a un grupo que esté bajo en energía.

Este ejercicio también es útil si observa que el grupo se encuentra bajo en energía.

Mientras le da instrucciones al grupo, haga este ejercicio de estabilización con ellos.

FIN DEL DÍA 1.



DÍGALO EN VOZ ALTA

Entrenador. ¿Qué representaría una buena vida aquí, en este lugar? ¿Qué hace que una mujer esté sana? ¿Qué la hace sentir orgullosa dentro de su corazón? ¿Qué la hace sentirse contenta y en paz con su cuerpo?

Discusión. Indicadores de una buena vida. (10 minutos en sesión plenaria.)

Platiquen cómo la Mujer Mariposa valora su vida. ¿Cómo están presentes en su vida los derechos humanos, la dignidad y el respeto? ¿Qué tipo de sentimientos expresa? ¿Qué clase de pensamientos tiene? ¿Qué sucede en su corazón? ¿Cómo percibe su cuerpo?

¿Qué representa la buena vida en su cultura? Piense en ejemplos.



Entrenador. La siguiente parte de la historia describirá lo que le sucedió a la Mujer Mariposa. Contiene su historia de violencia y violación. Eso será trabajo para mañana.

Para terminar hoy, los invito a hacer un ejercicio que puede ayudar durante la sesión. Nos recuerda que estamos aquí, ahora, y que estamos juntos y a salvo.

Ejercicio de estabilización 1. Estabilizando el cuerpo. (10-15 minutos.)
(Opcional.)

Siéntense cómodamente, sientan sus pies tocar el suelo. “Estampen” su pie izquierdo en el suelo, luego su pie derecho. Háganlo despacio: izquierdo, derecho, izquierdo. Hagan esto varias veces, y deténganse. Sientan sus muslos y glúteos en contacto con el asiento de su silla (5 segundos). Observen si ahora sienten o perciben sus muslos y sus glúteos, ¿los sienten más que cuando comenzamos a dirigir nuestra atención hacia ellos? Ahora centren su atención en su columna vertebral. Sientan su columna vertebral como su línea media. Lentamente estirenlala y observen si eso afecta su respiración (háganlo por 10 segundos). Ahora dirijan su atención hacia sus manos y brazos, junten sus manos, háganlo de manera que se sienta cómodo para ustedes. Mantengan sus manos juntas, hagan presión y sientan su fuerza y temperatura. Sueltan y descansan, luego empujen sus manos de nuevo. Liberen y descansan sus brazos. Ahora dirijan su atención a sus ojos. Miren alrededor de la habitación. Encuentren algo que les diga que están (aquí en... —mencionen el lugar—). Recuerden que están AQUÍ, AHORA (FECHA), y que están a salvo. Observen cómo este ejercicio afecta su respiración, su sensación de estar en el presente, su estado de ánimo y su fuerza.



FIN DEL DÍA 1.



PARA EL ENTRENADOR

Día 2. La vida se vuelve al revés

Objetivos. Asegurarse de que los participantes estén “estabilizados” cuando la historia continúe. Familiarizar a los participantes con los ejercicios de estabilización.

Después de saludar, recuerde nuevamente a los participantes que la siguiente sección de la historia contiene descripciones de violencia sexual y violación. Recuerde que los participantes, al igual que las mujeres a quienes asisten, pueden haber experimentado violencia sexual, y que la historia puede conducir a reacciones dolorosas y posibles reapariciones del trauma. Haga saber a los participantes que aquellos que sientan deseos de abandonar el lugar, pueden salir de la sala en cualquier momento.

Antes de reiniciar la historia, anímelos a realizar un ejercicio de estabilización para asegurarse de que los participantes se encuentran “estabilizados”. Un ejercicio de estabilización debe ser siempre incluido en este punto.

Explique el valor de los ejercicios de estabilización, su papel en el entrenamiento y cómo funcionan.



Ejercicio de estabilización 1. Estabilizando el cuerpo.

Este ejercicio se encuentra en la [pág. 45](#). Es útil si usted ve que el grupo tiene poca energía. Mientras les da instrucciones al grupo, haga el ejercicio de estabilización con ellos.

El **Ejercicio de estabilización 7. Sintiendo el peso de su cuerpo** es una alternativa.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA. EJERCICIOS DE ESTABILIZACIÓN.

Diversos ejemplos de ejercicios de estabilización se encuentran diseminados a lo largo del entrenamiento. Es importante practicarlos una y otra vez hasta que la habilidad para usarlos se automatice y se pueda recurrir a ellos incluso durante momentos de angustia. Recuerde siempre invitar a las sobrevivientes a participar en los ejercicios de estabilización. Tenga en cuenta que ellas deciden si aceptan o no, pero la invitación debe ser abierta.

Los ejercicios de estabilización son esenciales para ayudar a las personas a permanecer enfocadas y en el presente. Si las sobrevivientes reviven un evento traumático, pueden usar los ejercicios para bajar su estado de hiperexcitación.

Nota. Todos los ejercicios de estabilización se encuentran en el [Apéndice 2](#).



Día 2. La vida se vuelve al revés

Objetivos. Asegurarse de que ustedes estén “estabilizados” cuando la historia continúe. Familiarizarlos con los ejercicios de estabilización.

Entrenador. La siguiente parte de la historia describe lo que le sucedió a la Mujer Mariposa. Contiene información de la violación y otros hechos violentos que sufrió. Antes de comenzar, haremos un ejercicio que puede ayudar durante la sesión. Con él recordaremos que estamos aquí y ahora, que estamos juntos y a salvo.

Ejercicio de estabilización 1. Estabilizando el cuerpo. (10-15 minutos.)

Este ejercicio nos ayuda a mantener la calma y el equilibrio. Puede ayudar a las sobrevivientes a “bajar” el nivel de la activación psicofisiológica al haber entrado en estado de hiperexcitación y también las ayuda a enfocarse cuando están en un “estado de paralización”.

El ejercicio de estabilización 1 se describe en la sesión previa (Día 1) y en el [Apéndice 2](#).

O se puede hacer uso del siguiente ejercicio:

Ejercicio de estabilización 7. Sintiendo el peso de su cuerpo. (5 minutos.)

Este ejercicio ayuda a las sobrevivientes que están paralizadas o insensibilizadas a centrarse en el presente. Con él se activan los músculos del torso y piernas, lo que da una sensación de estructura física. Cuando estamos abrumados, nuestros músculos a menudo cambian de la tensión extrema al colapso; pasan de un estado de defensa activa (lucha y huida) a la sumisión, y se vuelven a relajar más de lo normal (estado hipotónico). Cuando estamos en contacto con nuestra estructura corporal, es más fácil sobrellevar los sentimientos. Podemos contener nuestra experiencia y manejar mejor los sentimientos de fragmentación (como el sentirse abrumado).

- Sientan el piso bajo sus pies. Esperen cinco segundos.
- Sientan el peso de sus piernas. Esperen cinco segundos.
- Levanten el pie izquierdo y vuelvan a colocarlo en el piso lentamente (como si lo estuvieran estampando), alternen con el pie derecho; izquierdo, derecho, izquierdo, derecho. Sientan sus glúteos y muslos tocando el asiento de la silla. Esperen cinco segundos.
- Sientan su espalda contra el respaldo de la silla.
- Descansen y observen lo que sentían y cómo se sienten ahora.



Entrenador. Si estamos conectados con nuestros sentidos, lo que vemos, olemos y tocamos nos ayuda a permanecer en el momento presente. Estamos anclados en el presente. Al usar sus sentidos de esta manera, ustedes pueden calmarse, ya que de otra manera podrían sentirse abrumados por los sentimientos. Usar nuestros sentidos puede ayudarnos a recuperar energía cuando se sienta fatiga. El principio subyacente es redirigir nuestra atención a nuestros sentidos y a nuestra seguridad en el momento presente. Esto calma nuestro sistema nervioso cuando está sobreestimulado y lo despierta cuando está subactivo. A través de nuestros sentidos, nuestro cuerpo y mente se vuelven a centrar en el aquí y ahora. Y cuando estamos verdaderamente en el presente, nuestros recuerdos permanecen en el pasado.



PARA EL ENTRENADOR

Objetivo. Avanzar en la historia, asegurándose de que los participantes entiendan la metáfora en los mismos términos que el narrador.

PUNTO CLAVE

**Esta sección de la historia**

- Narra el punto de inflexión de la historia.
- Ilustra las reacciones ante el trauma.
- Identifica las reacciones en las cinco áreas de enfoque: **pensamientos, sentimientos, respiración, corazón y cuerpo.**

Continúe la historia.

Antes de que las mujeres sean afectadas directamente por lo que pasa en sus comunidades, pregunte a los participantes si reconocen lo que sucede cuando empieza a haber conflictos y disturbios. Charle brevemente sobre esto. Su propósito es asegurarse de que los participantes entiendan lo que está sucediendo en la historia. Entonces continúe.

EJERCICIO

**Ejercicio 5. Identificación de las reacciones traumáticas.**

La historia describe las principales reacciones o estrategias de supervivencia que los seres humanos muestran cuando enfrentan acontecimientos que amenazan sus vidas. Las principales son mencionadas en la historia.

Anime a los participantes a identificar cada una de las reacciones y anotarlas como se les denomina:

- Lucha.
- Huida.
- Paralización.
- “Hacerse el muerto”/sumisión.

Este ejercicio muestra las reacciones y emociones que las personas despliegan cuando están ante situaciones amenazantes. Asegúrese de que los participantes puedan identificarlas cuando ocurren en la historia.

Confirme las respuestas de los participantes cuando demuestren que entienden las reacciones de trauma.

(Para obtener más información sobre los síntomas, consulte la [Sección 1 de la Parte III](#)).

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Al final del ejercicio, anime a todos a respirar profundamente.



Día 2. La vida se vuelve al revés (*continuación*)

DÍGALO EN VOZ ALTA

Objetivo. Avanzar en la historia, asegurándose de que todos entienden la metáfora bajo los mismos términos.

Entrenador. Ahora voy a continuar la historia. ¡Recuerden observar lo que sucede con los pensamientos, sentimientos, respiración, cuerpo y corazón de la Mujer!

*Entonces sucedió algo que volvió su vida al revés. No fue un terremoto, el viento o el fuego. La guerra llegó al país y lanzó a las personas y a sus comunidades al **miedo** y al caos. La gente fue asesinada, muchos huyeron. Ella oyó que las mujeres mayores y las jóvenes –incluso las niñas– habían sido violadas. La vida se volvió **impredecible** y difícil de manejar. Ella trató de **no pensar** tanto en eso. **No sonreía** con tanta frecuencia ni se reía como antes. Su esposo se enojaba más a menudo. **No dormía** tan bien y oraba por la paz.*

¿Pueden reconocer sus propias reacciones cuando ustedes escuchan sobre estos cambios en el comportamiento de la Mujer?

Una mañana bajó al río. Algunos soldados la vieron allí. Estaba llenando unos contenedores con agua. Después de ese día, todo cambió.

*Al principio **trató de huir**, pero no pudo escapar. Los soldados se rieron cuando la atraparon y la arrojaron sobre la arena a la orilla del río.*

*Entonces **trató de luchar** contra ellos. Su **corazón “golpeaba”** su pecho, la **cara le ardía**, sus brazos estaban **más fuertes** que nunca. Sin embargo, ellos eran cuatro hombres grandes y actuaron aún más brutalmente cuando ella trató de **resistirse** –golpeando, mordiendo, pateando, rasguñando y pidiendo ayuda. Sus risas resonaron en sus oídos. El **olor** de sus cuerpos **asustó su corazón de tal modo que solo quedó el silencio**.*

*Sus piernas estaban como muertas, lo mismo que sus manos y brazos. Su rostro estaba pálido, como si hubiera perdido todo su espíritu. Ella oyó el sonido del río y la respiración de los soldados. **Perdió la vista por un momento**. Era como si **hubiera dejado su cuerpo** o éste se **hubiera escondido en su corazón**, miraba a los soldados desde la distancia, viéndolos hacerle cosas horribles. Lo veía como una escena en una película, **no sentía nada**. Era como si los hombres estuvieran haciéndole daño a una extraña, a pesar de que sabía que ella era la persona que estaba siendo lastimada.*

Ejercicio 5. Identificación de las reacciones traumáticas. (10 minutos.)

Cuando los soldados atacaron a la Mujer Mariposa, ¿qué pasó en sus pensamientos?, ¿qué sintió en su corazón?, ¿qué pasó con sus sentimientos?, ¿qué pasó con su respiración y su cuerpo? ¿Cómo reaccionó para sobrevivir?

Mencionen las diferentes respuestas de la Mujer Mariposa.

¿Han encontrado reacciones semejantes o sentimientos como los descritos en otras sobrevivientes? ¿Qué otras reacciones han visto u oído acerca de las mujeres y niñas con quienes han hablado y que han sido víctimas de violación u otros eventos traumáticos?

EJERCICIO



Entrenador. Gracias ¡Ahora respiren profundamente!

PARA EL ENTRENADOR

Objetivo. Aclarar la naturaleza del trauma y cómo se exterioriza.

PUNTO CLAVE

**La historia ilustra:**

- Cómo reacciona el cuerpo ante un evento traumático.
- Las reacciones en las cinco áreas de enfoque.

Respuestas ante una amenaza

Cuando nos encontramos con el peligro, tenemos una jerarquía de defensas que usamos para protegernos. Estos reflejos son biológicos y automáticos. Los animales responden al peligro de la misma manera. Nuestra primera reacción es defendernos de manera activa: huir o luchar. Nuestro sistema nervioso se vuelve muy activo. Los músculos están llenos de sangre y listos para entrar en acción; la respiración es corta y se mantiene en la parte superior del cuerpo.

Si no podemos huir o luchar para salir de esa situación, adoptamos formas pasivas de defensa: permanecemos paralizados y nos rendimos.

Cuando un evento traumático es abrumador, y uno está atrapado, indefenso y sintiendo un miedo intenso, es común ser perseguido por la intensidad de la experiencia. Esto se debe a que la experiencia es tan abrumadora que anula nuestra capacidad de integrar lo que está pasando.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Es importante entender las reacciones de trauma que probablemente experimentan la mayoría de las personas luego haber vivido eventos graves o que amenazan sus vidas. Estas reacciones no son signos de locura, pero pueden ser vividas como algo muy vergonzoso. Sin embargo, son respuestas naturales, comunes y predecibles ante la violencia extrema.

Los siguientes casos también son respuestas de supervivencia —una reacción normal o esperada de autoprotección— cuando las mujeres llegan a sentir que ya no son capaces de controlar lo que les sucede, que ya no controlan sus vidas, ni que pueden defenderse a sí mismas.

Figura 3. La Mujer Mariposa

Inmediatamente después del trauma.



Día 2. La vida se vuelve al revés (*continuación*)

DÍGALO EN VOZ ALTA

Objetivo. Aclarar la naturaleza del trauma y cómo se exterioriza.

Entrenador. La historia continúa.

Habían pasado algunas horas antes de que dos hombres de la aldea encontraran a la Mujer Mariposa herida a la orilla del río. La arena estaba teñida de rojo con su sangre. La Mujer los miraba con ojos vidriosos, incapaz de pronunciar una palabra. En lugar de ayudarla para llegar a su casa, los hombres estaban tan asustados por la visión que huyeron hacia el monte.

*La mujer se sentía **extremadamente débil**. Se preguntó a sí misma: “¿Ya estoy muerta?” Se dio cuenta de que la sangre cubría su vestido amarillo, y que el vestido estaba despedazado. Notó el sonido del río y se preguntó si estaría en un lugar desconocido. **El río sonaba hostil. Su corazón latía rápidamente** dentro de su pecho. ¿Volverían los soldados? **Su cuerpo se sentía entumecido, insensibilizado. No tenía fuerzas** para moverse. Sus brazos y piernas eran como carne muerta. El cuerpo le dolía y, aun así, **no le quedaban sentimientos**.*

El Entrenador muestra la Figura 3. La Mujer Mariposa inmediatamente después del trauma.

Esa noche la Mujer se quedó sola. ¡Su marido le pidió que se fuera! ¡Los ancianos dijeron que ella no debía regresar! Los niños estaban llorando. Tenía que irse.

*Vagó por el bosque, lejos del río. A su alrededor, los árboles se volvieron oscuros y hostiles. **Se sentía frágil, débil**, como muerta en vida. Sus pies apenas si podían llevarla. Se sentían entumecidos. Sus manos eran como las manos de una extraña. Ninguna sonrisa en su corazón, sólo la oscuridad. Su cuerpo se sentía frío y silencioso, como si ya no estuviera viviendo allí, o como si su alma estuviera escondida en un rincón de su corazón tembloroso.*

*No podía descansar. **Vio** los ojos de los soldados, **oyó** su risa, su respiración y sus palabras. Sus **olores** llenaron sus pulmones. Estaba **sudando**, llorando de rabia y desesperación. No podía encontrar refugio y escudriñaba las verdes laderas todo el tiempo en busca de soldados. Todos sus sueños y deseos se desvanecieron. Su mente se vio invadida por la **preocupación** y tuvo pensamientos extraños y difíciles de descifrar sobre sí misma: ¿Se estaba volviendo **loca**? Sentía **vergüenza, rabia** y una **profunda pena** al mismo tiempo.*

Entrenador. La historia de la Mujer Mariposa puede ayudar a una sobreviviente a entender su propio comportamiento porque sus experiencias se reflejan en la historia. Esto puede fortalecerla y disminuir su vergüenza. En muchas culturas que una mujer diga que ha sido violada es un gran tabú. Cuando una sobreviviente habla de la Mujer Mariposa, no está obligada a hablar de sí misma, pero puede comunicar su experiencia indirectamente. La historia de la Mujer Mariposa se convierte en la metáfora, a través de la cual ella puede comunicarse; esto es algo que ayuda a llevar la pesada carga de la violación de la sobreviviente de una manera segura y digna. Para ambas, la ayudante y la sobreviviente, la metáfora les da una distancia y una especie de libertad, lo que les permite hablar entre ellas de aquello que no se puede decir directamente porque si así fuera, sería horrible o abrumador.



PARA EL ENTRENADOR

PUNTO CLAVE

**La historia ilustra**

- Cómo la Mujer Mariposa trata de distanciarse de lo ocurrido.
- Sus reacciones de evitación y temor después del evento traumático.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Explique a los participantes que cuando cuenten esta historia a las sobrevivientes, nunca deben incluir los terribles detalles del evento traumático. Esto es porque los detalles de la violación pueden despertar nuevamente los recuerdos traumáticos. Si esto ocurre, una mujer victimizada no podrá escuchar más. Volverá a revivir su propia experiencia y perderá la sensación de seguridad que tuvo cuando se sentó a su lado. En este manual hemos incluido esos terribles detalles del evento traumático para ilustrar cómo afectan a las sobrevivientes. Las Ayudantes necesitan conocer estos detalles como ayudantes, pero los recuerdos traumáticos de las sobrevivientes son tan fácilmente detonados que necesitan ser protegidas de tales detalles.

Por lo tanto, las ayudantes deben hablar de la violación en términos indirectos, o usar un término que la sobreviviente esté de acuerdo, que pueda tolerar.

Si lo hacen, la sobreviviente se sentirá más segura, confiará en la ayudante y también se sentirá fortalecida, porque comprenderá que sus propias reacciones y síntomas son los que se esperaban. Las mujeres se sienten así cuando les suceden cosas terribles. Pueden llegar a saber que sus respuestas eran normales y naturales ante el evento que sufrieron. ¡Lo perverso y anormal fue lo que le hicieron a ella!

EJERCICIO

**Ejercicio 6. Exploración de las diferentes reacciones traumáticas.**

Explique que las diferentes formas de reaccionar ante los traumas son naturales y que son reacciones fisiológicas automáticas. Explique que estas reacciones pueden ser entendidas como si su cuerpo le estuviera diciendo cómo sobrevivir. En el ejercicio, anime a los participantes a distinguir los diversos tipos de reacción, para obtener una idea o sensación de lo que se siente en esos diferentes “estados”. Demuéstreles usted mismo tan bien como pueda.

Antes de empezar el siguiente ejercicio, comparta estas ideas y discútalas con los participantes. El ejercicio coadyuvará a que las ayudantes se familiaricen con la historia de la Mujer Mariposa al ensayarla entre ellas mismas.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Después del ejercicio, tomen un breve descanso. Permita a los participantes estirarse y caminar un poco. Antes de que la sesión se reinicie, tómense unos minutos para un ejercicio de estabilización y otro de respiración, para que el grupo se vuelva a encaminar.

DESCANSO 15-20 MINUTOS.

Día 2. La vida se vuelve al revés (*continuación*)

DÍGALO EN VOZ ALTA

Entrenador. La historia continúa...

Antes, ella llevaba sus recuerdos y anhelos más importantes en sus alas. Ahora, éstos la asustaban profundamente. Trató de distanciarse de ellos. Utilizó toda su energía para no pensar y no sentir. Las palabras de su marido entraron por su oreja derecha. "No puedes quedarte. Eres una persona enferma y loca, sucia y peligrosa para mí. No te quiero aquí. ¡Vete!". Ella deambuló lejos del río, tropezando y cayendo. Caminaba como si estuviera dormida, había dejado a sus hijos. No le quedaban lágrimas. El dolor en su vientre era intenso, pero apenas si lo percibía.

Entrenador. Esta es la historia hasta ahora. Incluye la horrible violación que la Mujer Mariposa vivió. Antes de continuar, tomaremos un breve descanso para relajarnos y estirarnos. Luego regresaremos, haremos algunos ejercicios y veremos qué sucede después, porque esta historia se convertirá en una historia de recuperación.

Pero primero debo recalcar que cuando ustedes cuenten esta historia a las sobrevivientes, nunca incluyan los terribles detalles del evento traumático. Los detalles de la violación pueden volver a despertar los recuerdos traumáticos en una sobreviviente. Si esto ocurre, una mujer victimizada ya no podrá escuchar más y en cambio, volverá a revivir su propia experiencia y perderá la sensación de seguridad que tuvo cuando se sentó a su lado.

En lugar de hablar de los horribles detalles, pueden decir cosas como: "Cosas terribles le pasaron a la Mujer Mariposa; cosas que le han cambiado la vida" o bien: "Las cosas que le pasaron en el río han empañado su vida", etc. La mujer entenderá lo que está diciendo su ayudante y se sentirá a salvo. Ella confiará en ustedes cuando se dé cuenta de que ustedes no la asustan. Podrá pensar claramente y entender lo que la historia está describiendo, comprenderá que lo que ustedes están haciendo es relatar una historia (la cual es su propia historia) de una manera segura. Una ayudante, puede incluso puede pedirle a una sobreviviente que le diga cómo debería ser llamada la violación, para que ella pueda tolerarlo.

Ejercicio 6. Exploración de las diferentes reacciones traumáticas. (15 minutos.)



Traten de sentir las diferentes formas de reacción en un estado de "lucha o huida".

- Entren en un "estado de paralización". Aprieten todos sus músculos. Permanezcan así y sientan la tensión en su cuerpo.
- Entren en un "estado de lucha". Preparen su cuerpo para luchar. Aprieten los músculos y traten de despertar su agresión.

Sientan las diferencias entre estos dos estados.

Traten también de experimentar sentimientos opuestos al mismo tiempo: feliz y afligida, deprimida y exaltada, enojada y tranquila, etc.

Imiten al Entrenador, también contribuyan con sus propias ideas. Traten de mostrar su estado ánimo con el cuerpo.

Este ejercicio les ayudará a observar tales reacciones en una sobreviviente.

DESCANSO 15-20 MINUTOS.

El trauma agudo

Objetivo. Aprender acerca de las reacciones iniciales de un evento traumático y cómo responder ante tales reacciones con respeto y paciencia hacia la sobreviviente.

En esta sesión, damos seguimiento a las primeras reacciones de la Mujer Mariposa después de la violación, asimismo, veremos los primeros pasos que debe tomar la ayudante para establecer un contacto y ofrecer asistencia a la sobreviviente. Los sentimientos caóticos y el temor a los demás son fuerzas poderosas en esta etapa. Las ayudantes necesitan asegurarse de: ser respetuosas, darle a la sobreviviente el tiempo necesario y moverse lentamente cuando se acerquen a la ella.

PUNTO CLAVE



La historia muestra que

- Cuando la persona sufre un trauma, sus sentimientos son intensos y caóticos.
- El temor y la vergüenza pueden causar que la sobreviviente se vuelva retraída y rechace el contacto social.
- El trauma provoca que la confianza de una sobreviviente en los demás se derrumbe.
- Es importante actuar, pero al mismo tiempo, las ayudantes deben permitir que la sobreviviente decida en qué punto ella está lista para establecer un contacto y abrirse a la conversación.
- Para las ayudantes: es vital ser paciente y respetuosa con el miedo y el retraimiento de la sobreviviente.
- Aceptar abiertamente estas reacciones es muy importante.

Asegúrese de que los participantes alcancen a dimensionar las poderosas reacciones emocionales de la Mujer Mariposa, sus sentimientos caóticos y la sensación de estar abrumada.



DÍGALO EN VOZ ALTA

El trauma agudo

Objetivo. Aprender acerca de las reacciones iniciales de un evento traumático y cómo responder ante tales reacciones con respeto y paciencia hacia la sobreviviente.

Entrenador. Continuaré relatando la historia. Quiero que observen cuidadosamente las reacciones inmediatas de la Mujer Mariposa y piensen en lo que la asusta. ¿Qué perturba sus pensamientos, sentimientos, respiración, corazón y cuerpo? ¿Cómo podemos acercarnos a ella? ¿Hay alguna forma de acercarse a ella? ¿Tienen rasgos comunes las cosas que la asustan? ¿Hay algunas cosas que la ayudan?

La Mujer Mariposa estaba escondiéndose detrás de algunos arbustos. Había caminado durante días, se dio cuenta de que no tenía dónde ir y estaba completamente sola. Sintió que su soledad se extendía como hielo a todos sus miembros. Estaba completamente inmóvil, parecía muerta. Su vestido amarillo estaba hecho pedazos.

Cuando el personal del centro de salud fue informado de que una mujer había sido violada, decidieron ir a buscarla. Después de buscarla por un tiempo, una ayudante vio algo moverse detrás de un arbusto y una mujer gritó “¡Váyase!”. La ayudante se movió lentamente y se detuvo para que la mujer pudiera verla guardando su distancia. No queriendo asustarla, se sentó en silencio, esperó un rato y luego le dijo a la Mujer Mariposa que ella ayudaba a las mujeres en su situación. Al principio la Mujer Mariposa simplemente gritó: “Váyase” otra vez. Su voz estaba llena de desesperación, ira y miedo. La ayudante siguió sentada ahí, y repitió que estaba allí para ayudarla.

Después de un rato, la Mujer Mariposa empezó a escuchar a la ayudante. Podía sentir que algo del hielo en su interior empezaba a derretirse y que era capaz de mover sus brazos y piernas. No podía hablar, pero sintió poco a poco que la mujer quería ayudarla. Este primer sentimiento de confianza empezó a derrumbar sus sentimientos de miedo y vergüenza.

Ella se las arregló para sentarse. Entonces se atrevió a levantar la mirada y encontrarse con los ojos de la ayudante. Ella pudo ver que la expresión de la ayudante estaba libre de desprecio y que sus ojos eran cálidos. Finalmente la Mujer Mariposa le dijo: “Venga”. La ayudante se acercó lentamente y se sentó a su lado. Se quedaron sentadas en silencio durante un rato. El día se volvió noche. En ese momento, la Mujer Mariposa sintió cuan cansada estaba, y se inclinó hacia la ayudante quien ofreció su hombro para que ella apoyara su cabeza.

Entrenador. Nos detendremos aquí por un momento. No espero que recuerden la historia de memoria, pero me gustaría pedirles que hagan un ejercicio.



PARA EL ENTRENADOR

Practicando la metáfora como medio de recuperación

Objetivo. Mostrar que una historia empieza a lograr un proceso de recuperación porque nos ayuda a comprender nuestras reacciones.

Explique por qué esta historia es una historia de recuperación.

JUEGO DE ROL



Juego de roles 2. Volver a contar la historia.

Pida a los participantes que vuelvan a contar la historia en parejas. Si hay tiempo disponible, permita que las parejas intercambien roles para que cada persona pueda experimentar ser quien relata y ser una oyente. Dé a la persona que interpreta a la Sobreviviente una bufanda, para identificar el papel que está representando.

Después de cada juego de roles, asegúrese de que los participantes salgan de sus roles. Pídeles que salgan de su papel (quitándose la bufanda y sacudiéndose la ropa y el cuerpo). Pídeles que digan: “Ahora ya no soy la Sobreviviente (o la Ayudante). Soy yo...”, deberán decir sus nombres en voz alta.

Después del juego de roles, pida a las Ayudantes que comenten lo que aprendieron cuando contaban la historia a la Sobreviviente; y lo que las Sobrevivientes sentían cuando la escuchaban.

Preste atención a las respuestas de los participantes. Si alguna de ellas ha sobrevivido a la violencia de género, es posible que además sea necesario llevar a cabo un ejercicio de estabilización durante esta charla.

DISCUSIÓN



Discusión. El uso de la metáfora.

Reflexione junto con los participantes. Pídeles que le digan si encuentran la historia de la metáfora útil y valiosa. Si los participantes no la encontraron útil y valiosa, exploren las carencias de la misma: ¿Deberían los detalles del entorno ser diferentes? ¿Fueron las reacciones de la Mujer Mariposa convincentes?

Discuta con los participantes cómo cambiarían, o mejorarían la historia para hacerla más significativa, si la usaron en su posición de ayudantes.

Invíteles a encontrar formas efectivas de hablar acerca de las características de traumas que encuentran en su trabajo y que identifiquen los problemas que pudieran ocurrir si utilizaran esta historia en su contexto de trabajo.

Es importante asegurarse de que todo mundo entienda que, por naturaleza, la gente reacciona de formas diferentes cuando se enfrentan a experiencias traumáticas.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Después de la discusión, tomen una pausa para el almuerzo. Deje que los participantes estiren sus cuerpos y caminen un poco. Antes de que la sesión se reinicie, tómense unos minutos para un ejercicio de estabilización y de respiración, para que el grupo se vuelva a encaminar.



DÍGALO EN VOZ ALTA

Practicando la metáfora como medio de recuperación

Objetivo. Mostrar que una historia empieza a lograr un proceso de recuperación porque nos ayuda a comprender nuestras reacciones.

Entrenador. Comenté con ustedes antes del descanso, que la historia que estamos contando puede ser una historia de recuperación. Una historia empieza a lograr un proceso de recuperación cuando nos lleva a entender nuestras reacciones y emociones y el por qué las personas reaccionan como lo hacen. De esta manera, la historia restaura la esperanza y el significado. En ese momento, la historia empieza el proceso de recuperación.

Quiero que vuelvan a contar la historia entre ustedes. Recuerden hacerlo en términos generales, y no incluir ningún detalle traumatizante.

Juego de roles 2. Volver a contar la historia. (20 minutos.)

Formen parejas para este ejercicio de juego de roles. Una persona será la Ayudante y la otra la Sobreviviente. No elijan abordar una situación muy desafiante o complicada. El objetivo es aprender una nueva habilidad. Un ejemplo complejo puede ser perturbador o dificultar el aprendizaje.

Siéntense frente a frente en las sillas o en el suelo. Díganle a la Sobreviviente que ustedes quieren que escuche cuidadosamente mientras le cuentan una historia sobre la Mujer Mariposa. Luego, cuenten la historia con sus propias palabras.

Antes de empezar, vean la [Figura 2](#) en la pared (la Mujer Mariposa, capaz y gozando de buena salud) para ayudarles a recordar. Asegúrense de incluir la buena vida de la Mujer Mariposa al comienzo. Animen a la Sobreviviente a escucharles. Cautívenla. Persuádanla de que quieren compartir algo muy importante con ella. La historia debe calmar su corazón y no debe hacer que se sienta mal. (Véase la [Sección 9 de la Parte III](#) para ejemplos de juego de roles).

Al final, el Entrenador les pedirá que salgan de sus roles. Levántense, dejen de ser las Sobrevivientes o las Ayudantes, quítense la bufanda (si usaron una), salgan de sus roles, digan en voz alta: "Yo soy... (Digan su nombre)".

JUEGO DE ROLES



Discusión. El uso de la metáfora. (15 minutos.)

Platiquen lo que sintieron cuando contaron la historia. ¿Qué sintieron cuando escucharon la historia? ¿Qué pasó?

Platiquen que le pasó a la Mujer Mariposa a nivel físico y mental. ¿Qué desapareció después de su trauma y que nuevas cosas aparecieron? ¿Qué le pasó a su cuerpo, su corazón, su respiración, y sus pensamientos? ¿Qué pasó con sus esperanzas sobre el futuro? ¿Puede acordarse de los buenos recuerdos de su pasado?

¿La metáfora de la Mujer Mariposa funciona? ¿Creen ustedes que una sobreviviente reconocerá sus propias reacciones en las de la Mujer Mariposa? ¿Comprenderá que no está sola?

¿Están ustedes de acuerdo en que otras mujeres reaccionan y sienten de la misma manera que la Mujer Mariposa, que sus reacciones son naturales y que a menudo ocurren después de tal experiencia?

DISCUSIÓN



Entrenador. Hemos examinado diferentes reacciones ante el trauma. Vimos cómo la Mujer Mariposa trató de huir, quiso luchar, y experimentó paralización o insensibilización. Vimos cómo ella trató de "hacerse la muerta" y se sometió. También observamos cómo todas estas respuestas son maneras de sobrevivir. Las personas y los animales responden al miedo de manera similar. Estas son respuestas automáticas ante una amenaza. Nuestros cuerpos despliegan eficazmente diferentes respuestas para sobrevivir.

PARA EL ENTRENADOR

Detonadores (recordatorios del trauma) y *flashbacks*

Objetivo. Aclarar la naturaleza de los detonadores (recordatorios del trauma) y cómo las sobrevivientes entienden su propia condición psicológica.

Recordatorios de trauma

Los detonadores o recordatorios de trauma, son momentos o situaciones que recuerdan a las personas victimizadas sus experiencias y recuerdos dolorosos. Tales recordatorios pueden provocar reacciones ante el trauma una y otra vez. Los llamaremos “detonadores”. Éstos pueden ser extremadamente angustiosos y crear tal ansiedad que la gente tiene miedo de salir, ver a la gente, oír ciertos sonidos o evitar hacer las cosas habituales, ordinarias.

Los *flashbacks* son reviviscencias, repentinas, a menudo, fuertes e incontrolables, de un evento traumático o de elementos del mismo.

La historia destaca el miedo que experimentan muchas mujeres traumatizadas. Desconfían de cualquiera que se acerque a ellas. Todo lo que ven y oyen puede interpretarse como amenazador. En particular, acontecimientos, anteriormente neutros, pueden convertirse en recordatorios traumáticos que inspiran miedo, causan repetidas reacciones de trauma y una sensación de pérdida de uno mismo, de no estar en control. Algunas mujeres sienten que el evento traumático está sucediendo otra vez.

La siguiente sección de la historia destaca cómo las reacciones ante el trauma continúan presentándose, incluso mucho tiempo después del evento traumático original.

Una sobreviviente puede empoderarse si aprende que sus reacciones ante este evento, tan serio y doloroso, son normales.

Es importante animar a los participantes a observar cuidadosamente las reacciones inmediatas de la Mujer Mariposa y pensar en lo que la asusta. ¿Qué perturba sus pensamientos, sentimientos, respiración, corazón y cuerpo? ¿Tienen rasgos comunes las cosas que la asustan? ¿Hay algunas cosas que la ayudan?

PUNTO CLAVE



La historia muestra que

- El sufrimiento puede reconocerse en los **pensamientos, sentimientos, respiración, corazón y cuerpo.**
- Estas respuestas son naturales ante una experiencia extremadamente dolorosa y seria.



DÍGALO EN VOZ ALTA

Detonadores (recordatorios del trauma) y *flashbacks*

Objetivo. Aclarar la naturaleza de los detonadores (recordatorios del trauma) y cómo las sobrevivientes entienden su propia condición psicológica.

Entrenador. En esta sesión hablaremos de:

- Los detonadores: eventos, objetos o situaciones que reviven los recuerdos del trauma en la sobreviviente.
- Los *flashbacks*: repentinos y fuertes recuerdos que se reviven de un evento traumático pasado.

Exploraremos cómo evitar los detonadores y cómo regularlos o controlarlos cuando éstos aparezcan. Hablaremos sobre cómo la Mujer Mariposa puede ser calmada o estimulada cuando los sentimientos del trauma vuelven a hacerse presentes en su cuerpo y su mente. Ustedes también contarán esta historia a las sobrevivientes para mostrarles que la ayuda está disponible y darles alguna esperanza para el futuro. Voy a continuar.

La ayudante comenzó a contarle a la Mujer Mariposa sobre el centro de salud. Ella describió qué clase de lugar era, y le dijo que muchas mujeres violadas habían ido allí.

La ayudante tomó ropa limpia y se la dio a la mujer invitándola a permanecer en el centro de salud. La mujer se aseó y se puso la ropa limpia.

La Mujer Mariposa fue recibida por las otras mujeres y las ayudantes. Se sentía bienvenida. Le dieron una cama limpia en un dormitorio compartido con otras mujeres. Por primera vez, desde que los horribles acontecimientos pasaron, logró descansar.

En el centro de salud la Mujer Mariposa se aisló, era obvio que estaba sufriendo. La ayudante le ofreció una consulta y le preguntó acerca de su sufrimiento.

*La Mujer Mariposa dijo que estaba condenada y destruida. La ayudante le preguntó por cuánto tiempo se había sentido de esa manera, ella respondió que todo sucedió después del terrible incidente. También le dijo que había perdido a su familia por eso. La ayudante le pidió que dijera cómo **sus sufrimientos afectaron sus pensamientos, sentimientos, respiración, corazón y cuerpo**. La Mujer Mariposa contestó que los malos pensamientos vinieron a su mente: pensaba que era una mala mujer, que había perdido su dignidad y que pronto se volvería loca. Incluso admitió que ya sentía como si se estuviera volviendo loca, y describió que tenía sentimientos caóticos de vergüenza, ira y miedo. Ella comentó que su cuerpo estaba tenso y débil al mismo tiempo. Dijo que había perdido todo su poder y se sentía condenada a tener esa enfermedad para siempre. También creía que había sido visitada por espíritus malignos.*

*La ayudante le explicó que esto era **una reacción muy natural ante la experiencia (fuera de lo normal) que ella había sufrido**. Ella le dijo a la mujer que todas las otras mujeres en el centro podrían confirmar eso que ella le dijo. También invitó a la mujer a un grupo donde otras mujeres hablaron de sus reacciones y cómo ellas intentaron encontrar maneras de hacerle frente al dolor que sentían.*

Después de esta charla, la Mujer Mariposa se sintió inmediatamente un poco mejor, menos perturbada y menos sola. Le consolaba saber que otras mujeres sentían lo mismo que ella.

PARA EL ENTRENADOR

Objetivo. Comprender cómo las memorias traumáticas, recordatorios del trauma o detonadores causan desregulación emocional en las sobrevivientes.

Una sobreviviente puede llegar a una desregulación⁷ emocional. Esto significa que ella puede entrar en un estado de hiperexcitación (por encima de lo normal) o hipoexcitación (por debajo de lo normal). Es decir, puede tener reacciones muy fuertes y emociones abrumadoras; o sentir retraimiento e insensibilización. Ambos estados le hacen sentir confusión y angustia. También puede estar desorientada por causa de los recordatorios de su trauma. En esta situación, las ayudantes pueden actuar como reguladores externos, ayudando a las sobrevivientes a orientarse. Por ejemplo, una ayudante puede lograr estabilizar a la sobreviviente llamándola por su nombre, recordándole dónde está, diciéndole qué hora es y asegurándole que está a salvo. Tales acciones pueden ayudar a una sobreviviente a reorientarse hacia el presente usando sus sentidos (la vista, el tacto, el oído, el olfato, el gusto) activamente.

PUNTO CLAVE

**La historia muestra que**

- Las situaciones inesperadas pueden detonar repentinamente reacciones traumáticas.
- Es posible prepararse contra ellas usando los sentidos para sentirse más en el presente.

Como se ha señalado, un detonador es un evento o situación que se asemeja a un acontecimiento traumático, éste despierta repentinamente los recuerdos del mismo. Es como una chispa que enciende una llama. Basta una pequeña chispa para causar sentimientos abrumadores.

Los *flashbacks* son fuertes recuerdos de eventos pasados que se presentan de nuevo. Éstos invaden el presente y se apoderan de él, y obligan a la sobreviviente a regresar en el tiempo. Una sobreviviente puede sentir que el evento pasado está sucediendo otra vez. Después de vivir eventos traumáticos, muchas personas experimentan *flashbacks* (a menudo se les llama intrusiones o recuerdos intrusivos, lo cual refleja el hecho de que son involuntarios y repentinos).

Los *flashbacks* son detonados por las sensaciones: olores, imágenes, sonidos, o el tacto. Los sentidos son las puertas que dan paso a las memorias o recuerdos detonadores. A su vez, los sentidos pueden también permitir a las sobrevivientes hacer un mejor manejo de esos detonadores. Las sobrevivientes pueden ser entrenadas en el uso ejercicios de estabilización para hacer frente a los *flashbacks*; recuerde que dichos ejercicios se apoyan en nuestros sentidos para ubicarnos en el presente. Estos ejercicios funcionan porque hacen que la sobreviviente se sienta en el presente, en el aquí y ahora. Las señales físicas (incluso las más simples), por ejemplo, piedras o canicas, pueden recordarle a la sobreviviente que está a salvo, pues el tacto la ayuda a regresar al momento presente.

JUEGO DE ROL

**Juego de roles 3. Calmar a una sobreviviente que ha revivido un evento traumático. (5-10 minutos.)**

Pida a los participantes que formen parejas. Una persona hace el rol de ayudante, la otra de sobreviviente. Pídale a la Ayudante que practique cómo calmar a la Sobreviviente. Después de unos minutos pídale que cambien los papeles.

No se olvide asegurarse de que los participantes salgan de sus roles cuando hacen el cambio y cuando terminan.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA. EJERCICIOS DE ESTABILIZACIÓN.

Existen ejemplos de ejercicios de estabilización diseminados a lo largo del entrenamiento. Es importante practicarlos una y otra vez hasta que la habilidad para usarlos se automatice y se pueda recurrir a ellos incluso durante momentos de angustia.

⁷ La desregulación emocional es una alteración en las emociones que alcanza amplias proporciones y puede ubicarse como un componente de muchos trastornos mentales, entre ellos el TEPT.

DÍGALO EN VOZ ALTA

Objetivo. Comprender cómo las memorias traumáticas, recordatorios del trauma o detonadores causan desregulación emocional en las sobrevivientes.

Entrenador. Continuaré la historia.

Poco después de su llegada al centro de salud, la Mujer Mariposa tuvo que ir al hospital porque había sufrido lesiones durante la violación. Sabía que las enfermeras y los médicos querían curarla, pero tan pronto como tuvo que acostarse en la cama y abrir las piernas para ser examinada, **volvieron los horribles recuerdos de la violación**. De repente pensó que el médico era uno de los soldados que la había violado. Trató de huir. **Los recuerdos inundaban sus pensamientos y su cuerpo, no podía apartarlos de lo que le estaba pasando ahora en el hospital**. Una sabia enfermera repitió el nombre de la Mujer Mariposa una y otra vez, en una voz calmada pero firme. Ella le dijo: “Usted está en el hospital ahora”, “¡Aquí está a salvo!”, “hoy es jueves 23 de marzo... (día, día del mes, año)”, “Estamos aquí para ayudarlo”⁸. El tono de su voz y lo que ella le dijo ayudaron a la Mujer Mariposa a volver al presente. Se dio cuenta de que estaba en el hospital recibiendo ayuda y logró calmarse.

La sabia enfermera entendió que los recuerdos de la violación de la Mujer Mariposa estaban muy cerca de la superficie; que podían ser detonados durante el cuidado que recibiría y los exámenes que se tendrían que realizar. Decidió prepararla para lo que iba a suceder, le explicó cuan fácilmente los recuerdos de la violación pueden ser detonados por recordatorios. Hablaron de la reacción de la mujer durante su examen médico el día anterior. La enfermera sugirió ejercicios que la mujer podría hacer para **evitar que los recuerdos del pasado inundaran su mente**. Ella le enseñó a la Mujer Mariposa a usar sus ojos para mirar las cosas a su alrededor, y a decir en voz alta lo que estaba viendo. Cuando hizo esto, la mujer notó que se sentía más en el presente, más en el aquí y ahora. La sabia enfermera le dijo: **“Cuando se enfoca en el presente, el pasado permanece en el pasado”**. La Mujer Mariposa también aprendió a estabilizarse a sí misma mediante el uso de su sentido del tacto. Sostuvo una piedra que cabía exactamente en su mano y sentía su peso, su frescura, su forma. Las dos mujeres practicaron estos ejercicios juntas. La enfermera le dijo a la Mujer Mariposa que hiciera esos ejercicios cada vez que sintiera que sus recuerdos regresaban. La enfermera también le dijo que ella estaría presente durante los procedimientos médicos, para tranquilizarla y recordarle que estaba a salvo en el hospital.

Juego de roles 3. Calmar a una sobreviviente que ha revivido un evento traumático. (5-10 minutos.)

Formen parejas. Una persona es la Ayudante, la otra la Sobreviviente. Practiquen cómo podrían calmar a una sobreviviente que experimenta *flashbacks*. Al igual que la enfermera sabia, ustedes podrían decir cosas como:

- Usted está en mi consultorio u oficina (o donde se encuentre en el momento actual) ahora.
- Usted está a salvo en esta sala.
- Usted está aquí y ahora, no donde pasó el evento traumático.
- Usted es fuerte y valiente.
- Recuerde respirar.
- Mire a su alrededor, trate de ubicarse en el presente, en el aquí y ahora.

Ustedes podrían darle a la sobreviviente una piedra –o alguna otra cosa– para que la sostenga en su mano y mantenerla estabilizada.



Después de unos minutos, cambien los papeles. Al final, recuerden salir de sus papeles y volver a ser ustedes mismos.

⁸ Es importante hacer notar que al hablarle a una persona, en este caso a la sobreviviente, la ayudante debe usar su criterio para decidir si conviene hablarle de “Usted” o de “Tú”.

PARA EL ENTRENADOR

Objetivo. Entender el comportamiento alarmado y “fuera de control” de las sobrevivientes de trauma que experimentan *flashbacks*.

Tome el tiempo suficiente para explicar el mecanismo del trauma.

Si los participantes lo desean, platique con ellos cerca de como la historia ilustra los detonadores y los *flashbacks*. Tal vez pueda buscar ejemplos en el propio trabajo de los participantes y que pudieran querer compartir con el grupo.

PUNTO CLAVE

**La historia muestra**

- Lo que sucede cuando los recuerdos del trauma son detonados.
- Maneras efectivas para traer a la persona al momento actual, al presente.
- Que las sobrevivientes, al estar preparadas, pueden manejar mejor las situaciones que pueden detonar sus recuerdos traumáticos.

DESCANSO 15 – 20 MINUTOS.



DÍGALO EN VOZ ALTA

Objetivo. Entender el comportamiento alarmado y “fuera de control” de las sobrevivientes de trauma que experimentan *flashbacks*.

Entrenador. Les comentaré algo a manera de introducción antes de seguir con la historia. Nuestros mecanismos de supervivencia garantizan que sólo necesitamos de una única experiencia para saber que algo es peligroso. Hemos desarrollado respuestas que nos hacen tomar conciencia rápidamente cuando objetos o situaciones se asemejan a una experiencia peligrosa que hayamos tenido. Una parte antigua de nuestro cerebro (la amígdala) nos alerta de cualquier cosa que nos recuerde un peligro o trauma pasado. Esto significa que nuestros cuerpos reaccionan o se sienten alarmados cuando nos acercamos a algo peligroso, o que nos recuerda a una persona, objeto o experiencia que haya sido peligrosa para nosotros en el pasado. Estamos contruidos para generalizar lo que hemos experimentado. Por lo tanto, si una mujer es perjudicada por un hombre de ojos azules, todos los hombres de ojos azules, o incluso todos los hombres, pueden suscitar temor y ansiedad en esa mujer.

Cuando se activan nuestros mecanismos de supervivencia, las áreas del cerebro que se ocupan del pensamiento, la planificación y la reflexión, están “apagadas”. Debido a que sólo una parte limitada del cerebro está procesando lo que está sucediendo, podemos reaccionar casi automáticamente ante una amenaza. Y cuando los recuerdos traumáticos se activan, el cerebro se pone en un estado de emergencia, incluso si no estamos, de hecho, en peligro. Esto explica el comportamiento alarmado y “fuera de control” observado en sobrevivientes de trauma que experimentan *flashbacks*. Observen cómo reacciona la Mujer Mariposa cuando sus recuerdos traumáticos son detonados.

En sus exámenes médicos y tratamiento, la Mujer Mariposa se sentía más preparada. Cuando los recuerdos de la violación llegaron a su mente, miró a su alrededor y dijo lo que vio. Apretó firmemente la piedra que cabía en su mano. La enfermera le habló suavemente, diciendo: “Usted está a salvo en el hospital. Está recibiendo ayuda. Usted es una mujer fuerte, lo está haciendo muy bien. Realmente está haciendo lo que practicamos juntas. Estoy orgullosa de usted. También puede estar orgullosa de usted misma”. La mujer sintió que podía sentirse un poco orgullosa.

Cuando ella regresó al centro de rehabilitación, se sentía tranquila, especialmente después de pasar algún tiempo allí. Sus brazos, piernas y espalda se sentían más fuertes, y su corazón, de alguna manera, se sentía más ligero. Sonrió y pudo pensar con más claridad. Esto la llenó de alivio.

*Un día, cuando se sintió animada fue al mercado. Sin embargo, allí vio a algunos soldados y, como si un relámpago la hubiera golpeado, entró en un momento de pánico y **huyó** al centro de salud. Sentía que **todo estaba sucediendo de nuevo**, como si una película estuviera pasando por su cabeza. Cada vez que veía a un soldado, sentía lo mismo, los recuerdos la inundaban y perdía el control. **Después de un tiempo tenía miedo de casi todos los hombres.** Su reacción fue huir, (estado de hiperexcitación, y ansiedad). Unos días más tarde golpeó a un hombre que había caminado detrás de ella. Se sentía atrapada porque el camino era estrecho y, antes de darse cuenta, lo había golpeado con fuerza. El sonido de los pasos del hombre le recordó a los violadores. **No podía pensar, sólo reaccionar.***

*Cuando regresó al centro de salud, ella estaba asustada, había entrado en pánico, repentinamente **perdió toda su energía**. Se sentía como zombi y se acostó. La fuerza de sus brazos y piernas la había abandonado. No podía pensar con claridad. No podía sonreír. **Sentía tristeza y confusión. Tenía miedo de volverse loca.** Le tomó algunos días volver a sentirse lo suficientemente bien para participar de nuevo en cualquier actividad.*

DESCANSO 15 – 20 MINUTOS.

PARA EL ENTRENADOR

Memorias o recuerdos detonadores

Objetivo. Ahondar en la comprensión del grupo respecto a cómo se detonan las respuestas ante el trauma.

Antes de pedir a los participantes que representen los roles, el Entrenador debe ejemplificar cómo las ayudantes pueden explicar a las sobrevivientes la naturaleza de los detonadores y los recordatorios de trauma. Enseñe a los participantes antes de que ellos los practiquen por sí mismos.

El juego de roles es una buena oportunidad para demostrar que es posible hablar de los detonadores sin entrar en detalles sobre el evento traumático. También usted puede mostrar que es posible explicar la respuesta en poco tiempo.

Después de su demostración, escriba los detonadores en las alas de la Figura 4: “La Mujer Mariposa, algún tiempo después del trauma, experimenta recuerdos detonadores y *flashbacks*”. Complete el dibujo antes de iniciar el juego de roles 4.

JUEGO DE ROL



Juego de roles 4. Volver a contar la historia y comprender los recuerdos detonadores.

Contar la historia de la Mujer Mariposa puede ayudar a una sobreviviente a entender sus propias reacciones y como sus propios recuerdos son detonados.

La historia expone las reacciones de la Mujer Mariposa en un contexto significativo. Esto le da pistas sobre sus propios recordatorios de trauma. Saberlo puede ayudarle a fortalecerse y a disminuir su vergüenza. En muchas culturas hablar acerca de tener fuertes reacciones emocionales puede ser un gran tabú. Cuando una sobreviviente utiliza la metáfora de la Mujer Mariposa, no está obligada a describir sus propios sentimientos y reacciones. Ella puede comunicarlos indirectamente. A través de la historia, la ayudante y la sobreviviente, encuentran distancia y libertad; permitiéndoles hablar entre ellas acerca de cosas que no se pueden decir directamente.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Resumen. Repita lo que es un detonador y lo que es un *flashback*. Recuerde a los participantes que después del trauma, nos sensibilizamos ante los recuerdos de las amenazas del pasado. Explique cómo los eventos traumáticos se almacenan de una manera distinta a los recuerdos ordinarios. Utilice estas explicaciones para ahondar en la comprensión de cómo las respuestas de la Mujer Mariposa son detonadas.



Memorias o recuerdos detonadores

Objetivo. Ahondar en la comprensión que ustedes tienen respecto a cómo se detonan las respuestas ante el trauma.

Entrenador. Ahora continuaremos con la historia. Esta sección nos ayuda a comprender las memorias o recuerdos detonados por el trauma. Un detonador despierta el recuerdo del trauma, de la misma manera en que una chispa enciende una llama. En el trabajo con trauma hacemos un gran esfuerzo para entender y privar de su poder a los detonadores. Como ustedes oyeron, la Mujer Mariposa se sintió abrumada por sus recuerdos del pasado. Cualquier cosa que le hiciera recordar el trauma traía de vuelta sus recuerdos y la hacía revivir las defensas de supervivencia activadas durante el evento traumático original. Dependiendo de la situación, su reacción era de lucha, huida, sometimiento, sumisión o paralización. Su sistema nervioso se volvía muy activo o se apagaba por completo. Nuestros sentidos se convierten en puertas de entrada a través de las cuales recordamos traumas. Cuando algo se parece al trauma, suena, sabe, huele o se siente como el trauma, se desencadenan las respuestas físicas originales y la experiencia misma vuelve de nuevo.

Después de un trauma, nos volvemos especialmente sensibles ante el peligro para protegernos de una amenaza recurrente. Esto es apropiado cuando existe peligro, pero se convierte en un problema cuando estamos a salvo. Si una persona anticipa peligro en todo momento, su cuerpo estará siempre excesivamente en guardia. Esa fue exactamente la situación estresante de la Mujer Mariposa. Se sentía preocupada y enojada, atrapada entre la lucha y la huida. Tenía problemas para dormir y concentrarse. Debido a que su cuerpo estaba utilizando toda su energía para anticiparse a esos posibles momentos y escapar del peligro, estaba agotada. Sin ayuda, terminaría colapsando, con su energía agotada, y sintiéndose avergonzada y sin valor.

La memoria traumática es diferente de la memoria los recuerdos ordinarios. La primera está vinculada a nuestros sentidos, emociones y movimientos, por lo que la experiencia de los recuerdos traumáticos está muy viva. En su mayor parte, la memoria traumática es memoria corporal. Esto significa que la experimentamos como reacciones en el cuerpo, mientras que el contenido y el orden del evento original pueden ser fragmentados y parcialmente olvidados.

Ahora les demostraré, a través del juego de roles, cómo los detonadores afectan a las personas. Puede ser útil tener este ejercicio en mente cuando hable con una sobreviviente que quiera o necesite entenderse a sí misma y a sus reacciones.

Juego de roles 4. Volver a contar la historia y comprender las memorias o recuerdos detonadores. (20 minutos.)

Formen pares y practiquen unos con otros. Una persona es la Ayudante y la otra la Sobreviviente. Siéntense frente a frente en las sillas o en el suelo. La Sobreviviente puede usar una bufanda que indique su papel. Si usted es la Ayudante, comience por decirle a la Sobreviviente que quiere que ella escuche atentamente, cuando usted le hable de cómo los recordatorios de trauma detonan el recuerdo traumático en la Mujer Mariposa. Antes de empezar, observen la Figura 4 en la pared para ayudarles a recordar. Luego cuéntenle sobre la vida de la Mujer Mariposa, cómo fue que le sucedió algo tan terrible, y cómo los detonadores despertaron sus recuerdos traumáticos. Usen sus propias palabras. Recuerden, no den detalles del trauma. Ayuden a la Sobreviviente a entender que haber revivido un evento traumático es una reacción natural después del trauma y que ella puede obtener ayuda para reducir la fuerza y la frecuencia de estos *flashbacks*.



Recuerden que deben salir de sus roles. Si usted es la Sobreviviente, quítese la bufanda. Sacúdase su papel y diga: "Ahora no soy la Ayudante (o Sobreviviente), yo soy... (Digan su nombre)".

PARA EL ENTRENADOR

Objetivo. Confirmar que el grupo entiende los detonadores de las reacciones de trauma y lo que los activa.

En un rotafolio escriba los recordatorios de trauma e identifique los detonadores o eventos que provocan los recuerdos de trauma. Para más información, ver la [Sección 1 de la Parte III](#) (especialmente las [pág. 128-130](#)) acerca de los estímulos relacionados con el trauma.

Haga uso de la [Figura 4](#) (La Mujer Mariposa, algún tiempo después del trauma, experimenta recuerdos detonadores y *flashbacks*) para mostrar cómo objetos y situaciones que se asemejaban a su trauma activaron las respuestas del evento original. Dibuje algo, por ejemplo un soldado, que activó un *flashback* en la Mujer Mariposa. Luego dibuje una línea desde el recordatorio –el soldado– hasta su oído izquierdo; el recuerdo traumático va adentrándose en su cuerpo, cabeza, corazón, piernas y brazos. Explique cómo dicho recuerdo afecta sus pensamientos, sus sentimientos y sus sensaciones corporales.

DISCUSIÓN



Discusión. Describa su experiencia de trabajo con sobrevivientes.

Pida a los participantes que reflexionen acerca de qué provocó las reacciones ante el trauma en la Mujer Mariposa. Pídale que esclarezcan lo que piensan basándose en sus propias experiencias.

- ¿Qué es lo que activa los malos recuerdos?
- ¿Por qué se activan los malos recuerdos?
- ¿Qué ayuda a una sobreviviente a hacerles frente?

Usando las preguntas anteriores, pida a los participantes que hablen sobre sus propias experiencias en el trabajo con sobrevivientes de violencia de género.

Añada al rotafolio nuevos recordatorios de trauma o eventos que desencadenen trastornos postraumáticos mencionados por los participantes.

(Para mayor información, refiérase a “Asistencia para las ayudantes”, en la [Sección 5 de la Parte III](#)).

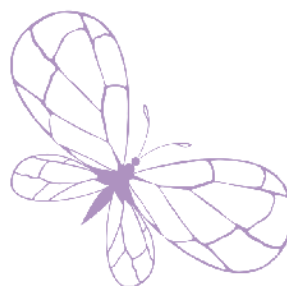
Discuta la lista con los participantes.

PUNTO CLAVE



La historia y la discusión muestran que

- Muchos incidentes en la vida de las sobrevivientes pueden ser detonadores o recordatorios de trauma y hacerlas revivir los malos recuerdos.
- Los *flashbacks* pueden ocurrir de forma repentina e inesperada.



DÍGALO EN VOZ ALTA

Objetivo. Confirmar que ustedes entienden los detonadores de las reacciones ante el trauma y lo que los activa.

Discusión. Describan sus experiencias de trabajo con sobrevivientes.

(20 minutos en sesión plenaria.)

Hablen acerca de sus propias experiencias de trabajo con las sobrevivientes, y traten de relacionar sus propias experiencias con la historia de la Mujer Mariposa.

- ¿Qué es lo que activa o detona los malos recuerdos?
- ¿Por qué se activan o detonan los malos recuerdos?
- ¿Qué ayuda a una sobreviviente a afrontarlos?

En su experiencia, ¿qué reacciones mostraron las sobrevivientes? ¿Qué reacciones las hicieron sentirse avergonzadas o locas? ¿Han visto a mujeres reviviendo su trauma? ¿Saben ustedes lo que detonó sus *flashbacks*?



Entrenador. Seguiré con la historia.

Many Muchos objetos y situaciones podrían **evocar recuerdos** de la violación. Algunos cambios en su cuerpo traían de vuelta esos recuerdos. Por ejemplo, cuando ella menstruaba, el dolor en su estómago y la vista de su sangre le recordaban la violación. Un paño amarillo (ella llevaba un vestido amarillo cuando fue violada) instantáneamente le trajo el recuerdo de sí misma, ensangrentada en su vestido amarillo.

Cierta luz en la tarde antes de que el sol cayera, o el **sonido del río** también le recordaban la violación, porque ésta tuvo lugar por el río justo antes del atardecer. Otros fuertes recordatorios de trauma eran unas **voces enojadas** y **respiraciones profundas**.

En el centro de salud, la Mujer Mariposa se sentía tranquila la mayor parte del tiempo. Después de permanecer en el centro durante dos meses, se sintió mucho mejor. Se unió al coro donde las mujeres cantaban y bailaban. El coro revivió un poco de su alegría y vitalidad. Estar junto a las mujeres que habían pasado por lo que ella había pasado, la hacía sentir menos alejada. Podían apoyarse mutuamente. La Mujer Mariposa tenía habilidades manuales y fue capaz de unirse a una clase de costura donde aprendió a hacer ropa. Algunas de las mujeres le dijeron que podían ganarse la vida con lo que vendían, a pesar de haber sido rechazadas por sus familias y sus comunidades porque habían sido violadas.



PARA EL ENTRENADOR

Cerrando el ciclo de las memorias o recuerdos detonadores

Objetivo. Vincular los detonadores y *flashbacks* a las próximas sesiones, donde se emplearán herramientas para hacerles frente.



Discusión. Cerrando el ciclo de las memorias o recuerdos detonadores.

En esta sesión se examinó la naturaleza de los recordatorios de trauma. La discusión de cierre de sesión se extiende hasta el día siguiente, en el cual nos centraremos en las herramientas para afrontar los recuerdos detonadores y las habilidades que puede ayudar a las sobrevivientes de violencia de género ante estos eventos.

Pida a los participantes que identifiquen lo que ayudó a la Mujer Mariposa a calmarse y vivir en el presente cuando se sentía afligida por los recuerdos traumáticos. Escriba las respuestas en un rotafolio. Pida a los participantes que digan qué tipo de estrategias usan para calmar a las sobrevivientes de violencia de género. Pregúnteles qué hacen si las sobrevivientes carecen de energía. Haga que planeen anticipadamente la sesión del día siguiente. Luego termine el día con una nota optimista y con el ejercicio: “El Abrazo”.



Ejercicio de estabilización 2. El Abrazo.

Este ejercicio profundiza y ancla sentimientos y mensajes positivos en la sobreviviente. Está tomado del método de tratamiento de trauma: “*Eye Movement Desensitisation Reprocessing*” EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares). Dicho método consiste en aplicar estimulación física bilateral, en este caso, palmadas que combinadas con mensajes positivos, profundizan y anclan sentimientos positivos. Los mensajes pueden ser expresados en silencio.

Una persona, después de ser traumatizada, a menudo se dice cosas horribles a sí misma. Este ejercicio nos permite cambiar esos pensamientos negativos por positivos, y sentir su impacto positivo en nuestro cuerpo, mente, respiración, sentimientos y corazón.

Pida a los participantes que propongan frases que encontrarían reconfortantes, y que ensayen con ellas:

Aquí hay algunas frases que puede sugerir: “Tengo valor”, “He sobrevivido”, “Dios me ama”. “Hago lo mejor que puedo”.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Las culturas colectivistas e individualistas pueden preferir frases diferentes. El mensaje es el mismo en esencia, pero cada individuo lo expresa según lo siente. Por ejemplo:

De manera individual *Ella me ve. Estoy viva. Dios me conoce. Ahora estoy a salvo. Dios me escucha.*

De manera colectiva *Ellos me conocen. Yo formo parte de ellos.*

A manera de apoyo *Ellos me apoyarán. Nos necesitamos el uno al otro. Nos pertenecemos. Dios está cuidándonos.*

DÍGALO EN VOZ ALTA

Cerrando el ciclo de las memorias o recuerdos detonadores

Objetivo. Vincular los detonadores y *flashbacks* a las próximas sesiones, donde se emplearán herramientas para hacerles frente.

Discusión. Cerrando el ciclo de las memorias o recuerdos detonadores.
(10 minutos en sesión plenaria.)

Basándose en su propia experiencia de trabajo con las sobrevivientes, hablen acerca de las siguientes preguntas.

- ¿Qué ayuda a la Mujer Mariposa a estar más tranquila y vivir en el presente cuando está afligida por memorias traumáticas?
- ¿Qué estrategias emplean ustedes para calmar a las sobrevivientes de la violencia de género?
- ¿Qué hacen si las mujeres con las que trabajan carecen de energía?



Entrenador. En esta sesión, consideramos la naturaleza de los recordatorios de trauma. Gracias a todos por sus contribuciones. A continuación trabajaremos en las habilidades para afrontar situaciones difíciles de trauma: particularmente, lo que ayuda a la Mujer Mariposa.

Terminemos la sesión con el ejercicio: “El Abrazo”.

Ejercicio de estabilización 2. El Abrazo. (5-8 minutos.)

Este ejercicio ayuda a calmar a una persona que se siente ansiosa.

Coloquen la palma de su mano derecha sobre su hombro izquierdo. Coloquen la palma de su mano izquierda sobre su hombro derecho. Elijan una frase que los haga sentir fuertes internamente. Por ejemplo pueden decir: “Soy una muy buena ayudante” o “Me siento tranquila”. Primero, digan la frase en voz alta y dense una palmada sobre su hombro izquierdo, después, dense una palmada en el hombro derecho. Alternen las palmadas.

Háganlo diez veces, alternado las palmadas y repitiendo su frase en voz alta cada vez que se den palmadas.



Entrenador. Hemos escuchado y hablado acerca de la historia de la Mujer Mariposa. Es una herramienta útil para trabajar con sobrevivientes. Ahora examinaremos otras herramientas, en particular, las formas de trabajar con recordatorios de trauma y con reacciones emocionales fuertes.



PARA EL ENTRENADOR

Estabilización. Presentación de la Caja de Herramientas.

Objetivo. Enseñar a los participantes algunas habilidades de recuperación y herramientas de estabilización, que fortalecerán y estabilizarán a las sobrevivientes de trauma.

La estabilización se refiere a las técnicas usadas para manejar las reacciones relacionadas con trauma. Se hace referencia a las maneras de animar y a las usadas para calmar a una sobreviviente.

Usando la [Figura 1](#), haga un resumen de las cualidades de las ayudantes, ayúdese con el “Ejercicio 3” en las [pág. 34-35](#). Recuerde a los participantes que tienen una caja de herramientas, y que sus habilidades y buenas cualidades son sus mejores herramientas. Dibuje una caja de herramientas en el rotafolio e indique que la historia de la Mujer Mariposa es una herramienta en esta caja. Enfatique que los participantes tienen muchas otras habilidades que han adquirido durante su vida, a través de su trabajo y experiencia. Esta sección se concentrará en las habilidades adicionales, así como en las prácticas (uso de herramientas) que se pueden agregar a su caja de herramientas.

Explique de nuevo la importancia de los sentidos (vista, tacto, oído, olfato, gusto). El temor es detonado por los sentidos, y éstos mismos pueden ser usados para controlarlo.

Si lo desea (y para sentirse más cómodo), regrese al dibujo del cerebro en las [pág. 38 y 39](#) (“¿Cuáles son las reacciones ante un evento traumático?”) para mostrar como nuestro cerebro se divide en tres partes. Trate de explicar las tres principales diferencias entre estas partes:

- El “cerebro nuevo”. El cerebro pensante: memoria explícita, conciencia.
- El cerebro medio (memoria implícita). El “cerebro emocional”.
- El cerebro viejo o “reptiliano” cuyo dominio son los reflejos.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA. PUNTOS PARA RECORDAR CUANDO USTED PRACTIQUE EJERCICIOS Y TÉCNICAS DISEÑADOS PARA ESTABILIZAR A LA SOBREVIVIENTE.

- Elijan una hora y un lugar que sean tranquilos y seguros.
- Asegúrense de estar calmados y abiertos a aprender algo nuevo.
- Practiquen los ejercicios y las técnicas de estabilización, una y otra vez todos los días, durante algún tiempo.
- Una sobreviviente que siga estos principios será capaz, posteriormente de usar los ejercicios para tranquilizarse, incluso cuando esté estresada y experimente *flashbacks*.



DÍGALO EN VOZ ALTA

Estabilización. Presentación de la Caja de Herramientas.

Objetivo. Aprender habilidades de recuperación y herramientas de estabilización, que ustedes pueden usar para fortalecer y estabilizar a las sobrevivientes de trauma.

Entrenador. El día de ayer tuvimos una lluvia de ideas acerca de algunas de las cosas importantes que las ayudantes dicen y hacen cuando se encuentran con sobrevivientes de trauma. Hablamos de las cualidades que necesitamos para ser buenas ayudantes. Antes de regresar a eso, quiero compartir con ustedes la idea de una “Caja de Herramientas”. (El Entrenador dibuja una caja de herramientas en el rotafolio).

Cuando trabajamos, todos usamos una caja de herramientas. La historia de la Mujer Mariposa es ahora una de estas herramientas, pero ustedes ya tienen muchas otras herramientas adquiridas a través de su trabajo. Con su conocimiento y experiencia, de hecho, ustedes son la herramienta más importante. En estas sesiones, practicaremos con herramientas y habilidades adicionales para que las tengan a la mano cuando las necesiten.

Aprovechando la historia de la Mujer Mariposa y tomando ventaja de su experiencia, ustedes me ayudarán a llenar la “Caja de Herramientas” con más de ellas.

Es una habilidad empoderar a las sobrevivientes. La historia de la Mujer Mariposa se puede utilizar precisamente para empoderar a las sobrevivientes. Asimismo, otras muchas habilidades que exploraremos, pueden ayudar a estabilizar a sobrevivientes, como la historia de la Mujer Mariposa, éstas les ayudarán a sentirse con mayor control de lo que pasa y menos asustadas.

Para hacer esto, necesitamos ayudar a las sobrevivientes a conectarse con sus sentidos. Para una sobreviviente ser consciente de sus sentidos, le ayuda a manejar el peligro y el miedo.

Anteriormente hemos revisado una imagen del cerebro humano (“¿Cuáles son las reacciones ante un evento traumático?”, pág. 39). Saber cómo funciona el cerebro y por qué reaccionamos de la misma manera ante los eventos traumáticos puede ser útil, incluso se convierte en una herramienta. ¿Qué otras herramientas hemos utilizado hasta ahora?



La ventana de tolerancia

Objetivo. Presentar un modelo para entender nuestras reacciones ante el estrés y el trauma.

La ventana de tolerancia es una metáfora terapéutica que podemos usar para explicar las reacciones ante eventos o situaciones traumáticas. Se basa en la idea de que cada persona tiene una “ventana de tolerancia” o un margen de tolerancia donde se es capaz de manejar o tolerar un sentimiento.

El manual y el entrenamiento proporcionan información a través de la cual las sobrevivientes podrán comprender sus reacciones ante un evento traumático. También proporcionan herramientas y técnicas de estabilización que las ayudarán a permanecer dentro de su ventana o volver a ella cuando pierden el control.

La metáfora es muy simple. La parte entre las dos líneas muestra el nivel de activación. Todas las personas tienen un margen o ventana en la que se encuentran perfectamente equilibradas; con esto nos referimos al estado psicológico donde un individuo puede ubicarse en el presente, en la situación, y ser capaz de concentrarse y aprender.

Si usted está por encima de su ventana o margen de tolerancia, es decir, sobre la línea superior, decimos que usted se encuentra en un estado de hiperexcitación. Esto significa que su activación es demasiado alta. Si está por debajo de la línea inferior de su margen o ventana de tolerancia, usted está en estado de hipoexcitación, por lo tanto su energía es demasiado baja.

Las memorias traumáticas pueden desencadenar una respuesta o reacción de huida/lucha (hiperexcitación). Ésta es una reacción hiperactiva, donde la activación es extremadamente alta y el cuerpo está listo para huir o hacer frente a las amenazas.

Si se experimenta miedo a algo, el cuerpo reacciona automáticamente cerrándose a ciertas actividades y reforzando otras. Por ejemplo, podemos sentir que el corazón late cada vez más fuerte y rápido, también que respiramos con mayor rapidez. El cuerpo envía sangre al cerebro, brazos y piernas. Los músculos se preparan para pelear o huir, mientras que la actividad en el cerebro cambia y, en vez de centrarse en las partes que nos ayudan a pensar en situaciones complejas, va hacia las partes que nos ayudan a responder de manera automática ante situaciones que amenazan nuestra vida.

Por ejemplo, si se trata de un niño desprotegido, al que no le es posible pelear o huir, él dependerá de la estrategia de supervivencia más básica que tenemos: paralizarse. Este es el mismo mecanismo que observamos en muchos animales pequeños que se vuelven totalmente inactivos cuando son atacados. Se trata de una reacción hipoactiva en la que la activación cae a un mínimo: usted se “apaga”, llegando a un estado de inmovilización.

Ocasionalmente, la mayoría de nosotros nos encontramos en los niveles altos o bajos la ventana de tolerancia. Cuando esto sucede, a menudo contamos con estrategias que nos permiten autorregularnos para mantenernos dentro de la ventana o margen de tolerancia, antes de que la situación que nos molesta se vuelva completamente insoportable.

Basado en el video de Dag Nordanger sobre “La ventana de tolerancia”:
<https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc> (disponible en noruego).

DISCUSIÓN



Discusión. Cómo aplicar la ventana de tolerancia.

En pares o en sesión plenaria, pida a los participantes hablar sobre cómo pueden usar la ventana de tolerancia para entender la hiperexcitación y la hipoexcitación, y usarla como herramienta para ayudar a una sobreviviente a permanecer dentro de su ventana o margen de activación óptimo.

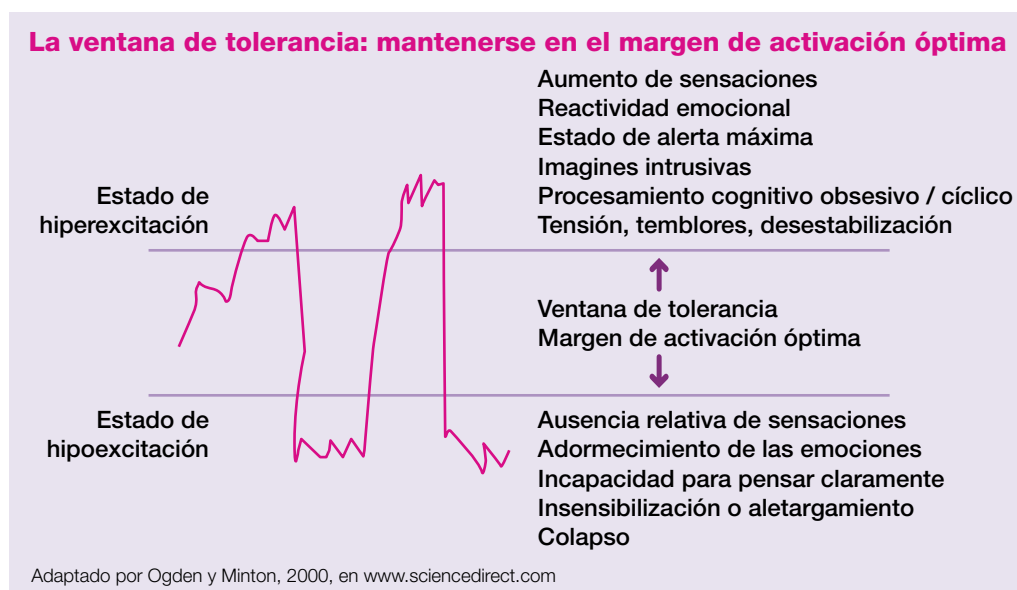
La ventana de tolerancia

Objetivo. Presentar un modelo para entender nuestras reacciones ante el estrés y el trauma.

Entrenador (dibuje “La ventana de tolerancia”). Este es un modelo para entender las reacciones ante el estrés y el trauma.

Estar dentro del margen indica que estamos en el estado ideal de respuesta emocional. En este estado podemos absorber y responder eficazmente a la información. Si estamos por encima del margen nos encontramos en un estado de hiperexcitación (a menudo asociado con la respuesta del cuerpo ‘lucha y huida’). Por debajo del margen, nos encontramos en un estado de hipoexcitación (asociado a un estado de paralización, “hacerse el muerto”, sometimiento y a presentar respuestas de disociación).

Las sobrevivientes de una experiencia traumática tienen ventanas o márgenes de tolerancia muy estrechos, y rápidamente pueden abandonar su ventana de tolerancia, para oscilar entre los estados de hiperexcitación e hipoexcitación.



Discusión. Cómo aplicar la ventana de tolerancia.

(Sesión plenaria o en parejas. 10 minutos.)

Platiquen acerca de cómo ustedes pueden utilizar la ventana de tolerancia para entender los estados de hiperexcitación e hipoexcitación de las personas, en este caso, de las sobrevivientes, y usar la ventana como una herramienta para ayudar a una sobreviviente a permanecer dentro de su margen de activación óptima.



Entrenador. Gracias a todos. Hemos discutido lo importante que es “anclarse” ayudados de nuestros sentidos (gusto, tacto, olfato, vista, oído) para hacerle frente al miedo. Nuestros sentidos nos ayudan a recordar el lugar en que estamos ahora, y así permanecer en el presente. Cuando aprendemos a lidiar con eso, volvemos a estar dentro de nuestra ventana de tolerancia o margen de activación óptima. Cuando ayudamos a una sobreviviente, la ayudamos a regresar a ese margen, prevenimos que entre en los estados de hiperexcitación o hipoexcitación.

FIN DEL DÍA 2.

PARA EL ENTRENADOR

Día 3. Consideraciones de cómo ser una buena ayudante

Objetivo. Explorar aún más las cualidades de una buena ayudante.

Empezar el día haciendo un ejercicio de estabilización.



Ejercicio de estabilización 3. Liberación progresiva de la tensión muscular.

Cada vez que usted se siente ansioso, su cuerpo se tensa. Esto puede provocar dolor en los hombros, cuello, espalda o tensión en la mandíbula, brazos o piernas. Para entrenarse en la liberación progresiva de la tensión, comience por tensar grupos específicos de músculos intencionalmente y después relájelos.

Este ejercicio de estabilización es sumamente útil para ayudantes que necesitan liberar la tensión que se ha acumulado en el cuerpo después de un largo día de trabajo.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA. LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA AYUDANTE EN SU ENTORNO.

Esta plática complementa la de las [pág. 34-35](#). Se puede acortar si usted juzga que los participantes ya tienen una buena comprensión de la función de la ayudante.

Señale de nuevo a los participantes las cualidades que toda buena una ayudante debe tener. Luego muestre la Figura 6: “Las cualidades de una buena ayudante (II)”. Esta imagen fue compartida por consejeros que trabajan en la República Democrática del Congo.

Enfatice sus diferentes cualidades. Comience con el corazón, después dibuje cada elemento, uno por uno, y descríbalos al grupo. Invite a los participantes a contribuir con sus propias ideas. Cuando haga esto, asegúrese de que ellos incluyen esas cualidades y habilidades, de las que se han hecho conscientes durante el entrenamiento. Con su información, enriquezca el dibujo original.

Es importante exponer la importancia de la ayudante. Ella es una persona en quien se puede confiar y es juiciosa. Es de igual importancia lo que ella hace y cómo se comporta.

Figura 6. Las cualidades de una buena ayudante (II).



Día 3. Consideraciones de cómo ser una buena ayudante

Objetivo. Explorar aún más las cualidades de una buena ayudante.

Ejercicio de estabilización 3. Liberación progresiva de la tensión muscular. (15 minutos.)



Este ejercicio de estabilización es sumamente útil para las ayudantes, que necesitan liberar la tensión que se ha acumulado en el cuerpo después de un largo día de trabajo.

Observen la diferencia entre las sensaciones cuando sus músculos están tensos y cuando están relajados. Para este ejercicio, tensen y relajen los músculos de cabeza, cara, cuello, hombros, espalda, estómago, glúteos, brazos, manos, piernas y pies. Aumenten la tensión, manténgala durante 5 segundos, liberen la tensión durante 10 segundos. Háganlo en cada parte del cuerpo, una a la vez. Encuentren el ritmo que más les convenga para llevar a cabo este ejercicio.

- Empiecen por enfocarse en sus manos. Cierren el puño y mantengan la tensión por cinco segundos; libérenla por diez segundos. Presten atención a la diferencia entre ambos estados. Háganlo una vez más.
- Ahora concéntrense en sus brazos. Jalen sus antebrazos hacia sus hombros. Sientan la tensión en la parte superior de sus brazos. Mantengan la posición por cinco segundos y liberen por diez. Noten a la diferencia. Háganlo una vez más.
- Estiren sus brazos y fijen los codos. Sientan la tensión en los tríceps, manténgala por cinco segundos y libérenla diez segundos. Presten atención a la diferencia. Repitan. Cuando relajen sus brazos, dejen que descansen sobre su regazo. Continúen con el resto del cuerpo.

Ustedes pueden encontrar el ejercicio completo en el [Apéndice 2](#).

Entrenador. En el Día 1 hablamos de las cualidades de una buena ayudante. Ahora nosotros agregaremos algunas habilidades y cualidades de las que ustedes se han hecho conscientes durante el entrenamiento. Aquí tenemos un nuevo dibujo, el cual muestra los nuevos elementos que añadimos a las características de la buena ayudante.

La Ayudante de la República Democrática del Congo

- La Ayudante tiene un gran **corazón** para contener los sentimientos y el sufrimiento de una sobreviviente.
- Ella tiene una **boca** pequeña para guardar secretos.
- Ella tiene un gran **bolso** que se puede cerrar con llave y ahí poner todos sus prejuicios o las cosas malas que podría escuchar sobre las sobrevivientes.
- Tiene **pies** grandes para mantenerla segura y estable en el suelo. Esos pies le permiten caminar largas distancias, hasta donde la necesitan.
- Sus **oídos** deben ser grandes para captar lo que le dice una sobreviviente, y “escuchar” lo que una sobreviviente no dice con palabras, sino con pequeños suspiros y otros sonidos. La sobreviviente no debería tener que repetírle lo que le haya dicho.
- Los **ojos** de la ayudante deben estar muy abiertos para leer las señales de una sobreviviente, sus expresiones faciales, los movimientos de su cuerpo, el lenguaje de sus manos.
- Su **vejiga** debe ser grande, ya que la conversación puede llevar mucho tiempo y no debe interrumpirse.
- Su **nariz** debe ser pequeña para protegerla de olores, ya que la sobreviviente puede estar lesionada y tener fugas de orina.
- La Ayudante debe tener una **cabeza** y **corazón** fuertes para no ser traumatizada por aquello que escucha. Ella debe incluso tener una suerte de casco o armadura para protegerse a sí misma.

PARA EL ENTRENADOR

Introducción a las habilidades de recuperación

Objetivos. Profundizar la comprensión del grupo respecto al papel de la ayudante. Vincular la plática de hoy con pláticas anteriores.

Esta sesión vincula las pláticas anteriores respecto a las cualidades de las ayudantes con el aprendizaje de nuevas habilidades y ejercicios. Si el grupo trabajó muy activamente el primer día, acorte el ejercicio, por ejemplo saltándose la [Figura 6](#), simplemente añada nuevos elementos a la Ayudante original ([Figura 1](#)) dibujada el Día 1.

DISCUSIÓN



Discusión. Las cualidades de una ayudante en su sociedad.

Pida a los participantes que se dividan en pequeños grupos. Deles tiempo para hablar acerca del rol de una ayudante. Luego invítelos a compartir con todo el grupo lo que ha dicho cada uno.

EJERCICIO



Ejercicio 7. Las cualidades de una ayudante en su sociedad.

Dibuje a la nueva Ayudante en el rotafolio. La nueva Ayudante distingue entre culturas. Haga una lista de sus cualidades importantes: las mencionadas en pláticas anteriores y las identificadas durante el ejercicio. Dígale al grupo que el dibujo es una herramienta útil para recordar las habilidades que las Ayudantes necesitan.

¿Cómo puede convertirse el conocimiento del abordaje basado en los derechos humanos en un bien tangible y útil?

Pida a los participantes que hagan una copia del dibujo y que lo cuelguen en su lugar de trabajo (o en algún otro lugar que ellos escojan), para recordarles las cualidades de la Ayudante.

Dibuje la [Figura 4](#). (La Mujer Mariposa, algún tiempo después del trauma, experimenta recuerdos detonadores y *flashbacks*). Al principio, dibuje a la Mujer Mariposa sin las antenas o sin que sus pies toquen suelo firme.

Escriba una lista de sus síntomas. (Se siente sola, tiene oscuridad en su interior, su corazón está adormecido, tiene pensamientos perturbadores y pesadillas, tiene miedo, está enojada, desesperada, dice “Soy mala”, “Estoy sucia”, etc).

DISCUSIÓN



Discusión. Responder a las necesidades de la sobreviviente.

Pídales que imaginen la siguiente escena: La sobreviviente está buscando ayuda y empieza a hablar de cómo se siente. Pida a los participantes que hablen de cómo han respondido en tales situaciones. Pídales que platiquen de sus reuniones personales con las sobrevivientes. ¿Cuál es su experiencia? ¿Pueden compartirlo?

Añada sus respuestas a la lista.



Introducción a las habilidades de recuperación

Objetivos. Profundizar la comprensión respecto al papel de la ayudante. Vincular la plática de hoy con pláticas anteriores.

Entrenador. Esta mañana veremos cómo las ayudantes pueden ayudar a las sobrevivientes. Es importante conocer las cualidades de ayuda requeridas en su cultura. Lo que valoren en una ayudante es un buen punto de partida para enseñar las habilidades de recuperación. Las “habilidades de recuperación” son acciones físicas y mentales que nos ayudan a lidiar con reacciones, pensamientos y emociones difíciles. Las técnicas de recuperación están entre las herramientas con las que trabajaremos. Son herramientas que se pueden aprender y practicar, pero nunca olviden que la herramienta más importante son ustedes: las ayudantes con buenas cualidades, a las que ustedes mismas han hecho referencia.

Discusión. Las cualidades de una ayudante en su sociedad. (10 minutos.)

Integren pequeños grupos de cuatro a seis integrantes, platiquen acerca de las características de una buena ayudante. Recuerden las pláticas anteriores, pero piensen en su situación y aprovechen sus propias experiencias. Platiquen sobre qué cualidades necesitan las ayudantes en su cultura y en las circunstancias que imperan en su país hoy en día.



Ejercicio 7. Las cualidades de una ayudante en su sociedad. (10 minutos.)

Informen acerca de las ideas de su grupo a todos. Añadan nuevas características a la Buena Ayudante (Figura 1). Hagan sus cualidades tan relevantes como sea posible con respecto a sus experiencias.

Recuerden incluir los principios del abordaje basado en los derechos humanos.

Realicen una copia del dibujo. Les sugiero que lo coloquen en un lugar donde lo vean y eso les permita recordar regularmente las cualidades que una ayudante necesita.



Entrenador. Hemos comentado las cualidades de una buena ayudante. Ahora es tiempo de volver a las necesidades de la sobreviviente, y para hacerlo continuaremos utilizando la metáfora de la Mujer Mariposa. Las figuras 3 y 4 nos ayudan a externalizar las reacciones ante los eventos traumáticos. Estas figuras nos indican cómo los recordatorios de trauma detonan sentimientos dolorosos y abrumadores. Cuando hablamos de “externalizar”, nos referimos a maneras de hablar de reacciones dolorosas y recuerdos a la distancia, es decir, que están fuera de la persona, como lo hacemos cuando contamos la historia de las Mujeres Mariposa o cuando se usan metáforas.

¿Cómo podemos explicarle a una sobreviviente los caminos de recuperación para superar el trauma, y mostrarle que sus reacciones y síntomas, son los que se esperan ante este tipo de sucesos? A través de la Mujer Mariposa podemos explicar las maneras de regular las respuestas en su cuerpo, y lo que pasa con sus pensamientos, sentimientos, respiración y corazón. Debido a que la metáfora le permite a una sobreviviente hablar de manera indirecta sobre sí misma, no tendrá *flashbacks* ni se sentirá avergonzada, caso contrario sucedería si se hiciera de forma directa. Junto con la ayudante, ella será capaz de reflexionar sobre lo que está sucediendo, sentirá que no está sola, y entenderá cómo se comportan las personas cuando sufren un trauma; esto la hará sentir menos avergonzada. Este es un buen trabajo de estabilización. ¡Ustedes pueden fortalecer su corazón y darle esperanza! Es una buena idea repetirle que no está sola, que ustedes la conocen y que puede encontrar ayuda.

Vamos a trabajar en el desarrollo de la Figura 4 de la Mujer Mariposa.

Discusión. Responder a las necesidades de la sobreviviente. (20 minutos.)

Estudien la Figura 4. ¿Cómo ustedes han reaccionado ante tales situaciones? Compartan sus experiencias.



PARA EL ENTRENADOR

Manejo de las memorias traumáticas

Objetivo. Mostrar simbólicamente, usando herramientas visuales, cómo una persona puede ser ayudada a identificar, manejar y –después de algún tiempo– debilitar las memorias traumáticas.

Las siguientes secciones describen cómo las ayudantes pueden estabilizar a una sobreviviente trayéndola al aquí y ahora, ayudándola a permanecer en su ventana de tolerancia. Las ayudantes apoyan a la sobreviviente para elevar su energía cuando ella se encuentra en un estado de hipoexcitación; si se encuentra en un estado de hiperexcitación, le ayudan a bajar su grado de ansiedad, pues está “sobrecargada” de malos recuerdos, pensamientos y sentimientos perturbadores.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Es recomendable que usted añada antenas a la Mujer Mariposa para simbolizar visualmente cómo la gente recibe y almacena la información. Es probable que este símbolo sea aceptable en muchos contextos. Depende de usted decidir si las antenas y las alas son material apropiado para el grupo con el que está trabajando. Elija las referencias visuales que sean más adecuadas para el contexto de la persona.

Figura 3. La Mujer Mariposa
Inmediatamente después del trauma.

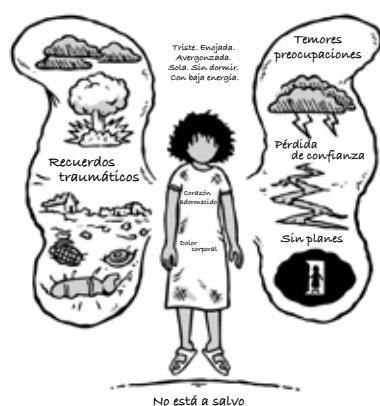


Figura 4. La Mujer Mariposa
Algún tiempo después del trauma, experimenta recuerdos detonadores y flashbacks.

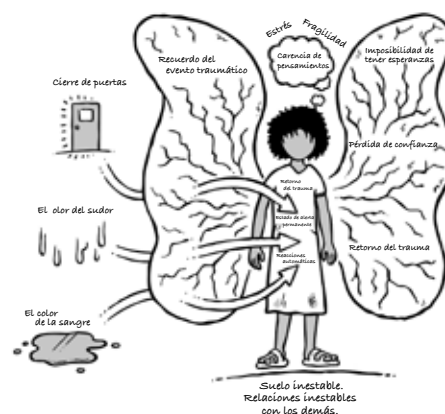
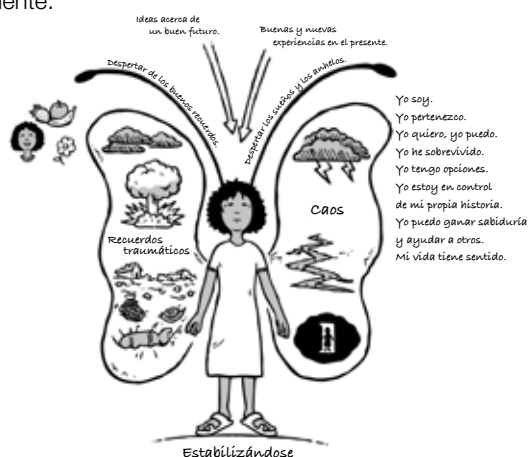


Figura 5. La Mujer Mariposa
Va sanando gradualmente.



DÍGALO EN VOZ ALTA

Manejo de las memorias traumáticas

Objetivo. Mostrar simbólicamente, usando herramientas visuales, cómo una persona puede ser ayudada para identificar, manejar y –después de algún tiempo– debilitar las memorias traumáticas.

Entrenador. ¿Qué respuestas recibió la Mujer Mariposa de la ayudante? “Veo que sufre. Sé que esto es tan difícil. Sé que todas sus reacciones son naturales y que lo que le sucedió es no es normal ni sano. ¡Usted es una sobreviviente, de pie aquí delante de mí! La veo y la escucho y sé que hay una manera de salir de esto. ¡Le puedo mostrar una salida!”

(El Entrenador muestra la [Figura 3](#): “La Mujer Mariposa inmediatamente después del trauma”, y la [Figura 4](#): “La Mujer Mariposa, algún tiempo después del trauma, experimenta recuerdos detonadores y *flashbacks*”).

Ustedes como ayudantes, puede preguntarle a una sobreviviente si ella se reconoce a sí misma en la Mujer Mariposa. Ustedes pueden ayudarla a ver y entender que la Mujer Mariposa se está comportando de la manera normal y esperada en esta situación.

(El Entrenador dibuja la [Figura 5](#): “La Mujer Mariposa va sanando gradualmente”, y completa una antena en el lado izquierdo de la cabeza de la Mujer Mariposa).

Cuando la Mujer Mariposa despierta, incluso, el más pequeño recuerdo bueno, ganará fuerza. Si buscamos activamente y encontramos recursos de antaño y nuevos recursos, construimos nuestra fuerza aquí y ahora. Es importante centrarse en tales recursos para construir la fuerza mental y física. La fuerza que construimos es como una pared interna dentro de nosotros que nos protege contra las memorias traumáticas, y nos ayuda a controlarlas cuando son despertadas o detonadas.

(El Entrenador se enfoca en el cuerpo de la Mujer Mariposa, y dibuja una línea entre su cuerpo y el ala que carga sus memorias traumáticas).

Las memorias traumáticas son despertadas a través de los sentidos (tacto, gusto, vista, olfato, oído) y es a través de ellos que podemos recuperar nuestra fuerza y restaurar nuestra capacidad de vivir ahora, en el presente, y sentirse a salvo de nuevo.

(El Entrenador dibuja la segunda antena, del lado derecho).

La Mujer Mariposa debe hacer “brotar” nuevos recuerdos que se extiendan hacia el futuro. Ella debe recordar sus antiguos planes y anhelos, y hallar nuevos sueños para construir una nueva esperanza.

(Mientras habla, El Entrenador hace notar estos puntos positivos en el cuerpo del dibujo, a la vez dibuja el suelo seguro bajo de los pies de la Mujer Mariposa).



Creación de un espacio seguro

Objetivo. Crear una sensación de seguridad en la sobreviviente al pensar en el pasado.



Ejercicio de estabilización 4. Creación de un espacio seguro.

Por medio de este ejercicio, una sobreviviente puede enlazarse con su pasado y restablecer el contacto con aquellos “espacios buenos” de su pasado dentro de sí misma. También la ayuda a centrarse, a enfocarse. Las sobrevivientes pueden usar este ejercicio para mantener la calma y sentirse presentes en el momento actual. En zonas de guerra y conflicto, puede ser difícil imaginar un “espacio seguro”. Si esto es así, usted puede sugerir que los participantes piensen en un lugar “cómodo” o “tranquilo”, o puede dejar que ellos escojan la palabra adecuada a su contexto que refleje la idea de “espacio seguro”. El objetivo del mismo es permitirles sentir que dentro de sí mismos existe ese lugar donde se está a salvo.



Creación de un espacio seguro

Objetivo. Crear una sensación de seguridad en la sobreviviente al pensar en el pasado.

Ejercicio de estabilización 4. Creación de un espacio seguro. (10-12 minutos.)



- Pónganse cómodos: con los pies en la tierra, sientan y relajen su cuerpo, cabeza, cara, brazos, columna vertebral, estómago, glúteos, muslos, piernas.
- Elijan si desean cerrar los ojos, o mantenerlos abiertos durante este ejercicio.
- Escuchen la voz del Entrenador muy atentamente.
- Piensen en un lugar que en el pasado los haya hecho sentir en calma, seguros de sí mismos, y a salvo. Puede ser en exteriores, en casa o cualquier otro lugar. De hecho, puede ser un lugar en el que hayan estado sólo una vez o muchas veces, que hayan visto en una película, hayan escuchado o imaginado. Pueden estar solos o con alguien que ustedes conozcan.
- El lugar puede ser privado, desconocido para otros, un lugar que nadie pueda encontrar sin su permiso; o bien pueden decidir compartirlo con otros.
- Este lugar debe ir de acuerdo a cada uno de ustedes y cumplir sus necesidades. Pueden recrearlo o adaptarlo constantemente. Es cómodo y está pródigamente equipado para satisfacer todos sus deseos. Todo lo que necesitan para estar cómodos se encuentra ahí. Este lugar se amolda a ustedes.
- Este lugar silencia cualquier estímulo que los abruma.
- Imaginen este lugar. Imaginen que están ahí. Tomen su tiempo para sentirlo en cada detalle: sus colores, formas, aromas y sonidos. Imaginen que hay luz del sol; sientan el viento y la temperatura. Observen lo que sienten al estar ahí de pie, sentados, acostados, la sensación de su piel y su cuerpo en contacto con ese espacio.
- ¿Cómo se siente su cuerpo cuando todo mundo está seguro y todo está bien? En su espacio seguro, ustedes pueden ver, oír, oler y sentir justo lo que necesitan para sentirse a salvo. Quizá quieran quitarse los zapatos y observar qué se siente caminar descalzo en el pasto o en la arena.
- Pueden ir a este lugar siempre que ustedes quieran y con tanta frecuencia como lo deseen. Tan sólo pensarlo, imaginarlo, hará que se sientan tranquilos y con mayor seguridad en sí mismos.
- Permanezcan ahí cinco segundos más. Después, prepárense para el regreso a esta sala, abran sus ojos, estírense, hagan lo que crean necesario para regresar al presente.

PARA EL ENTRENADOR

Cómo utilizar las herramientas y realizar los ejercicios

Objetivo. Saber usar las herramientas, aprender y practicar los ejercicios que harán a las sobrevivientes sentirse más fuertes, así como ayudarlas a controlar sus pensamientos, cuerpo, respiración, sentimientos y corazón.

Esta sección se centra en el uso y la práctica de herramientas específicas que harán a las sobrevivientes sentirse más fuertes, también las ayudará a controlar sus pensamientos, cuerpo, respiración, sentimientos y corazón. Los participantes aprenderán sus efectos haciendo los ejercicios ellos mismos.

Para más información, consulte la Sección 4 de la Parte III (Habilidades de comunicación).

Habiendo señalado las vías de recuperación después de un evento traumático, y proporcionando motivos para aprender a usar las herramientas y técnicas, entramos en una nueva fase del entrenamiento que es práctica. Los participantes aprenderán una variedad de técnicas que tratan diferentes síntomas, y aprenderán por si mismos cómo pueden utilizar sus sentidos (gusto, tacto, olfato, vista y oído) para regular las respuestas en el cuerpo, los pensamientos, la respiración, los sentimientos y el corazón.

Muestre el entumecimiento o insensibilización de la Mujer Mariposa, sus respuestas ante el trauma y ante su huida, actúe su letargo y falta de energía. Muestre al grupo cómo se ve la falta de energía en una sobreviviente.

Preguntas guía

Escriba las preguntas en un rotafolio para que los participantes puedan recordarlas cuando practiquen el siguiente ejercicio.

- ¿Qué sucede en su cuerpo?
- ¿Qué sucede con sus sentimientos?
- ¿Qué sucede con su respiración?
- ¿Qué sucede con sus pensamientos?
- ¿Qué sucede en su corazón?

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA. MUESTRE TODOS LOS EJERCICIOS.

Haga todos los ejercicios con los participantes. Muéstreles cómo hacer cada uno y, después, pídale practicar en pares. Debido a que los participantes ya están familiarizados con la historia de la Mujer Mariposa, úsela para demostrarles qué técnica es la apropiada dependiendo de los diferentes síntomas.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Después de la sesión, tomen un breve descanso. Deje que los participantes estiren sus cuerpos y caminen un poco. Antes de que la sesión se reinicie, tómense unos minutos para llevar a cabo un ejercicio de respiración y otro de estabilización, con la finalidad de que el grupo se vuelva a encaminar.

DESCANSO 15 – 20 MINUTOS.

DÍGALO EN VOZ ALTA

Cómo utilizar las herramientas y realizar los ejercicios

Objetivo. Saber usar las herramientas, aprender y practicar los ejercicios que harán a las sobrevivientes sentirse más fuertes, así como ayudarlas a controlar sus pensamientos, cuerpo, respiración, sentimientos y corazón.

Entrenador. En efecto, la Mujer Mariposa debe “hablarle y decirle” a su cuerpo, a sus pensamientos, sentimientos, respiración y corazón, que está a salvo, que su trauma ha terminado. Ella es una sobreviviente. Cuando ella y una ayudante observan la Figura 5 juntas (La Mujer Mariposa va sanando gradualmente) y hablan acerca de los recursos en los que pueden basarse, están encontrando su camino hacia el proceso de recuperación. La Mujer Mariposa comenzará a desarrollar pequeños planes por sí misma. Ella recordará habilidades, recursos y fortalezas que tenía. Buscará nuevas herramientas que la ayudarán a manejar su vida y sentirse apoyada en lo que hace. Sentirá que pertenece ahí, que ya no está sola. Podrá sentir que es importante para las demás mujeres que han sobrevivido; tal vez para todas las mujeres del mundo que están superando la injusticia y la violencia.

En el resto de esta sesión y mañana, haciendo uso de los cinco sentidos, aprenderemos y practicaremos con herramientas que ayuden a las sobrevivientes a estabilizarse por sí mismas.

¿Recuerdan cuando la Mujer Mariposa tuvo un *flashback* en el hospital? Estaba abrumada por el miedo y quería huir.

Es bueno saber qué podemos decir y hacer para ayudar a las sobrevivientes a calmarse cuando sus recuerdos las abrumen, y para reactivarse cuando carecen de energía. Como ayudantes, debemos practicar estas habilidades con la sobreviviente. También tenemos que comprobar si la sobreviviente se siente diferente y mejor después. Como en todas las culturas, debemos adaptar lo que hacemos a nuestra cultura. Y, como cada persona es única, necesitamos hacer que las herramientas y ejercicios sean tan útiles en medida de lo posible, adaptándolos a las necesidades de cada sobreviviente.

(El entrenador escribe las cinco preguntas guía.)

Para descubrir los efectos de estas técnicas, podemos hacer las preguntas guía:

- ¿Qué sucede en su cuerpo?
- ¿Qué sucede con sus sentimientos?
- ¿Qué sucede con su respiración?
- ¿Qué sucede con sus pensamientos?
- ¿Qué sucede en su corazón?

DESCANSO 15 – 20 MINUTOS.



PARA EL ENTRENADOR

Habilidades de recuperación 1

Objetivo. Aprender como volver al momento presente a través de nuestros sentidos.

Los ejercicios de recuperación orientan nuestra atención y nuestros sentidos

Cuando estamos traumatizados, nuestra atención se centra totalmente en anticipar y evitar el peligro. Cuando los recuerdos del trauma se detonan, nuestra atención se ve inundada. La Mujer Mariposa necesita aprender habilidades que la traigan de vuelta al momento actual. Cuando nos enfocamos en lo que vemos, oímos, tocamos, olemos y probamos, las sensaciones nos conectan al aquí y ahora. Dichas sensaciones actúan como anclas para ubicarnos en el momento presente. Por los mismos medios, podemos despertar nuestros sentidos para tener buenas experiencias. Podemos aprender a calmarnos cuando estamos abrumados por los sentimientos, y aumentar nuestra energía cuando estamos bajos de ella. Al fijar nuestra atención en nuestras sensaciones inmediatas, podemos recuperar la noción de que estamos en el aquí y ahora; estamos en un lugar seguro.

Cuando el cuerpo y la mente vuelen a estar en sintonía, se estabilizan el sistema nervioso y las respuestas nerviosas. El efecto sirve para calmar a una persona que está excesivamente excitada, y “despertar” a alguien cuyo sistema nervioso se ha “apagado” y carece de energía. Cuando nos conectamos con el presente, los recuerdos del pasado permanecen en el pasado.

PUNTO CLAVE



La historia muestra

- Cómo volver al momento actual a través de nuestros sentidos.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Recuerde al grupo que todos los ejercicios descritos en el entrenamiento necesitan ser practicados si queremos que funcionen. Los ejercicios deben practicarse en un ambiente apacible y seguro siempre que sea posible, porque esto ayudara a las sobrevivientes a internalizarlos de manera gradual. Posteriormente, ellas podrán hacer uso de los ejercicios cuando los necesiten, incluso bajo condiciones estresantes.

Asegure a los participantes que usted demostrará cada ejercicio por medio de un juego de roles, y que les mostrará cómo cada ejercicio puede ser usado para calmar a una sobreviviente que ha revivido un evento traumático.

Recuerde a los participantes que los ejercicios son más productivos si siguen estas tres reglas. Practicarlos:

- Cuando se encuentren en un ambiente de paz y seguridad.
- Cuando estén calmados (esto favorece el aprendizaje de los mismos).
- Una y otra vez, todos los días durante algún tiempo.

Si los participantes hacen esto, con el tiempo podrán usar los ejercicios, inclusive si están estresados.

DÍGALO EN VOZ ALTA

Habilidades de recuperación 1

Objetivo. Aprender como volver al momento presente a través de nuestros sentidos.

Entrenador. Continuaremos con la historia de la Mujer Mariposa y la usaremos para llevar a cabo algunos ejercicios prácticos, que pueden ayudar en su recuperación.

La Mujer Mariposa se sintió aliviada de haber encontrado buenas ayudantes entre las enfermeras y las trabajadoras; y entre las mujeres que también habían sufrido algún trauma. Se dio cuenta de que sus reacciones eran naturales, y comprendió que cuando sus recuerdos traumáticos se activaban, ella perdía la noción de donde se encontraba y olvidaba que estaba a salvo.

La ayudante le explicó a la Mujer Mariposa que necesitaba encontrar maneras de volver a conectarse consigo misma, a reubicarse en el aquí y ahora. La ayudante le dijo: **“Si se enfoca en el momento presente, los recuerdos del pasado permanecerán en el pasado”**. A la Mujer Mariposa le resultaba difícil entender lo que esa frase significaba. La ayudante le dijo: “El recuerdo de la violación puede invadir el presente, quitándole su sentido de tiempo y de lugar”. Le explicó que los recuerdos traumáticos pertenecen al pasado. **“El secreto es vivir el presente a través de nuestros sentidos: esto nos ancla en el aquí y ahora”**.

La ayudante hizo té caliente y colocó dos tazas sobre la mesa delante de ellas. Le dijo a la sobreviviente: **“Escuche, ¿qué oye?”** Luego, sirvió té en las tazas. La Mujer Mariposa escuchó, hizo una pausa, y dijo que oyó el sonido del agua que llenaba las tazas, un pájaro cantando y las voces de algunas de las mujeres que estaban afuera. La ayudante respondió: “Ahora usted se ha concentrado en lo que escucha. Estos sonidos le dicen lo que está sucediendo en este momento. Así es como usted se conecta con el momento actual, usando sus oídos. Ahora sostenga la taza y use su sentido del tacto: **sienta** la forma de la taza.

La Mujer Mariposa podía sentir la tibieza del té a través de la taza. Entonces utilizaron su **sentido del gusto** para saborear el té. La Mujer Mariposa podía saborear y **oler** el té. La ayudante le preguntó: “¿Qué pasó con sus recuerdos cuando nos concentramos en escuchar sonidos, en tocar la taza y saborear el té?” La Mujer Mariposa respondió que esos recuerdos estaban ausentes.

La ayudante elogió el buen trabajo de la Mujer Mariposa. Le dijo que nuestros sentidos son las puertas que nos conectan con el presente. “Si enfocamos nuestros sentidos en lo que estamos viendo, oyendo, saboreando y tocando, entonces lo que sentimos se convierte en nuestra realidad. Así que es importante abrir nuestros sentidos y centrar nuestra atención en las cosas que nos recuerdan que estamos a salvo, que estamos seguros ahora y aquí. A esto le llamamos ejercicio de estabilización porque nos proporciona elementos o maneras para conectarnos al momento presente”.



PARA EL ENTRENADOR

Habilidades de recuperación 2

Objetivo. Practicar los ejercicios de estabilización y proporcionar herramientas que permitan que una persona se mantenga dentro de su ventana de tolerancia.



Ejercicio de estabilización 5. Reorientación hacia el presente.

Este ejercicio ayuda a las sobrevivientes que se encuentran en estado de paralización, que se sienten entumecidas o insensibilizadas.

Sería muy recomendable ilustrar este ejercicio antes de que los participantes lo lleven a cabo.

Invite a los participantes a formar parejas y a cambiar roles después de cinco minutos. Cuando lo hagan, asegúrese de pedir a los participantes que se sacudan su antiguo papel antes de tomar uno nuevo. Si es posible, tenga bufandas disponibles para indicar quiénes son las sobrevivientes. Después de 10 minutos proporcione a las parejas algún tiempo para reflexionar sobre cómo las hizo sentir el ejercicio.

Es importante asegurarse de que las ayudantes practiquen las habilidades que enseñarán a las sobrevivientes. Las técnicas serán más poderosas si las ayudantes están familiarizadas con las mismas.

Al final del ejercicio, verifique que los participantes salgan de sus roles. Pídeles salir el papel representado y decir en voz alta: "Ahora soy yo... (Digan su nombre)".



Habilidades de recuperación 2

Objetivo. Practicar los ejercicios de estabilización y proporcionar herramientas que permitan que una persona se mantenga dentro de su ventana de tolerancia.

Entrenador. Ahora vamos a practicar un ejercicio, juntos. Lo llamamos ejercicio de estabilización porque nos “ateriza” y ancla en el presente. Podemos usarlo para calmar a una sobreviviente cuyas angustias y temores traumáticos han sido detonados, o lo usaremos para despertar su energía si carece de ella.

“¿Están deseando llevar a cabo un ejercicio de estabilización?”

Ejercicio de estabilización 5. Reorientación hacia el presente. (10 minutos.)

Formen parejas y siéntense juntos. Una persona jugará el papel de ayudante y otra de sobreviviente. Las ayudantes deben ayudar a las sobrevivientes a utilizar sus sentidos para entrar de lleno en el presente y sentirse seguras. Tomen turnos.



- Observen a su alrededor y nombren tres objetos que vean.
 - Fijen su vista en algo (un objeto, un color, etc.).
 - Díganse a ustedes mismas lo que están viendo.
- Mencionen tres cosas que escuchen. Pueden cerrar los ojos si eso las hace sentir más cómodas.
 - Fijen su atención en uno de esos sonidos (música, voces, otro sonido).
 - Díganse a ustedes mismas qué están escuchando.
- Nombren tres cosas que puedan tocar.
 - Toquen algún objeto (sientan las diferentes texturas, los diferentes objetos).
 - Díganse a ustedes mismas qué están tocando.
- Ahora observen su estado de ánimo.
 - Después de hacer el ejercicio, ¿se sienten más presentes o menos presentes en esta sala?
 - ¿Se sienten más tranquilas o más llenas de energía?

Cuando terminen el ejercicio, tomen un tiempo para observar lo que sienten. Al final recuerden salir del papel asignado. Saquen de encima ese papel que representaron y digan en voz alta: “Ahora soy yo... (Digan su nombre)”.



PARA EL ENTRENADOR

PUNTO CLAVE

**La historia y el ejercicio muestran que**

- Cada persona es distinta, por lo que pueden necesitarse ejercicios diferentes.
- Practicar estos ejercicios les ayudará a las personas en su vida cotidiana.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA. EL USO DE HERRAMIENTAS Y EJERCICIOS PARA ENSEÑAR LAS HABILIDADES DE RECUPERACIÓN.

- Siempre explique la técnica y ejemplifíquela al mismo tiempo. Esto hará que sea más fácil para una sobreviviente entender y hacer el ejercicio por sí misma.
- Después de haber mostrado el método o la técnica, pregúntele a la sobreviviente: “¿Estaría usted dispuesta a intentar hacer el ejercicio?” Preguntar a la sobreviviente si está dispuesta a participar es un uso práctico de los principios de derechos humanos de la participación. Esto le permite evaluar sus alcances y establecer límites.
- Practiquen el ejercicio juntas. La sobreviviente se sentirá mucho más segura si hace el ejercicio junto con una ayudante.
- Recuerde a la sobreviviente fijar su atención en lo que le sucede a:
 - Su respiración.
 - Sus sentimientos.
 - Sus pensamientos.
 - Su corazón.
 - Su cuerpo.

A menudo una sobreviviente puede detectar cambios en estas áreas.

- Compruebe lo que la sobreviviente está experimentando. Sus comentarios le darán la pauta a la ayudante para saber si debe adaptar la técnica o no.
- Si lo considera necesario, ajuste el ejercicio para que sea más útil a la sobreviviente.

**Ejercicio de estabilización 6. El “estrujón”.**

Observación. Si una herramienta no funciona, es posible que usted deba probar con otros ejercicios de estabilización o que tenga que practicarlos más.

Recuerde: siempre pregunte a los participantes si ellos quieren intentar llevar a cabo el ejercicio.

DISCUSIÓN

**Discusión. ¿Cómo se sintieron después de practicar el ejercicio de estabilización 6?**

Habilidades de recuperación 2 (continuación)

DÍGALO EN VOZ ALTA

Entrenador. Continuaré contando la historia.

La ayudante siguió enseñando nuevas herramientas a la Mujer Mariposa. Ella le dijo: “No todas las personas son iguales, así que necesitamos diferentes ejercicios para asegurarnos que éstos sean útiles. Necesitamos dar a nuestros sentidos nuevas experiencias que sean buenas, así nos recordaran que estamos aquí y ahora, a salvo”.

La ayudante también explicó que es vital practicar estos ejercicios todos los días, cuando una se siente tranquila. Porque entonces una aprende a usarlos, incluso cuando una se siente afligida. De esta manera, cuando las memorias traumáticas son detonadas, los ejercicios pueden ayudarle a reducir su impacto y poder.

Sin embargo, cuando la ayudante y la Mujer Mariposa se encontraron la siguiente vez, ella le dijo a la ayudante que se sintió abrumada por sensaciones dolorosas. Intentó hacer el “Ejercicio de nombrar los objetos que veía” y fue de ayuda, pero necesitaba algo más para contener sus sentimientos. La ayudante respondió: “Cuando nuestras emociones son muy fuertes, tenemos miedo de derrumbarnos o de estar completamente fragmentadas, algunos ejercicios nos ayudan a estabilizarnos, a contener tales emociones. Es casi como hacer que el cuerpo se convierta en un contenedor fuerte mediante la activación de nuestros músculos. ¿Está usted dispuesta a intentar un ejercicio que pueda ayudarle a contener y sobrellevar sus sentimientos?”. La mujer dijo que estaba lista para hacer eso.

La ayudante hizo una demostración del ejercicio a la Mujer Mariposa.

Permítanme mostrarles el ejercicio que aprendió la Mujer Mariposa. Ahora los invito a hacerlo. ¿Están dispuestos a intentarlo?

Ejercicio de estabilización 6. El “estrujón”. (5 minutos.)

Este ejercicio ayuda a calmar a una sobreviviente que se encuentran ansiosa. También puede ayudar a las sobrevivientes paralizadas a concentrarse en el aquí y ahora.

Crucen los brazos. Llénenlos hacia su pecho.

Con la mano derecha sostengan la parte alta de su brazo izquierdo. Con la izquierda, sostengan la parte alta de su brazo derecho. Aprieten suavemente y presionen sus brazos hacia adentro. Mantengan el “estrujón” unos momentos. Sientan cuál es el nivel de fuerza adecuado para aplicar en este momento. Mantengan la tensión y relajen. Aprieten otra vez un poco más de tiempo y relajen.

Permanezcan así un momento.



Discusión. ¿Cómo se sintieron después de practicar el ejercicio de estabilización 6? (5 minutos.)

¿Cómo se sienten después de hacer este ejercicio de estabilización?

- ¿Qué pasó con su respiración?
- ¿Qué pasó con sus sentimientos?
- ¿Qué pasó con sus pensamientos?
- ¿Qué pasó con su corazón?
- ¿Qué paso con su cuerpo?



PARA EL ENTRENADOR

Objetivo. Practicar ejercicios que fortalezcan la conciencia de una sobreviviente sobre su cuerpo, sentimientos, corazón, pensamientos y respiración.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA. HACER UNA PAUSA PARA PROFUNDIZAR.

Al enseñar a las sobrevivientes diferentes habilidades y a profundizar su experiencia acerca de éstas, las ayudamos a observar y familiarizarse con lo que las ayuda. Cuando ellas intentan nuevos movimientos y éstos resultan útiles, les serán de ayuda para manejar de mejor modo situaciones futuras.

Para hacer la experiencia más profunda, hagan una pregunta a la vez y luego una pausa. Cuando la sobreviviente reporte una experiencia positiva, pídanle que se quede con esa sensación y haga una pausa para darle tiempo para profundizar eso. Luego pregunten: “¿Qué experimenta ahora?” o “¿Qué siente ahora?”.

**Ejercicio de estabilización 7. Sintiendo el peso de su cuerpo.**

Cuando estamos abrumados, a menudo nuestros músculos pasan de estar extremadamente tensos, al colapso. De encontrarse en un estado de defensa activa, listos para la lucha y la huida, los músculos retroceden a un estado de muy bajo rendimiento. Se vuelven hipotónicos o completamente relajados; esto va más allá de una relajación normal.

Con este ejercicio, activamos los músculos del torso y las piernas. La activación de estos músculos centrales nos da conciencia de nuestra estructura física. Cuando nos ponemos en contacto con esta fuerza y estructura es más fácil sobrellevar nuestros sentimientos. Podemos contener mejor nuestra experiencia, sea positiva o negativa, y manejamos mejor nuestros sentimientos de fragmentación o la sensación de pesadumbre.

**Discusión. ¿Cómo se sienten después de practicar el Ejercicio de estabilización 7?**

Pida a los participantes que compartan si observaron algunas diferencias: ¿Qué pasó con su cuerpo, sentimientos, corazón, respiración y pensamientos? Pregunte si observaron algún otro cambio.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA. EJERCICIOS DE PRÁCTICA.

Señale la siguiente lista. Aclare a los participantes que es vital seguir cada paso con un abordaje basado en los derechos humanos, hay que tener eso en mente cuando estén enseñando los ejercicios a mujeres a quienes estén brindando ayuda.

¿Qué debemos hacer para mantener el abordaje basado en los derechos humanos?:

1. Describir el ejercicio.
2. Preguntar si la persona está dispuesta a intentar llevar a cabo el ejercicio con usted.
3. Decir que harán el ejercicio juntos.
4. Pedirles que sean conscientes de ciertas cosas y que se concentren en ellas.
5. Tomar tiempo para empaparnos de lo que estaba sucediendo.
6. Después, hablar con la sobreviviente acerca de lo que notaron en el ejercicio, qué sintieron y si esto marcó una diferencia.

DÍGALO EN VOZ ALTA

Objetivo. Practicar ejercicios que fortalezcan la conciencia de una sobreviviente sobre su cuerpo, sentimientos, corazón, pensamientos y respiración.

Entrenador. A través de la historia podemos continuar explorando estas útiles habilidades de recuperación.

La Ayudante preguntó a la Mujer Mariposa: “¿Siente alguna diferencia?” “Sí, así es”, respondió la Mujer. “¿Cómo se siente: más o menos abrumada?” “Menos abrumada”, contestó la mujer, “pero todavía no me siento completamente aquí”. “Entonces seguiremos trabajando en eso” dijo la ayudante.

Les mostraré otro ejercicio que la ayudante creía que ayudaría a la Mujer Mariposa. Es una versión del Ejercicio de estabilización 1 que hicimos ayer. Nos ayudará a mantenernos estables cuando escuchemos las partes dolorosas de la historia. ¿Están dispuestos a intentarlo?

Ejercicio de estabilización 7. Sintiendo el peso de su cuerpo. (5 minutos.)

Este ejercicio ayuda a las sobrevivientes que se encuentran insensibilizadas o paralizadas a ubicarse en el presente.

- Sientan el piso bajo sus pies. Esperen cinco segundos.
- Sientan el peso de sus piernas. Esperen cinco segundos.
- Levanten el pie izquierdo y vuelvan a colocarlo en el piso lentamente (como si lo estuvieran estampando), alternen con el pie derecho; izquierdo, derecho, izquierdo, derecho. Sientan sus glúteos y muslos tocando el asiento de la silla. Esperen cinco segundos.
- Sientan su espalda contra el respaldo de la silla.
- Permanezcan así y observen si sienten alguna diferencia.



Descansen y observen lo que sentían y cómo se sienten ahora.

Discusión. ¿Cómo se sienten después de hacer el Ejercicio de estabilización 7? (5 minutos.)



Entrenador. Continuaré con la historia.

La ayudante se detuvo y preguntó: “¿Cómo se siente: más presente o menos presente?”. “Ahora me siento más en el presente”, respondió la Mujer Mariposa. La ayudante le dijo: “Ha practicado y experimentado algunas habilidades de recuperación que puede usar cuando se sienta abrumada y ausente. Su tarea ahora es practicar estas habilidades todos los días cuando se sienta tranquila y segura. Así las habilidades se harán automáticas y podrá utilizarlas cuando se sienta abrumada”.

Observen lo que hicimos juntos en cada uno de estos ejercicios. (El Entrenador señala los seis puntos descritos en la página opuesta).

Cuando ustedes enseñan y aprenden nuevas habilidades, estos pasos son de vital importancia. El paso final es practicarlos, como lo hizo la ayudante con la Mujer Mariposa.

PARA EL ENTRENADOR

Objetivo. Practicar ejercicios y adquirir habilidades (incluyendo alternativas) que fortalezcan la conciencia del aquí y ahora de la sobreviviente.

Después de enseñar varios ejercicios puede ser útil ensayarlos o hacer algunos ejercicios alternativos, para discernir lo que los participantes encuentren más útil. Asegúrese de que ellos sientan que están adquiriendo habilidades y técnicas que pueden utilizar en su trabajo con las sobrevivientes, y que pueden hacer los ejercicios por sí mismos. Necesitan sentirse confiados de poder lidiar con detonadores y sentimientos abrumadores; de poder ayudar a las sobrevivientes a reconectarse con el aquí y ahora.

Recuerde a los participantes que la repetición y la práctica son esenciales.

PUNTO CLAVE

**La historia muestra que**

- Si un ejercicio de estabilización no funciona, ustedes pueden intentar con otro.

**Ejercicio de estabilización 8. Estirando la espalda.**

Dirija el ejercicio usted mismo.

Pida a los participantes que hundan el pecho y encorven la espalda (colapso). Pídales que noten cómo esto afecta su respiración, sus sentimientos, sus cuerpos y sus pensamientos. Pídales que digan: “¡Estoy muy feliz!” varias veces mientras se encuentren esta posición colapsada. Pregúnteles si la frase que dijeron coincide con su estado de ánimo en ese momento. Luego pídales que lentamente estiren la columna vertebral hasta que se sientan cómodos. Pídales que noten cómo esto afecta su respiración, sus sentimientos, sus cuerpos y sus pensamientos. Pídales que ahora digan la frase: “¡Estoy muy triste!”. Pregúnteles si esta frase coincide con su estado de ánimo en ese momento.

Este ejercicio muestra cómo nuestros cuerpos pueden afectar directamente nuestro estado de ánimo. Esto ayudará a los participantes a ser más conscientes de la postura corporal de las sobrevivientes y cómo ésta puede afectarlas en el proceso de recuperación. Nos cargamos a nosotros mismos sobre nuestras espaldas. Por eso, colapsar nuestra columna vertebral puede ser la reacción del cuerpo al peligro, y puede afectar nuestra postura. Al cambiar nuestra postura adquirimos nueva fuerza y podemos manejar y contener nuestras experiencias más fácilmente. Es como si nosotros mismos nos hiciéramos de una espalda más fuerte y volviéramos a conectarnos con los recursos propios de nuestro cuerpo.

Dé a los participantes la oportunidad de hacer comentarios acerca del ejercicio.



DÍGALO EN VOZ ALTA

Objetivo. Practicar ejercicios y adquirir habilidades (incluyendo alternativas) que fortalezcan la conciencia del aquí y ahora de la sobreviviente.

Entrenador. Tengan en cuenta que es muy importante ir despacio. Hacer una cosa nueva a la vez. Tómense el tiempo necesario para que las preguntas penetren en la mente. Hagan una pregunta a la vez. Dejen que la sobreviviente responda a cada pregunta antes de plantear una nueva. Recuerden que algunas sobrevivientes pueden responder preguntas de manera directa, pero otras no.

- ¿Cómo siente su cuerpo?
- ¿Cómo se siente su corazón?
- ¿Cómo está su respiración?
- ¿Qué sentimientos tiene?
- ¿Qué pensamientos vienen a su mente?

Si una sobreviviente encuentra difícil poner su experiencia en palabras, denle opciones, hagan sugerencias. Si ella está abrumada y ustedes tratan de calmarla por medio de un ejercicio, pueden preguntar: “¿Cómo se siente usted: más abrumada o menos abrumada?”. Si ella está menos abrumada, pueden preguntar: “¿Cómo puede saberlo?”, o “¿Dónde siente su emoción?”

La historia continua...

La Mujer Mariposa dijo que ella se sentía menos abrumada pero todavía débil. La ayudante pudo ver que su pecho y la parte superior de su cuerpo se habían encorvado (colapsado). La Ayudante invitó a la Mujer Mariposa a estirar su espalda. Ella lo hizo primero, luego le preguntó a la Mujer Mariposa si estaba dispuesta a intentar hacer el ejercicio con ella. Ella estaba lista para intentarlo. Entonces muy cuidadosamente empezó a enderezar y estirar su espalda. Inmediatamente se sintió un poco más ligera y más fuerte.

¿Están dispuestos a probar el ejercicio de estirar la espalda que la Mujer Mariposa aprendió?

Ejercicio de estabilización 8. Estirando la espalda. (15 minutos.)

Este ejercicio hace consciente a la sobreviviente de que “el estado de su cuerpo” depende del “estado psicológico”.

Encorven su espalda, luego estírenla. Observen el efecto en su estado de ánimo. El entrenador demostrará primero el ejercicio.

- Hundan su pecho y encorven su espalda (como colapsada). Observen cómo se sienten. Esperen. ¿Cómo se sintió su respiración? Esperen otra vez. Enfóquense en sus sentimientos y humor. Esperen. Observen su cuerpo. Esperen. Observen sus pensamientos.
 - Ahora digan: “¡Estoy feliz!”. Díganlo otra vez: “¡Estoy feliz!”. ¿Se sienten felices? ¿Se sienten bien al decir que están felices?
- Ahora, lentamente, estiren su espalda hasta el punto donde se sientan cómodos. Prueben y ajústela hasta que la sientan alineada y alargada con naturalidad. Observen cómo se siente ahora. Observen su respiración. Esperen cinco segundos. Observen sus sentimientos y humor. Esperen. Observen el efecto sobre su cuerpo. Esperen. Observen el efecto en sus pensamientos. Esperen.
 - Ahora digan: “¡Estoy triste!”. Díganlo varias veces: “¡Estoy triste!”. ¿Se sienten tristes? ¿Sienten que es correcto decir que están tristes?



PARA EL ENTRENADOR

Objetivo. Utilizar el juego de roles para integrar las habilidades del ejercicio.

El grupo ha practicado diferentes ejercicios que ayudan a calmar o re-energizar a una sobreviviente que se encuentra en un **estado de desregulación emocional**, fuera de su ventana de tolerancia.

Una sobreviviente se encuentra en un estado de desregulación emocional cuando sus respuestas emocionales están “desajustadas”; es decir, su estado emocional es lábil, presenta cambios anormales para expresar la afectividad, por consiguiente, tiene cambios de humor. Esto suele ocurrir cuando una persona está fuera de su ventana de tolerancia y se encuentra por arriba de ella (en un estado de hiperexcitación); por debajo de ella (en un estado de hipoexcitación), o bien oscila entre ambos estados. Para obtener más información, consulte “La ventana de tolerancia” en las pág. 72-73.

Para integrar plenamente estas habilidades, las ayudantes necesitan practicarlas como lo harían con las sobrevivientes. El juego de roles es una forma de hacerlo.

JUEGO DE ROL



Juego de roles 5. Calmar a las sobrevivientes que han revivido un evento traumático. Energizar a las sobrevivientes bajas de energía.

Divida a los participantes en pares y pida a una persona que interprete el papel de la ayudante y la otra, una sobreviviente. Pídale que practiquen algunos de los ejercicios. Invite a la persona que interpreta el papel de sobreviviente a actuar que está en un estado de hiperexcitación o hipoexcitación.

Al final, asegúrese de decirle a los participantes que salgan de sus roles. Pídale que se sacudan el papel de la persona a quien estaban interpretando y que digan en voz alta: “Ya no soy la ayudante o la sobreviviente, yo soy... (Digan su nombre)”.

DISCUSIÓN



Discusión. Compartir las experiencias después del ejercicio de juego de roles 5.

Puede incluir preguntas como:

- ¿Qué tipo de ejercicio de estabilización utilizaron y por qué?
- ¿Observaron alguna reacción? ¿De qué tipo?
- Teniendo en mente un abordaje basado en los derechos humanos, ¿qué harían ustedes si una sobreviviente no está dispuesta a participar?



DÍGALO EN VOZ ALTA

Objetivo. Utilizar el juego de roles para integrar las habilidades del ejercicio.

Juego de roles 5. Calmar a las sobrevivientes que han revivido un evento traumático. Energizar a las sobrevivientes bajas de energía. (15 minutos.)



Formen parejas para practicar un juego de roles que puede calmar o restaurar la energía de una sobreviviente.

Siéntense frente a frente. Decidan quién será la ayudante y quién será la sobreviviente. La sobreviviente puede elegir si quiere sentirse abrumada por sus sentimientos o mostrarse apagada y deprimida.

Utilicen los ejercicios y habilidades que han aprendido para regular el estado de ánimo y el cuerpo de la sobreviviente. Después de diez minutos, intercambien papeles.

Al final, compartan su experiencia con su pareja. Luego, platiquen de sus experiencias con todos en el grupo.

Al final del ejercicio, recuerden que deben salir de su papel. Sacúdanse el papel interpretado y digan en voz alta: “Ya no soy una sobreviviente o una ayudante, soy... (Digan su nombre)”.

Discusión. Compartir las experiencias después del ejercicio de juego de roles 5. (5 minutos.)



Compartan su experiencia con el grupo. ¿Cómo les afectó el ejercicio? Cuando interpretaron el papel de la ayudante, ¿tranquilizaron o energizaron a la sobreviviente? Cuando interpretaron el papel de la sobreviviente, ¿les ayudaron los ejercicios?



PARA EL ENTRENADOR

Resumen de la Caja de Herramientas

Objetivo. Revisar las diferentes herramientas disponibles para el entrenamiento cuando se trabaja directamente con las sobrevivientes.

Dibuje de nuevo la Caja de Herramientas en el rotafolio.

Repase las diferentes herramientas de la Caja de Herramientas. Recuerde a los participantes que ellos mismos son la herramienta más importante.



DÍGALO EN VOZ ALTA

Resumen de la Caja de Herramientas

Objetivo. Revisar las diferentes herramientas disponibles para el entrenamiento cuando se trabaja directamente con las sobrevivientes.

Entrenador. Ahora resumiremos las herramientas que hemos mencionado, las que ustedes pueden usar directamente con las sobrevivientes, y aquellas que ustedes, en su rol de ayudantes, pueden encontrar útiles. Ustedes recordarán las secciones 2, 3, y 4 de la Parte I y las págs. 30-31 en la Parte II, donde sugerimos que los derechos humanos pueden producir un marco útil para nuestro trabajo. Aquí consideramos otras herramientas específicas.

Herramientas para ayudar a las sobrevivientes

- La ayudante cualificada dice:
 - “Yo la veo”.
 - “Usted es una sobreviviente”.
 - “Sus reacciones son naturales”.

La ayudante cualificada conoce:

- El Modelo de Adaptación y Resiliencia (BAS/C-Ph —en inglés—).
- Ejercicios para sentirse a salvo.
- Ejercicios de estabilización.
- Ejercicios de relajación.
- Ejercicios para aumentar la energía.
- Ejercicios para conectarse con los cinco sentidos.
- Ejercicios de estabilización para conectarse con el pasado y el futuro:
 - El momento presente.
 - El “estrujón”.
 - Sintiendo el peso del cuerpo.
 - Estirando la espalda.
- La ventana de tolerancia.
- Abordajes psicoeducativos.
- La metáfora de la Mujer Mariposa y otras metáforas para usar en el mismo contexto.
- El abordaje basado en los derechos humanos.

Herramientas para los entrenadores

- Ejercicios de juego de roles.
- Discusiones grupales.
- Discusiones en sesión plenaria.
- Ejemplos prácticos para entrenadores.
- La historia de la Mujer Mariposa (u otras formas para ejemplificar las reacciones agudas y a largo plazo que experimentan las personas ante eventos traumáticos).
- Cómo reacciona el cerebro ante el peligro.
- O está familiarizado con los detonadores.
- La ventana de tolerancia.
- El abordaje basado en los derechos humanos.



PARA EL ENTRENADOR

Cuando una sobreviviente le cuenta su historia a la ayudante

Objetivo. Cómo ayudar y preparar a una sobreviviente que quiere contar su historia.

Cuando una sobreviviente quiere contar su historia completa, la ayudante necesita escuchar bien y preparar a la sobreviviente para lo que puede esperar. Teniendo en cuenta un abordaje basado en los derechos humanos, pida a los participantes que hablen, inclúyase usted, del por qué esto es tan importante.

- Preparar a una sobreviviente para hablar con personas puede ser muy difícil, pero a veces es necesario.
- Es necesario apoyarla mientras habla, se le debe permitir tomar descansos, digerir y expresar sus sentimientos.
- Ayudarla a permanecer en el aquí y ahora.
- Recordarle que ella puede suspender la plática cuando quiera.
- Escucharla con una actitud libre de prejuicios y brindarle su apoyo.
- Garantizar la confidencialidad de la conversación.
- Preguntar o tratar de preguntar cuándo ocurrió el acto violento, cómo terminó y cómo sabía que había terminado.
- Subraye que:
 - La violación fue un crimen cometido contra ella, ella es inocente y siente dolor.
 - La mayoría de las personas expuestas a tal violencia presentan reacciones fuertes.
 - Nada de lo que la sobreviviente haya hecho durante dicha agresión estuvo mal.
 - Todo lo que hizo ella hizo durante la agresión fue para protegerse y mantenerse con vida.
- Permítale hablar sobre lo que debería suceder después, incluyendo si quiere denunciar la violación.
- Ayúdela a que la historia concluya y se cierre ese ciclo.
- Considere si necesitará más ayuda después de contar su historia, incluyendo quizás la posibilidad de recibir terapia.

Las ayudantes deben acordarse de:

- Permitir que la sobreviviente les cuente su historia, incluyendo cómo terminó.
- Ayudarla a permanecer en el presente y recordarle que la violación es un recuerdo y no está volviendo a vivirla.
- Dejarla contar su historia por partes, usando ejercicios de estabilización cuando sea necesario.
- Corregir conceptos erróneos relacionados con el recuerdo como lo son los sentimientos de culpa personal, vergüenza, suciedad, indignidad, y los sentimientos acerca de que no se puede confiar en la gente o en los hombres, etc.
- Ayudarla a volver a conectarse con el futuro haciendo planes, adquiriendo nuevas habilidades y reconstruyéndose.
- Cerrar un ciclo y hablar sobre los próximos pasos (más apoyo y ayuda, denunciar, etc.).
- Que el papel de la ayudante es apoyar a una sobreviviente, hacerla sentir segura y ayudarla a restaurar su dignidad; tomen en cuenta que contar la historia no es terapia.

DISCUSIÓN



Discusión. Cómo responder cuando una sobreviviente indica que quiere hablar sobre su historia de manera detallada.

Pida al grupo que discutan cómo una ayudante puede responder a las preguntas que hace la Mujer Mariposa, y cómo un abordaje basado en los derechos humanos puede marcar la diferencia.

Cuando una sobreviviente le cuenta su historia a la ayudante

DÍGALO EN VOZ ALTA

Cuando una sobreviviente le cuenta su historia a la ayudante

Objetivo. Cómo ayudar y preparar a una sobreviviente que quiere contar su historia.

Entrenador. Continuaré con la historia.

La Mujer Mariposa le pidió consejo a la ayudante. Ella preguntó: "¿Qué será de mí? ¿Me estoy volviendo loca? ¿Mi vida está destruida para siempre?" Ella describió su condición psicológica: "Me siento tan sola. Está oscuro en mi interior. Mi corazón y mi espíritu están dormidos. Tengo malos pensamientos, pesadillas, y le tengo miedo a todo. Me enoja y le grito a la gente. No me reconozco. Otros se alejan de mí. Soy mala, estoy sucia. Algunos días no quiero vivir. ¡No veo ninguna esperanza! ¿Acaso puedo escapar de esto?"

La ayudante se dio cuenta de que la Mujer Mariposa podría estar lista para contar su historia completa. La ayudante le había preguntado antes si le gustaría hablar, pero la Mujer Mariposa nunca había estado dispuesta. La ayudante se preparó para escuchar, pero necesitaba tomar ciertas precauciones de antemano.

¿Reconocen esta situación? ¿Qué hacen cuando una sobreviviente se abre con ustedes? En su sociedad, ¿en qué condiciones se encuentran los derechos humanos con respecto a los problemas de violencia de género, y cómo una mujer habla acerca de sus problemas? ¿Cómo responderían ustedes?

Entonces la Mujer Mariposa comenzó a pensar en lo que ella debería hacer con la terrible historia que estaba viviendo. Había oído que era posible denunciar tales cosas, pero primero quería hablar con una ayudante que pudiera escucharla sin hacer críticas, y que le dijera que ella no había hecho nada malo. Quería profundizar más en lo que le había sucedido, esperando que al hacerlo, eso se alejara un poco de su mente. No sabía exactamente cómo hacerlo, pero decidió que cuando una ayudante le preguntara si quería hablar, ella diría que sí. En el pasado, siempre se había negado, y la ayudante había aceptado su negativa con maneras suaves y gentiles.

Ahora se sentía más decidida a decir lo que había pasado: el modo en que la arrojaron sobre la tierra, cómo la insultaron, la tocaron, lo violentos que fueron; incluso que ella había sido penetrada por uno y luego por muchos hombres, y que ellos se habían reído de ella. Ella sabe que no será fácil hablar de eso, pero entiende que puede que tenga que hacerlo, especialmente si quiere denunciar lo que le sucedió.

Discusión. Cómo responder cuando una sobreviviente quiere contar su historia de manera detallada. (20 minutos.)

¿Reconocen esta situación? ¿Qué hacen cuando una sobreviviente se abre con ustedes? En su sociedad, ¿cómo habla una mujer acerca de sus problemas? ¿Cómo responderían ustedes?



Las ayudantes le preguntaron y ella empezó a hablar de manera vacilante e incoherente, a veces llorando, a veces temblando. La ayudante subrayó que estaba con ella, que no le diría a nadie, se sentaría tan cerca de ella como se lo permitiera, y que la Mujer Mariposa podría detenerse en cualquier momento. La ayudante la dejó hablar, pero le hizo saber que estaba escuchando, le recordó que estaba a salvo, que había sido atacada y no por culpa suya y que nadie podría quitarle su dignidad y su orgullo.

PARA EL ENTRENADOR

Estabilizar y proteger a una sobreviviente que quiera proceder con la denuncia

Objetivo. Exponer la problemática del proceso de la denuncia.

Estas sesiones tratan acerca de las técnicas adicionales de estabilización, enfocándose en cómo ayudar a una sobreviviente a contar su historia sin despertar su trauma.

Al final, abordaremos la importante cuestión del retorno de la sobreviviente a la sociedad. ¿Cómo esperamos terminar la historia? ¿Podemos reavivar la esperanza y proporcionar a las sobrevivientes los recursos que necesitan para regresar a sus familias y comunidades? O si esto no es posible, ¿cómo encontrar otras maneras de ayudarlas a continuar con sus vidas?

Lo importante aquí es concentrarse en los recursos y en el potencial de la sobreviviente. ¿Cómo podemos basarnos en el abordaje basado en los derechos humanos y cómo se pueden movilizar recursos comunitarios para apoyarla? ¿Cómo puede la mujer ser apoyada para que permanezca estable, manteniendo una pequeña esperanza y teniendo cierta fe en el futuro? Si esto se puede lograr, su historia puede convertirse en una historia de recuperación.

PUNTO CLAVE



La historia muestra que una sobreviviente que denuncia el suceso vivido debe

- Identificar los problemas que se pueden detonar y prepararse para enfrentarlos.
- Evitar los detalles fuertes que pueden revivir el evento traumático.
- Utilizar técnicas de estabilización cuando se produzca la activación de un recuerdo detonador.

DISCUSIÓN



Discusión. Sobrevivientes que quieren denunciar su experiencia o presentar una queja.

Dé ejemplos de lo que puede suceder si la sobreviviente no está preparada. Por ejemplo, cuando una sobreviviente es presa de un recuerdo detonador durante la denuncia, ella puede mostrarse incoherente, incapaz de recordar los sucesos en el orden correcto, o incluso ser incapaz de no recordar nada en absoluto.



Estabilizar y proteger a una sobreviviente que quiera proceder con la denuncia

DÍGALO EN VOZ ALTA

Estabilizar y proteger a una sobreviviente que quiera proceder con la denuncia

Objetivo. Exponer la problemática del proceso de la denuncia.

Entrenador. Continuaré con la historia.

Un día la Mujer Mariposa necesitaba hablar sobre la violación. Quería denunciar el hecho y obtener la ayuda de un abogado. Quería que los hombres que la habían violado fueran castigados por lo que le habían hecho.

*La ayudante le dijo que hablar de la violación podría traer **recuerdos sumamente detonadores**. Ella quería preparar a la Mujer Mariposa para que pudiera hacer lo que deseaba sin presentar una disociación ni sentirse abrumada. Ella le dijo: "Es muy importante contar la historia en términos generales. Evite los detalles porque **los detalles son una fuente de detonadores y despertarán nuevamente los recuerdos del trauma**."*

Veremos cómo una sobreviviente puede contar su historia sin despertar sus recuerdos.

En primer lugar, ¿puedo preguntar cuántos de ustedes han conocido a sobrevivientes que querían denunciar una violación ante cualquier organismo oficial, procesar a sus atacantes o contar su historia de otra manera?

Discusión. Sobrevivientes que quieren denunciar su experiencia o presentar una queja. (15 minutos.)

¿Qué sucede cuando una sobreviviente quiere denunciar lo que le sucedió, o presentar una queja? ¿Tienen ustedes experiencia en tales situaciones?



PARA EL ENTRENADOR

Proteger a una sobreviviente cuando denuncia lo que le sucedió

Objetivo. Describir las reglas de mejores prácticas cuando una sobreviviente decide contar formalmente su experiencia (denunciarla ante las autoridades, presentar una queja, procesar al autor del delito o denunciar su situación en cualquier otro contexto). Considerar los posibles riesgos que entrañan las denuncias.

Para mayor información, consulte la [Sección 8 de la Parte III](#).

Presente la problemática. Tenga en cuenta que es importante documentar y presentar las quejas sobre violaciones graves, en particular, aquellas de violencia sexual y de género. Al mismo tiempo, subraye que para una sobreviviente, enfrentar el proceso de una denuncia puede ser una empresa muy desafiante y posiblemente re-traumatizante. Anime una discusión basada en la experiencia que los participantes tengan sobre quejas y denuncias. Considere el por qué un abordaje basado en los derechos humanos puede hacer la diferencia.

PUNTO CLAVE



La historia muestra lo que una sobreviviente necesita conocer cuándo procede con la denuncia

- Acordar una señal de alto para asegurarse de que ella puede hacerse a cargo de su propia historia.
- Utilizar técnicas de estabilización cuando ella sienta que vuelve a revivir el suceso traumático.
- Comprender y reflexionar sobre los dilemas asociados con el proceso de denunciar.

DENUNCIA.

Escriba o coloque los puntos descritos a continuación en un rotafolio para discutirlos. Éstos ayudarán a las sobrevivientes a entender y discutir los dilemas asociados con el proceso de la denuncia y a hablar sobre su trauma sin sentirse abrumadas antes, durante, o después de denunciar el evento.

Antes de denunciar

1. Asegúrese de que la sobreviviente entiende lo que significa la denuncia y lo que esto implica, no olvide mencionar los riesgos.
2. Hable acerca del resultado que ella espera. Considere sus esperanzas y temores respecto a esto.
3. Recuerde los principios de la participación de los derechos humanos. Nunca la presione para denunciar esto ante ninguna institución oficial, o hablar de su violación o la violencia que haya vivido, si ella no está lista o no está dispuesta a hacerlo.
4. La rendición de cuentas no siempre se respeta. Si ella quiere hablar, asegúrese que entiende las implicaciones, incluyendo que ella puede ser tratada de forma no profesional, sin amabilidad, e irrespetuosamente.
5. Asegúrese de que ella se da cuenta de que a pesar de lo que denuncie, el resultado puede no traer una resolución que la beneficie de forma tangible.
6. Prepárela para la posibilidad de que relatar su historia puede hacerle evocar malos recuerdos, y que puede sentirse abrumada por eso.

Durante la denuncia

7. Asegúrese de que alguien esté acompañando a la sobreviviente, alguien en quien ella pueda confiar y hacerla sentir segura.
8. Anímela a usar técnicas para ubicarse en el momento presente. Por ejemplo, utilizar el “Ejercicio 1. Estabilizando el cuerpo” para estabilizarse a sí misma, el “Ejercicio de estabilización 5”: sostener algo en su mano (por ejemplo una piedra pequeña), o el “Ejercicio de estabilización 5”: nombrar las cosas que ve, oye o toca.
9. Asegúrese de que el entorno sea lo más seguro posible, y que ella cuente con supervisión y apoyo.

Proteger a una sobreviviente cuando denuncia lo que le sucedió

DÍGALO EN VOZ ALTA

Proteger a una sobreviviente cuando denuncia lo que le sucedió

Objetivo. Describir las reglas de mejores prácticas cuando una sobreviviente decide contar formalmente su experiencia (denunciarla ante las autoridades, presentar una queja, procesar al autor del delito o denunciar su situación en cualquier otro contexto). Considerar los posibles riesgos que entrañan las denuncias.

Entrenador. Me gustaría hablar ahora de algunos puntos clave que son vitales para proteger a una sobreviviente que decida denunciar lo que le sucedió, por ejemplo, cuando ella presenta una queja a la policía o rinde testimonio. Después, me gustaría escuchar sus opiniones y platicar acerca de lo que he dicho.

*La ayudante le enseñó a la Mujer Mariposa una señal para hacer un alto. Ella le dijo: “**Usted es quien está a cargo**, puede decir: ‘Quiero parar’, o bien, ‘¡No!’ o ‘Necesito un descanso’, si le resulta demasiado difícil continuar o contestar las preguntas. Haga lo que le parezca natural. También puede decir ‘¡No!’ levantando la mano”. La ayudante levantó su brazo con su palma hacia adelante para mostrarle: “¿Cree que pueda hacer esto? Vamos a intentarlo juntas”.*

*La Mujer Mariposa encontró su manera para comunicar la palabra “Alto”. Ella dijo “¡Alto!”, levantó su brazo y puso su palma hacia adelante. Habló con la ayudante sobre qué **tipo de herramientas y recursos** quería usar cuando hablara con el abogado. Ahora que había aprendido a estabilizarse, decidió sostener en su mano una pequeña piedra que le recordaba el presente. **Practicó estirar su espalda y “estampar” los pies en la tierra**. También le pidió a la ayudante que estuviera con ella cuando hablara con el abogado, **para ayudarla a controlarse** durante la reunión.*

La ayudante y la Mujer Mariposa también hablaron durante mucho tiempo sobre lo que ella esperaba que sucediera, después de que hubiera presentado su denuncia. Sabía que a menudo los perpetradores no eran castigados, pero estaba dispuesta a intentarlo de todos modos. Tal vez eso podría evitar que otras mujeres sufrieran lo que le había ocurrido a ella...

(El entrenador escribe una lista de las mejores prácticas.)



PARA EL ENTRENADOR

Durante la denuncia (*continuación*)

Si una ayudante puede estar presente para apoyar a la sobreviviente cuando ella proceda con la denuncia, la ayudante debe:

10. Acordar una señal de “Alto” con la sobreviviente, esto ayudará a la sobreviviente a mantenerse dentro de sus límites y reducirá el peligro de que ella pueda sentirse abrumada. La ayudante puede:
 - Enseñarle como decir “¡Alto!”
 - Enseñarle a decir “¡Alto!” con la mano.
11. Instruir a la sobreviviente para contar su historia en términos generales. Esto ayudará a la sobreviviente a evitar desencadenar los recuerdos de trauma. La ayudante debe enseñarle a evitar hablar de los detalles en la medida de lo posible. (Las denuncias legales requerirán detalles; bajo estas circunstancias, asegúrese de que la sobreviviente entiende por qué esto es necesario).
12. Si la sobreviviente muestra señales de estar sintiéndose abrumada, ayúdela a permanecer en el momento presente. Si ella logra hacerlo, el pasado permanecerá en el pasado. La ayudante puede mantener un estrecho contacto con ella al hacer lo siguiente:
 - Pregúntele: “¿Está usted aquí conmigo?”
 - Mantenga el contacto visual con ella.
 - Llámela por su nombre, o diga su nombre.
 - Use el tacto si ella se “ausenta” o dígale: “Puede tomar mi mano si la necesita”.
 - Dígale: “Usted está a salvo ahora”.
 - Hable acerca de buenos recuerdos o cosas que haya dominado hasta que se sienta más calmada.
 - Déjela decidir si quiere continuar.
 - Asegúrese que sienta que está en control (que puede manejar la situación).

Después de denunciar lo sucedido

La ayudante debería:

13. Encontrar una buena manera de cerrar este ciclo para la sobreviviente, luego de que ella haya denunciado lo sucedido.
14. Si es posible, asegúrese de que haya personas disponibles con quienes la sobreviviente pueda hablar después de pasar por el proceso de denuncia. Ayúdela a pedir información sobre lo que sucederá con su caso, su queja, o denuncia.
15. Planificar y hacer arreglos para los días siguientes. Si una sobreviviente está expuesta a amenazas después de denunciar, proporcione refugio alternativo para ella (si eso es posible).

DISCUSIÓN

**Discusión. Pros y contras de la denuncia.**

Utilizando las reglas de mejores prácticas y un abordaje basado en los derechos humanos en mente, pida a los participantes que discutan las ventajas y riesgos de la denuncia, cuyo proceso casi siempre requiere que las sobrevivientes describan su trauma, a veces de manera detallada. Pídales que consideren lo que las ayudantes pueden hacer:

- Para ayudar a una sobreviviente a decidir de manera juiciosa si debe denunciar lo sucedido.
- Para reducir el riesgo de que la sobreviviente vuelva a traumatizarse.
- Para hacer más probable que el resultado sea satisfactorio o que brinde algún beneficio a la sobreviviente.
- Para evitar que la sobreviviente se ponga en peligro o en riesgo debido a su denuncia.



Proteger a una sobreviviente cuando denuncia lo que le sucedió (*continuación*)

DÍGALO EN VOZ ALTA

Entrenador. Continuaré con la historia.

La ayudante le prometió que estaría presente cuando la Mujer Mariposa hablara con el abogado y procediera con la denuncia.

Ella también hizo planes con la Mujer Mariposa para, más tarde, arreglar lo concerniente respecto al cierre de ese ciclo...

Hemos hablado de los diferentes aspectos del proceso de denuncia y presentación de quejas. Hemos examinado de qué manera el escaso respeto a los derechos humanos en el contexto de la violencia de género, puede afectar el acto de denunciar. También hemos analizado lo que las ayudantes necesitan hacer de antemano, para preparar y proporcionar información a la sobreviviente; qué tipo de apoyo necesitan brindarle a la sobreviviente cuando inicia el proceso de la denuncia y el apoyo que probablemente necesite después de denunciar. La seguridad y la protección de la sobreviviente deben ser prioridades en todo momento.

(El Entrenador revisa los puntos de Mejores Prácticas.)

Discusión. Pros y contras de la denuncia. (10 minutos.)

Discutir y explorar las reglas de mejores prácticas y tener en mente el abordaje basado en los derechos humanos. Discutir los pros y contras del proceso de denuncia, lo que inevitablemente implica hablar sobre el trauma.

- ¿Cómo pueden las ayudantes hacer más fácil que una sobreviviente tome su decisión de manera juiciosa?
- ¿Qué arreglos pueden hacer las ayudantes para reducir el riesgo de que la sobreviviente vuelva a traumatizarse?
- ¿Qué pueden hacer las ayudantes para que sea más probable un resultado satisfactorio o que brinde algún beneficio a la sobreviviente?
- ¿Qué pueden hacer las ayudantes para ayudar a prevenir que la sobreviviente se ponga en una situación de riesgo o en peligro porque denuncia?

DISCUSIÓN



PARA EL ENTRENADOR

Objetivo. Practicar como brindar acompañamiento a la sobreviviente cuando decide proceder con la denuncia.

JUEGO DE ROL

**Juego de roles 6. Como apoyar a una sobreviviente cuando denuncia.**

Este ejercicio enseña a los participantes cómo hablar con una sobreviviente, que decide denunciar lo que le sucedió. También enseña a la ayudante cómo incluir el abordaje basado en los derechos humanos. Los participantes practican cómo manejar la historia traumática de una sobreviviente de una manera cuidadosa y respetuosa, le dan control sobre su historia y evitan despertar su trauma.

PUNTO CLAVE

**La historia muestra que**

- Volver a relatar su historia puede provocar que la sobreviviente presente síntomas relacionados con el trauma como lo son las pesadillas.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

Para referencia de los sueños perturbadores, vea la Sección 1 de la Parte III, [pág. 125-126](#) sobre intrusión y pesadillas.



Proteger a una sobreviviente cuando denuncia lo que le sucedió (*continuación*)

DÍGALO EN VOZ ALTA

Objetivo. Practicar como brindar acompañamiento a la sobreviviente cuando decide proceder con la denuncia.

Entrenador. Permítanme presentarles un nuevo juego de rol.

Juego de roles 6. Como apoyar a una sobreviviente cuando denuncia.
(15 minutos.)



Reúnanse en parejas. Una persona desempeña el papel de Ayudante y otra, el papel de una Sobreviviente que ha decidido denunciar lo que vivió. Cuando ustedes sean la Ayudante:

- Comprueben si la Sobreviviente está lista para denunciar lo que vivió y entiende los riesgos.
- Asegúrense de que ustedes le han hablado de sus derechos humanos. Consulten los principios de los derechos humanos enumerados en la [pág. 31](#).
- Practiquen la señal de “¡Alto!” y decir no. Aconsejen a la sobreviviente que hable de manera general.
- Ayuden a la Sobreviviente a contar la historia de su evento traumático. Recuérdenle que es preferible evitar los detalles. Manténganla en el presente.

Después de unos minutos, cambien los papeles.

Al final del ejercicio, recuerden salir del papel que interpretaron, si interpretaron el papel de la sobreviviente, despójense de la bufanda.

Después del ejercicio, el Entrenador les dará tiempo para hacer preguntas y discutir el tema.

Entrenador. Continuemos.

*La Mujer Mariposa estaba mejorando a medida que pasaban los días. Sin embargo, tenía pesadillas y eso era un problema, por lo que pidió ayuda. La ayudante le dijo: “**La función de soñar es procesar lo que sucede en nuestras vidas cuando estamos despiertos.** Las pesadillas son nuestros sueños más difíciles. Cuando usted tiene pesadillas sobre su violación, está reviviendo el trauma. A menudo una se despierta cuando la pesadilla está en su peor momento. Cuando esto ocurre, su cuerpo y su mente no pueden terminar de comprender lo que pasó, así que la pesadilla tiende a repetirse. Cuando soñamos no podemos movernos. Esta parálisis puede continuar incluso después de despertar de una pesadilla, y puede ser muy aterradora y detonar recuerdos. La oscuridad de la noche puede ser un detonador pues, a veces, el evento traumático ocurrió durante la noche. En la oscuridad también es difícil orientarse, no podemos comprobar si la situación es peligrosa o no”.*

Debido a sus sueños, la Mujer Mariposa tenía miedo de ir a dormir. La ayudante le dijo que podía hacer algunas cosas para mejorar su calidad de sueño. Ella le dijo que era importante desarrollar buenas rutinas. Hablaron de lo que se podía hacer y la ayudante hizo una lista de cosas importantes que la Mujer Mariposa podía hacer en casa para ayudarse a sí misma a dormir mejor y a hacer frente a las pesadillas.



PARA EL ENTRENADOR

Manejo de problemas de sueño y pesadillas

Objetivo. Aprender qué se puede hacer para ayudar a las sobrevivientes a manejar los sueños perturbadores y las pesadillas.

Muchas teorías tratan de explicar la función del sueño. Algunas de ellas consideran que los sueños son una manera de procesar los eventos del día; estos llevan cierta información sobre lo que una persona hizo o con lo que tuvo que lidiar durante el día. Aunque es difícil investigar los sueños, algunas investigaciones sobre los efectos de la privación del sueño han demostrado que las personas privadas de sueño son propensas a desarrollar psicosis. Esto fortalece la teoría de que el hecho de soñar ayuda a procesar la información.

Durante el proceso de dormir y soñar, una persona no es físicamente capaz de mover su cuerpo. Esto se llama parálisis del sueño. Por el contrario, en el sueño profundo somos capaces de movernos. Cuando las sobrevivientes despiertan de una pesadilla, se pueden encontrar en un estado de parálisis del sueño, el cual puede detonar las reacciones ante el trauma. Esto se debe a que la pesadilla repite el trauma y su parálisis les recuerda estar atrapadas en un estado de indefensión durante el evento traumático. Cuando esto sucede, una sobreviviente puede entrar en un estado de paralización que se conecta con nuestro sistema de defensa pasiva, esto hace que el momento se vuelva extremadamente aterrador, y también que sea aún más difícil para ella ponerle fin a la parálisis de sueño.

Es importante ser consciente de que, en muchas culturas se cree que una persona que tiene pesadillas está maldita o poseída por espíritus malignos. Sugerir que los sueños son formas de procesar los sucesos en nuestras vidas, puede dar a las sobrevivientes el valor de trabajar para mejorar su calidad de sueño y puede disminuir el impacto de las pesadillas.

Las sobrevivientes necesitan descubrir qué les ayuda. Cuando preguntamos a una sobreviviente cómo es su habitación y con quién duerme, una ayudante puede identificar y hacer una lista de recordatorios efectivos de seguridad y anclajes al presente. Si una sobreviviente no puede leer, las ayudantes pueden hacer una lista de símbolos, o practicar hasta que la sobreviviente sepa qué hacer de memoria.

Es importante señalar a los participantes que necesitan estar al tanto de las diferencias culturales. En algunas culturas las mujeres se sienten cómodas al tener cerca de su cama objetos que les recuerdan que están seguras y que pueden anclarlas en el presente. En otras sociedades, tal comportamiento puede ser extraño y podría asociarse con maldiciones, vudú o espíritus malignos. Averigüe lo que es aceptable y apropiado en la cultura local.

DISCUSIÓN



Discusión. Manejo de pesadillas: recordatorios efectivos.

Ensaye las diferentes formas de apoyo que están disponibles para las sobrevivientes que tienen pesadillas. Añada sugerencias a la lista en el rotafolio.

Averigüe si las comunidades de los participantes tienen servicio de luz eléctrica.

Recuerde a los participantes que pueden preparar listas (recordatorios) para las sobrevivientes con las que trabajan, como lo hicieron anteriormente con la Mujer Mariposa.

DÍGALO EN VOZ ALTA

Manejo de problemas de sueño y pesadillas

Objetivo. Aprender qué se puede hacer para ayudar a las sobrevivientes a manejar los sueños perturbadores y las pesadillas.

Entrenador. Echemos un vistazo a las técnicas para tratar los problemas de sueño y las pesadillas. (El entrenador coloca la lista de la Mujer Mariposa en la pared.) Aquí está la lista de la Mujer Mariposa:

Practicar durante el día actividades que la hagan sentir bien cuando haya tenido pesadillas en la noche

Dese a la tarea de reconocer bien su recámara durante el día, de este modo, usted puede orientarse fácilmente y saber que está en su recámara.

- Sea consciente de las diferencias locales. En algunos lugares no habrá luz eléctrica. En ese caso, lo más conveniente es tratar de orientarse tocando algunos objetos y escuchando sonidos familiares.

Elija cosas que la hagan sentir segura y en el presente

Recuerde que podemos obtener buenas y nuevas experiencias y podemos anclarnos en el presente utilizando nuestros sentidos. La Mujer Mariposa escogió:

- Tocar su almohada y sentir la red que atrapa los mosquitos (mosquitero).
- Encender la luz (cuando sea posible) y mirar alrededor del cuarto.
- Incorporarse y colocar los pies en el suelo.

Ella encontró útiles las tres actividades descritas anteriormente. Cuando no tenía una luz y la habitación estaba muy oscura, utilizó el tacto y la audición para orientarse.

Durante el día, haga sus planes de manera cuidadosa

Familiarícese con los planes que escoge durante el día. Esto puede ser de gran ayuda cuando despierte de una pesadilla.

Establezca rutinas cuando despierte de una pesadilla

- Trate de mover el cuerpo. Empiece por la cabeza, los dedos y brazos.
- Toque algo que tenga para usted un significado de seguridad (una almohada, el mosquitero, etc.).

Toda sobreviviente necesita encontrar algo que le sea de utilidad para lidiar con esta problemática. La ayudante y la sobreviviente pueden investigar las opciones de manera conjunta y probarlas durante el día

Discusión. Manejo de pesadillas: recordatorios efectivos. (10 minutos.)

Discutan el impacto de las pesadillas, y de las actitudes que prevalecen en la comunidad respecto a éstas y a los sueños.

- ¿Cuán severas o peligrosas se piensa que son las pesadillas?
- En su experiencia, ¿cómo afectan las pesadillas a las sobrevivientes?
- ¿En qué piensan después de tener una pesadilla?
- ¿Cómo las pesadillas hacen sentir a una sobreviviente?



PARA EL ENTRENADOR

Preparándose para regresar a la comunidad

Objetivo. Aclarar los muchos desafíos que pueden surgir para una sobreviviente cuando regresa a su comunidad, y qué tipo de asistencia puede hacer que su regreso sea más fácil o más exitoso.

Haga uso de la historia para explicar lo que la Mujer Mariposa enfrenta cuando considera regresar a su comunidad. ¿Qué pasa en su corazón, cuerpo, pensamientos y sentimientos? ¿Qué siente cuando piensa en eso?

Haga énfasis en que el objetivo debe ser ayudar a una sobreviviente a volver a integrarse a su vida anterior, con su familia, su entorno social y su comunidad.

En muchas circunstancias, especialmente cuando se trata de violencia de género, no se adopta un abordaje basado en los derechos humanos. En tales situaciones, tenga en cuenta que, después de sufrir una violación, algunas mujeres pueden ser marginadas y rechazadas por sus familias o comunidades. Algunas mujeres también podrán desear no volver a la vida que tenían antes de los eventos traumáticos.

¿Cómo puede una mujer que ha sido traumatizada restaurar sus relaciones con los demás, junto con sus habilidades y las actividades en las que normalmente estaba involucrada?

DISCUSIÓN



Discusión. Explore los desafíos involucrados en este proceso.

Pida a los participantes que formen pequeños grupos y discutan los desafíos que enfrenta una sobreviviente cuando decide que le gustaría regresar a su comunidad. Discuta también cómo podría la situación haber sido diferente, si en la comunidad se hubiera adoptado un abordaje basado en los derechos humanos.

PUNTO CLAVE



La historia muestra que

- A una sobreviviente que ha adquirido habilidades y ha aprendido a afrontar lo que vivió, le será más fácil enfrentar los retos de volver a casa y reconstruir su vida.



Preparándose para regresar a la comunidad

DÍGALO EN VOZ ALTA

Preparándose para regresar a la comunidad

Objetivo. Aclarar los muchos desafíos que pueden surgir para una sobreviviente cuando regresa a su comunidad, y qué tipo de asistencia puede hacer que su regreso sea más fácil o más exitoso.

Entrenador. Continuaré con la historia.

Lentamente la Mujer Mariposa recuperó su fuerza; adquirió confianza en las habilidades que había aprendido, y no estaba tan preocupada de revivir el evento traumático si se presentaba un momento detonador. Ella lograba estabilizarse bastante rápido cuando sucedía eso.

*Sin embargo, en **un área de su vida se sentía abrumada, con tristeza y desesperación.** Trató de no pensar en ello porque le causaba mucho dolor. Un día, la ayudante lo mencionó sin que ella lo pidiera. La ayudante le dijo que era hora de tratar de hablar con su marido y familia, para ver si sería posible volver a reunirse con ellos.*

Cuando la Mujer Mariposa escuchó a la ayudante, inmediatamente vio la imagen de su esposo con sus ojos enojados y asustados, con la boca abierta, gritándole que debería irse. Ella vio a sus hijos llorando, y eso le partió el corazón. Empezó a temblar y llorar, pero logró recuperarse y regresar al presente.

Ella y la ayudante continuaron hablando de una posible reunión. La ayudante la calmó diciéndole que lo harían paso a paso. Algunas de las ayudantes visitaron el pueblo para hablar con su familia y con otros habitantes del lugar. La Mujer Mariposa recibió gran ayuda por parte otra mujer de su pueblo, que también había sido violada y rechazada por su familia. Ambas se apoyaron mutuamente y se recordaron la una a la otra, las habilidades aprendidas para afrontar lo sucedido. Ellas fueron animadas a hablar de recuerdos buenos del pueblo, así los malos recuerdos perderían parte del fuerte dominio que ejercían en sus cuerpos y mentes.

Discusión. Explore los desafíos involucrados en este proceso.

Pida a los participantes que formen pequeños grupos y discutan los desafíos que enfrenta una sobreviviente cuando decide que le gustaría regresar a su comunidad. Discutan también cómo podría la situación haber sido diferente, si en la comunidad se hubiera adoptado un abordaje basado en los derechos humanos.



PARA EL ENTRENADOR

Preparar a una sobreviviente para que se reúna con su familia y su entorno social

Objetivo. Considerar la asistencia que pueda ser necesaria para preparar el regreso de una sobreviviente con su familia y su entorno social. Asimismo, incluir a las ayudantes comprometidas y al personal de recursos humanos en la comunidad durante este proceso.

Es importante contactar al personal de recursos humanos del lugar cuando se prepara el regreso de una sobreviviente a la comunidad. Puede ser valioso referirse a los principios y tratados de derechos humanos que el Estado se ha comprometido a implementar. Esto puede demostrar claramente que las violaciones contra la sobreviviente fueron infracciones graves, en donde el Estado falló al no prevenirla ni protegerla contra ese evento. También es vital explicar a la comunidad la gravedad de los crímenes sexuales, sus consecuencias e impacto en las sobrevivientes, y la necesidad de proveer de condiciones de seguridad y respeto, si es que las sobrevivientes han de volver a la comunidad para retomar sus vidas.

Parte del material está basado en la [Figura 1](#) y en la versión de la [Figura 6](#) “Las cualidades de una buena ayudante (II)” que ustedes elaboraron. Recuerden que también pueden movilizarse los recursos comunitarios que ya se han discutido.

PUNTO CLAVE



La historia señala la importancia de

- Encontrar personal de recursos humanos en quienes se pueda confiar dentro de la comunidad.
- Explicar el trauma y las reacciones ante éste a los familiares de la sobreviviente y a los miembros de su comunidad, de manera que ellos puedan entender lo que le pasó.

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

La historia no siempre se ajusta a las circunstancias en las que las ayudantes están trabajando. Algunas sobrevivientes puede que hayan tenido que mudarse lejos; pueden estar solas; se les puede haber negado la posibilidad de regresar, o ellas mismas pueden desear no volver. En tales casos, trate de adaptar la historia del regreso a las circunstancias reales.



Preparar a una sobreviviente para que se reúna con su familia y su entorno social

DÍGALO EN VOZ ALTA

Preparar a una sobreviviente para que se reúna con su familia y su entorno social

Objetivo. Considerar la asistencia que pueda ser necesaria para preparar el regreso de una sobreviviente con su familia y su entorno social. Asimismo, incluir a las ayudantes comprometidas y al personal de recursos humanos en la comunidad durante este proceso.

Entrenador. Continuaré con la historia.

*Cuando visitaron el pueblo, las ayudantes se dieron a la tarea de averiguar primero si el personal de recursos humanos dentro de la comunidad podría apoyar a la sobreviviente. Fueron referidas con el representante de la autoridad local y con el sacerdote. Las ayudantes **explicaron el trauma y las reacciones ante el mismo. Mencionando además que las mujeres violadas no deben ser culpadas** por lo que les sucedió. El representante de la autoridad local y el sacerdote entendieron que las mujeres estaban sufriendo y que no debían ser culpabilizadas. Acordaron protegerlas en la comunidad y se mostraron dispuestos a prestar asistencia a las ayudantes para hablar con las familias de las mujeres.*

Cuando hablaron con la familia de la Mujer Mariposa, las ayudantes le explicaron que había sido traumatizada; que había sufrido, y se había recuperado. Le dijeron a la familia que ella había aprendido nuevas habilidades, como la costura, que podría ayudar a la familia a sobrevivir. La autoridad dijo que las mujeres violadas fueron lastimadas de una manera que podía ser comparable a las heridas de guerra de los soldados. Dijo que la comunidad apoyaría a la Mujer Mariposa, y la ayudaría a no sentirse avergonzada.

Mientras la Mujer Mariposa se alojaba en el Centro de salud, las ayudantes habían hecho varias visitas a su familia y a la comunidad. Había sido difícil. Los niños, a menudo, habían preguntado por su madre, pero su marido no les había permitido mencionar su nombre ni mucho menos verla. Sin embargo, después de algún tiempo, él cambió de opinión y dijo que quería volver a ver a su esposa. Fue apoyado por el resto de la familia en este proceso.

La Mujer Mariposa también había llegado a un punto en el que estaba dispuesta a encontrarse con su esposo. También había anhelado durante muchas semanas ver a sus hijos.



PARA EL ENTRENADOR

Creando un buen final

Objetivo. Cerrar la historia de una buena manera.

Es importante hablar juntos acerca de cómo la historia llegará a un final. Cree el final junto con el grupo y anótelos. Invite a los participantes a hacer diferentes sugerencias, pero también a tratar de llegar a un consenso sobre la dirección que la historia debe tomar. En particular, siga enfocándose en cómo la Mujer Mariposa se mudará de vuelta a su comunidad de origen o –alternativamente– anime a los participantes a considerar diferentes opciones, y explore los obstáculos y las posibilidades de las situaciones que se puedan presentar.

Haga énfasis en cómo se puede asegurar que una sobreviviente que regresa, cuente con un apoyo continuo para ayudarla a ella y a aquellos que la rodean, a lidiar con situaciones en las que pueda volver a revivir el suceso traumático y sentirse abrumada de nuevo. Una sobreviviente necesita sentirse segura y conectada con aquí y ahora.

PUNTO CLAVE



La historia recuerda a las sobrevivientes que

- Cuando se encuentran en situaciones que pueden provocar sus reacciones ante el trauma, deben estar preparadas para usar las herramientas que han aprendido.
- Encontrarán más fácil hacerlo si hay alguien en quien confíen para ayudarles.
- Deben tratar de reorientarse para crear nuevos y buenos recuerdos.

Asegúrese de que los participantes se involucren activamente en la planificación del escenario del regreso e identifiquen los diferentes desafíos y posibilidades que pueden estar involucrados en dicho proceso.

EJERCICIO



Ejercicio 8. Creando un buen final.

Para que la historia contribuya al proceso de recuperación de la sobreviviente, necesita llegar a un fin con algún tipo de esperanza. Trate de identificar todos los recursos posibles que están disponibles en la comunidad. A continuación, resuma el resto de la historia.



Creando un buen final

Objetivo. Cerrar la historia de una buena manera.

Entrenador. Ahora tenemos un último ejercicio que hacer juntos. ¿Cómo creen que la historia de la Mujer Mariposa termina?

*Al fin llegó el momento en que la Mujer Mariposa visitó a su familia. Estaba **muy nerviosa y tuvo muchas dificultades para concentrarse**. Junto con las otras mujeres del pueblo, trabajó duro para recuperar los recuerdos buenos del lugar, para que los malos recuerdos perdieran fuerza.*

*La ayudante le advirtió que el pueblo y sus alrededores podrían actuar como detonadores de esos recuerdos. Le dijo: "Utilice todo lo que ha aprendido para estabilizarse. Una vez que lo haya logrado, hay una estrategia más que puede ser de gran utilidad: **de manera voluntaria, consciente, observe cómo el momento presente difiere del momento en que el trauma ocurrió**. Sabe que los recordatorios del trauma actúan como detonadores. Si el río empieza a detonar una reacción, conscientemente trate de ver cómo es el río ahora, notará que es diferente del de entonces, examínelo de cerca y diga para usted misma que ahora está tranquilo, los soldados se fueron, continúe así. Será de gran ayuda que **se oriente de manera consciente** y pueda ver que está segura, así se dará cuenta de lo que ha cambiado en el pueblo y será capaz de separar el pasado del presente. Usted misma se brindará una nueva experiencia que muy pronto se convertirá en **un buen recuerdo, fortaleciéndole** y fortaleciendo su conexión con el presente, **enviando los recuerdos pasados al pasado**. Esto también le dirá que el peligro se acabó. Cuando detecte las diferencias, dígalas en voz alta para usted misma".*

La Mujer Mariposa se sintió lista para regresar al pueblo, reunirse con su marido y sus hijos. Decidió ir con una ayudante.

Ejercicio 8. Creando un buen final. (15 minutos en grupos pequeños.)

Formen pequeños grupos para discutir cómo termina la historia. Consideren las preguntas en el rotafolio.

- ¿Qué llevó consigo la Mujer Mariposa para estabilizarse a sí misma cuando regresó a su pueblo?
- ¿Cómo se ayudó a mantenerse conectada con el momento presente?
- ¿Qué hizo la ayudante para apoyarla?
- ¿Cómo se sintió cuando vio el río que amaba y donde había sido violada?
- ¿Cómo se sintió cuando vio a sus hijos y su esposo?
- ¿Cómo reaccionó ella?
 - ¿Cómo reaccionaron sus hijos?
 - ¿Cómo reaccionó su esposo?
 - ¿Cómo reaccionaron los parientes de su esposo?
- ¿Qué hicieron otras personas de la comunidad para ayudarla cuando regresó?
- ¿Pudo la Mujer conectarse con otros miembros de la comunidad? ¿Con quiénes?



El Entrenador les pedirá que regresen a la sesión grupal y escriban lo que piensan sobre cerrar la historia de buena manera.

PARA EL ENTRENADOR

Explorando diferentes finales para la historia

Objetivo. Examine la noción de “éxito” y permita que el grupo construya un final realista y adecuado.

Invitar al grupo a decidir cómo termina la historia, da a los participantes la oportunidad de demostrar algunas de sus habilidades y su creatividad. Entonces podemos explorar con ellos la noción de lo que sería un “tratamiento exitoso” en su cultura y contexto.

Esta es una cuestión importante. Invite al grupo a reflexionar sobre sus criterios de éxito. ¿Qué tiene que pasar para que ellos digan que su trabajo ha sido exitoso? ¿Cómo se sienten y que hacen cuando “fracasan”?

Pida a los participantes que compartan sus propias experiencias. Trate de ampliar su visión de lo que es el “éxito”. Una forma de hacerlo es seleccionando cada nueva habilidad que adquiere la Mujer Mariposa y describirla como un éxito. Destaque también que la ayudante tuvo muchos éxitos cuando ayudó a la Mujer. Tenga en cuenta que en algunas culturas se aplican criterios estrictos y estrechos de lo que llamaremos “éxito”, lo que puede hacer que las ayudantes se sientan agobiadas y con la sensación de no haberlo alcanzado.

Pida a los participantes que piensen en lo que logró la Mujer Mariposa cuando aprendió nuevas habilidades; en cómo aplicó las técnicas de recuperación y estabilización; y cómo construyó nuevas relaciones con otras sobrevivientes.

Pida a los participantes que reflexionen sobre lo que harían en las siguientes situaciones:

- La Mujer Mariposa decide reencontrarse con su familia.
- La familia se niega a permitirle que regrese.
- La Mujer Mariposa decide que no quiere estar con su familia.
- Ella decide iniciar una nueva vida sin su familia.

Delibere un poco más sobre si es posible obtener otros recursos que no sean los de la familia cercana a la sobreviviente. Pregunte qué otros recursos existen en la comunidad, y qué recursos pudieran estar disponibles fuera de ella.

Termine reflexionando con los participantes sobre cómo podemos crear esperanza y traer alguna ayuda, incluso si la situación sobrepasa nuestro entendimiento de lo que tradicionalmente llamamos “éxito”.

Deje que esto lleve a una discusión de cómo nos sentimos como ayudantes cuando no logramos ayudar a las sobrevivientes, y no sentimos haber tenido éxito. ¿Qué apoyo necesitan las ayudantes cuando trabajan con mujeres en situaciones en las que es difícil alcanzar el éxito?

DISCUSIÓN



Discusión. Medir el éxito.

Después de reflexionar lo que el “éxito” y el “fracaso” significan para el grupo y para las ayudantes, inicie una plática para llegar a una conclusión acerca del entrenamiento. Trate de crear un momento positivo para terminar con esta plática.

Finalmente, usted puede narrar la última parte de la historia de la Mujer Mariposa: la versión del Entrenador. ¿Termina bien?

DÍGALO EN VOZ ALTA

Explorando diferentes finales para la historia

Objetivo. Examine la noción de “éxito” y permita que el grupo construya un final realista y adecuado.

Entrenador. Hemos llegado al final de la historia de la Mujer Mariposa. ¿Se ha reencontrado a su familia otra vez? ¿Podrá algún día sentarse junto a su amado río y sentirse en paz?

Por supuesto, no lo sabemos. Muchos resultados son posibles, aquí sólo hemos explorado algunos de ellos.

En todos los casos, incluyendo los casos reales en los que trabajen, también debemos considerar si el trabajo que hemos realizado como ayudantes, y los esfuerzos de las sobrevivientes ha sido un “éxito”.

Démonos un momento para pensar en el éxito. Es una idea muy complicada, pero importante, porque a menudo dependemos en ella para valorar nuestro trabajo, los esfuerzos que hacemos, y también sirve para darnos esperanza. Sin embargo, en las condiciones tan dolorosas y caóticas en las que operamos, el éxito, en su sentido más directo (“Y la Mujer Mariposa vivió feliz por siempre...”), es poco probable que ocurra. Entonces, ¿qué significa “éxito”? ¿Qué queremos decir cuando hablamos de éxito?

Juntos, tomemos unos minutos para pensar en esto. ¿Qué herramientas han usado en el pasado para medir su “éxito”? ¿Han cambiado de alguna manera, su forma de concebir el éxito después de los tres días que hemos pasado reunidos aquí? ¿Cuáles son las cuestiones clave para ustedes?

Y, por supuesto, el otro lado del éxito es el “fracaso”. Probablemente todos hemos sentido en algún momento que nuestro trabajo no ha sido exitoso. Tal vez no hemos ayudado a una sobreviviente como esperábamos. Tal vez alguna de las mujeres con las que trabajamos no fue capaz de encontrarse a sí misma, o nosotros no encontramos otros recursos para ayudarla a recuperar su dignidad y fortaleza. ¿Cómo han lidiado con el fracaso? ¿Cómo se han sentido en esas ocasiones, cómo han manejado y superado esos sentimientos? ¿El trabajo que hemos hecho juntos en estos tres días, les ha ayudado a pensar en esta problemática?

Discusión. Medir el éxito. (10 minutos.)

¿Qué queremos decir cuando hablamos sobre el éxito?



Gracias a todos. Ahora hemos llegado a los últimos momentos del Taller y les diré cómo creo que la historia termina. ¿Están sentados cómodamente? Entonces comenzaré.

El entrenador termina la historia de la Mujer Mariposa con sus propias palabras.



PARA EL ENTRENADOR

Llevar lo aprendido al trabajo futuro de los participantes

Objetivo. Alentar a los participantes a reflexionar sobre el trabajo que les espera en casa y cómo pueden conservar las habilidades que han aprendido y compartido durante el taller.

El taller de entrenamiento ha terminado. Resuma lo que los participantes hayan aprendido de la historia de la Mujer Mariposa, y los terribles eventos que se le ocurrieron.

Remarque que un gran reto para los participantes, será asegurarse de que recuerden y apliquen las historias y discusiones que han compartido, y también que recuerden implementar el abordaje basado en los derechos humanos en su trabajo. Subraye que los ejercicios y técnicas aprendidos, deben practicarse después de que regresen a las comunidades en donde trabajan.

Enfatice estos preceptos rectores cuando se trabaja con sobrevivientes:

I. Principios básicos

- Díganle que quieren darle su apoyo.
- Muéstrenle respeto.
- Pídanle permiso para sentarse juntos.
- Equilibren la distancia y la cercanía.
- Denle tiempo para que los acepte.
- No le hagan muchas preguntas.
- Dejen que entienda que ella decide si quiere hablar o permanecer en silencio.
- Recuérdenle que está al mando de su propia historia.

II. Cada caso y cada sobreviviente son únicos

Una ayudante debe pensar por ella misma y siempre utilizar su imaginación y juicio cuando decida qué historias contar, que consejos ofrecer y qué ejercicios de estabilización se deben utilizar. Las ayudantes no pueden aplicar lo que aprenden de una manera mecánica. No hay atajos.

Al mismo tiempo, siempre es relevante hacer ciertas preguntas. ¿Qué recursos puede aprovechar la sobreviviente, tanto para ella misma como para los demás? ¿Yo, como ayudante, comprendo verdaderamente su situación? ¿Estoy en condiciones de brindarle consejo? Si le pido que confíe en mí, ¿estoy en posición de mantener esa confianza?

Como ayudante, ¿estoy prometiendo demasiado? ¿Puedo sustentar la ayuda que le estoy ofreciendo?

INSTRUCCIÓN DIDÁCTICA.

En sus comentarios finales, agradezca a todos los participantes por las contribuciones que han hecho, deséales que les vaya bien en su trabajo, e instenlos a mantenerse en contacto unos con otros. Recuérdeles que pueden obtener más apoyo e información de HHRI y en su sitio web.

Si es posible, termine el entrenamiento con una pequeña ceremonia, algunas palabras de aliento, fotografías y la entrega de certificados.

DÍGALO EN VOZ ALTA

Llevar lo aprendido al trabajo futuro de los participantes

Objetivo. Alentarlos a reflexionar sobre el trabajo que les espera en casa y cómo pueden conservar las habilidades que han aprendido y compartido en este taller.

Entrenador. El taller está por terminar. Durante estos tres días hemos aprendido lo siguiente de la historia de la Mujer Mariposa, y los terribles eventos que le ocurrieron.

- Por qué las mujeres expuestas a tales violaciones luchan con sus propios sentimientos y pensamientos.
- Por qué nuevas experiencias y sucesos pueden detonar reacciones ante el trauma.
- Por qué las sobrevivientes pueden sentirse completamente solas, perdidas e indignas.
- Diferentes abordajes pueden ser útiles para las sobrevivientes mientras luchan para restaurar su fuerza, su sentido de la esperanza y su dignidad.

Su gran desafío ahora es asegurarse de que ustedes recuerden las historias y discusiones que hemos compartido, los ejercicios y habilidades que han aprendido, y cómo pueden aplicarlos en su trabajo cuando regresen a sus comunidades. Además, recuerden implementar el abordaje basado en los derechos humanos en su trabajo.

No puedo resumir todo lo que hemos hecho durante este taller. Aquí, sin embargo, hay una lista de principios básicos que pueden ser útiles.

(El entrenador coloca la lista de los principios básicos que se enumeran en la página anterior).

Ahora quiero dar un paso atrás y poner en perspectiva lo que hemos hecho.

Hemos seguido la historia de una mujer, su sufrimiento, y su regreso a la vida. En el mundo real, cada sobreviviente y cada caso son únicos. No se puede aplicar mecánicamente lo que hemos aprendido aquí. En cada caso, ustedes deben usar su propia imaginación y buen juicio para decidir qué tipo de apoyo necesita la sobreviviente y qué tipo de abordaje requiere su caso en particular. No hay atajos disponibles, este proceso sigue determinados pasos.

Con esto quiero decirles que, necesitan interiorizar y comprender por sí mismos las ideas que hemos compartido aquí y los ejercicios que hemos aprendido. Sólo entonces, ustedes pueden adaptar y desarrollar dichos ejercicios para satisfacer las necesidades particulares de las mujeres a quienes desean ayudar, y dilucidar las situaciones en las que ellas requieran dicha ayuda.

Al mismo tiempo, les comento que hay algunas preguntas “de oro”, que siempre son relevantes.

- ¿Qué recursos puede utilizar la sobreviviente, tanto los obtenidos desde dentro de ella misma, como los de afuera?
- ¿Veré yo (u otras ayudantes) a la sobreviviente con regularidad o sólo pocas veces; o bien, muy ocasionalmente?
- Como ayudante, ¿cuánto conozco acerca de su situación? ¿Conozco lo suficiente?
- Como ayudante, ¿estoy prometiendo demasiado? ¿Puedo sustentar la ayuda que ofrezco?

Siempre piensen cuidadosamente sobre lo que es mejor para la sobreviviente. Nunca (si no tienen la certeza) prometan a la sobreviviente un apoyo o ayuda que no puedan cumplir.

¡Sigamos en contacto!

CEREMONIA DE CLAUSURA. ENTREGA DE CERTIFICADOS. DESPEDIDAS.



Parte III

Elementos teóricos

La Parte III proporciona elementos teóricos para apoyar el entrenamiento de la Parte II. Las referencias cruzadas y las cuestiones discutidas respecto al entrenamiento aparecen en la Parte III, aproximadamente en el mismo orden en que aparecen en la Parte II.

Algunas secciones de la Parte III cubren cuestiones que la Parte II no aborda. Por ejemplo, se proporciona información sobre la situación de los niños nacidos como consecuencia de la violencia sexual, cómo asistir a las ayudantes, cómo denunciar, entre otros temas relevantes.

Contenido de la Parte III

1. Trauma	123
2. El legado de la violación. Niños nacidos de una violación.	131
3. Cultura y conceptos sobre el trauma	134
4. Habilidades de comunicación	137
5. Asistencia para las ayudantes	139
6. Acercamiento a la comunidad	141
7. Regreso a la comunidad	144
8. La denuncia	145
9. Ejemplos de juego de roles	149
10. Seguimiento	153



1. Trauma

En esta sección, definimos el concepto de “trauma” y describimos las respuestas psicológicas y fisiológicas ante eventos extremos que amenazan la vida. La gente reacciona de muchas maneras ante tales experiencias. Sin embargo, algunos patrones de comportamiento son comunes ante el trauma. A continuación describimos las reacciones inmediatas y a largo plazo que son típicas y frecuentes ante las amenazas, los peligros y las formas humillantes de violencia.

Reacciones ante el estrés severo y los sucesos que amenazan la vida

Los seres humanos siempre han estado expuestos a eventos traumatizantes. Es muy probable que nuestras reacciones fisiológicas hayan sido notablemente persistentes a través de los tiempos. Es difícil predecir qué eventos causan reacciones ante el trauma. Esto se debe a que nuestras percepciones de una amenaza influyen de manera notable por su efecto psicológico y fisiológico sobre nosotros. Algunas personas sobreviven a experiencias muy peligrosas sin desarrollar síntomas, mientras que otras, en la misma situación se verán muy afectadas o se enfermarán. Los individuos emplean una gama de estrategias para lidiar con eso y toleran el estrés en diferentes grados, reflejándolo en cómo interpretan su situación y lo sensibles que son, y también en cómo responden a la comunidad circundante.

El factor estresante

Para que una reacción persistente ocurra, debe haber un factor estresante. Para decir que las personas se encuentran traumatizadas por haber vivido un evento traumático, las mismas deben experimentar un suceso que perciban como catastrófico y que amenace su vida e integridad (definición de la OMS). Para algunas personas, puede ser suficiente el haber presenciado tal evento. Un factor estresante puede ser un terremoto, un tsunami, una guerra, un robo de banco; también puede ser la exposición continua a violencia doméstica o a la pobreza.

Aunque la gente reacciona de manera diferente ante el estrés y las amenazas, eventos como la violación, la tortura y la violencia asociada a la guerra, son vividas como sucesos traumatizantes por casi todos, independientemente de la cultura u otros factores como la edad o el género. Por lo tanto, es normal tener algunos o muchos síntomas ante el trauma después de tales experiencias.

Reacciones ante el trauma

A continuación, se enumeran las formas más frecuentes de reacción después de haber vivido eventos traumáticos. Nuestras descripciones se basan en las de los sistemas diagnósticos internacionales, principalmente el DSM-IV (APA, Asociación Americana de Psiquiatría, 1994), y la Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE-10).

Reacción a estrés agudo

Este es definido por la OMS como “un trastorno transitorio de una gravedad importante, que aparece en un individuo sin otro trastorno mental aparente, como respuesta a un estrés físico o psicológico excepcional y que por lo general remite en horas o días” (CIE-10).

Cuando esto ocurre, la gente suele mostrar un comportamiento errático y cambiante. Inmediatamente después del evento, los individuos a menudo se sienten confundidos y les resulta difícil enfocarse o concentrarse. Pueden sentir que lo que sucedió es irreal, y comportarse de manera normal, como si nada hubiera ocurrido. Si los estímulos son demasiado poderosos, pueden desorientarse.

Posteriormente, algunas personas pueden retraerse, disociarse o quedarse “pasmadas”, mientras que otras responden alarmándose y deseando huir. Los individuos muestran signos de ansiedad y miedo, experimentan latidos cardíacos rápidos, sudoración, náuseas, vómitos, temblores, palpitaciones, dificultades respiratorias o diferentes molestias y dolores. Los dolores de cabeza,

dolores de estómago y de los músculos son muy comunes ante esta reacción. Cabe notar que algunas personas pueden no ser capaces de recordar lo que ha sucedido.

Las reacciones a estrés agudo pueden incluir todas las reacciones de crisis mencionadas anteriormente, incluido el *shock* nervioso (fuertes reacciones que aparecen inmediatamente después de un evento traumatizante) y “fatiga de combate” o “neurosis de guerra”, que son reacciones después de haber participado en un conflicto armado, o haberlo presenciado.

Los síntomas severos de la reacción a estrés agudo tienden a disminuir después de algunas semanas, y muchos individuos se recuperan sin haber sufrido un daño psicológico persistente o un daño (psicológico) a largo plazo.

Ansiedad

Una sobreviviente puede sentir ansiedad junto con otros síntomas del trauma. Los eventos traumatizantes, de manera frecuente generan ansiedad, pánico y sensaciones de miedo. Sin embargo, se puede decir que la sobreviviente sufre de un trastorno de ansiedad, cuando la ansiedad es mucho más evidente que otros síntomas. Esto tiene dos características principales: la reacción ante una amenaza es muy intensa y desproporcionada a la vez. Cuando una sobreviviente se siente ansiosa sin alguna razón aparente, o incluso sin estar en peligro, su ansiedad puede ser perturbadora para ella misma y para los demás.

Ante tales circunstancias, es importante averiguar por qué la persona se ha vuelto tan ansiosa. Si su ansiedad es inducida por el trauma, puede ser necesario usar un abordaje diferente para ayudarla.

Depresión

La depresión ocurre, a menudo, junto con otros síntomas después de una violación (y de otros eventos traumatizantes), particularmente, en los primeros meses. Esto se debe con frecuencia a que la persona siente culpa, es rechazada por la familia y su entorno social. La depresión puede ser tan severa que requiere un tratamiento diferente y por separado. Si una depresión es profunda y severa, puede inducir pensamientos suicidas en los individuos.

Disociación

La disociación es frecuente después del trauma y ocurre cuando la mente se “retira” del cuerpo. Es una estrategia de supervivencia y defensa instintiva que los humanos y los animales adoptan ante una amenaza grave. Esto explica por qué las sobrevivientes no pueden recordar lo que les sucedió (amnesia disociativa). En condiciones de estrés agudo, algunas de las funciones mentales no pueden funcionar adecuadamente, esto incluye los sentimientos y las emociones. Lo anterior explicaría la insensibilización emocional, que algunas sobrevivientes experimentan después de sucesos traumáticos. Las ayudantes pueden encontrar a una sobreviviente distante (emocionalmente), que no se siente realmente presente, está desenfocada y silenciosa. Puede que no tenga sensaciones de sed, hambre o dolor, incluso si está lesionada, y puede perder el control sobre sus movimientos corporales (control motor), al menos durante un período. La reviviscencia de una catástrofe, (por ejemplo, en *flashbacks*) también puede entenderse como un estado psicológico disociativo, ya que dichas reminiscencias representan una ruptura parcial o completa de la integración normal de las emociones y de los recuerdos de una persona.

Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Según la definición de la OMS, esta condición “surge como respuesta tardía o diferida a un acontecimiento estresante o a una situación (breve o duradera) de naturaleza excepcionalmente amenazante o catastrófica, que causarían por sí mismos malestar generalizado en casi cualquier persona” (CIE-10).

Es probable que el TEPT comience como una “reacción a estrés agudo”, que es seguida por un síndrome completo de TEPT. Sin embargo, las sobrevivientes, a veces, pueden mostrar pocos o ningún síntoma durante varias semanas o meses. Pueden presentar estrés agudo, luego mantenerse estables casi sin ninguna angustia y después desarrollar TEPT.

Si una persona ya tiene antecedentes de alguna enfermedad emocional o siente mucha inseguridad, su reacción a nuevos sucesos traumáticos puede ser exacerbada. Sin embargo los factores preexistentes no predicen el desarrollo del TEPT.

En la mayoría de los casos, las personas que sufren de TEPT se recuperarán, pero esta condición también puede volverse crónica. En los peores casos puede causar cambios duraderos en la personalidad del individuo.

Cambio perdurable en la personalidad después de una experiencia catastrófica

Los efectos de una experiencia catastrófica pueden durar años. Los síntomas de estrés agudo tal vez ya no sean evidentes, pero la sobreviviente permanece en un estado de desesperación y depresión. Según la OMS, una persona que tiene este trastorno se caracteriza por presentar “una actitud hostil y desconfiada hacia el mundo, aislamiento social, sentimientos de vacío o desesperanza, y una sensación crónica de “estar al límite”, como si estuviera constantemente amenazada y enajenada. Este tipo de cambio de la personalidad puede ser precedido por un Trastorno de Estrés Postraumático”. Este estado psicológico podría ser descrito como una forma de TEPT que acarrea un agotamiento excesivo.

Es probable que los factores de estrés sean sucesos catastróficos, que de forma característica duran mucho tiempo. He aquí algunos eventos catastróficos:

- Vivir en campos de concentración.
- Desastres naturales.
- Cautiverio prolongado o exposición a situaciones potencialmente mortales, con riesgo inminente de muerte (por ejemplo, ser víctimas de secuestro o terrorismo).
- Tortura.

Síntomas relacionados con estrés severo o trastornos de estrés

Es posible identificar varias categorías de síntomas que se presentan ante los eventos traumáticos. Estos son los síntomas que deben estar presentes si una reacción grave se caracteriza como un trastorno relacionado con el trauma (especialmente TEPT). La mayoría de los síntomas caen dentro de tres grupos.

Intrusiones: síntomas asociados cuando se vuelve a revivir un trauma

En una situación que amenaza la vida, el cerebro humano no se comporta de manera normal. Todo sucede demasiado rápido como para almacenar correctamente en la memoria los eventos, por lo que las sobrevivientes a menudo, sufren pérdida parcial de memoria (amnesia disociativa) porque el suceso traumatizante permanece presente en la inconciencia.

- **Flashbacks.** La persona revive el trauma una y otra vez. Los recuerdos invasivos del suceso desencadenan síntomas físicos (latidos cardíacos rápidos, sudoración). Debido a que el cuerpo todavía se encuentra en estado de alerta, se prepara una y otra vez para luchar o huir del evento traumatizante (ver “Hiperexcitación”, pag. 126).
- **Sueños perturbadores, pesadillas.** Éstos causan problemas severos para dormir. Una sobreviviente también puede estar desorientada cuando se despierta.
- **Pensamientos aterradores.** Éstos pueden surgir automáticamente y no pueden ser detenidos o contenidos.
- **Estímulos relacionados con el trauma.** Palabras, objetos, sonidos, olores y también estímulos internos detonan recuerdos del evento traumático (en forma de *flashbacks*, pesadillas, pensamientos aterradores), a los que el cuerpo responde como si el evento estuviera pasando realmente de nuevo.

Todo lo anterior causa problemas severos en la vida cotidiana de la sobreviviente.

Conducta de evitación. Síntomas.

Una persona traumatizada intenta, naturalmente, evitar cualquier cosa que pueda traerle de nuevo recuerdos del evento traumático. El individuo emplea estrategias cognitivas, emocionales y de comportamiento para evitar la exposición a tales estímulos, e intenta también evitar todas las formas del recuerdo traumático y las emociones relacionadas con él. Esto puede conducir a un distanciamiento emocional y problemas para recordar (ver ‘disociación’).

Lo anterior también crea serios problemas en la vida cotidiana, por ejemplo, las sobrevivientes:

- Evitarán lugares, sucesos u objetos que les recuerden su experiencia, y como resultado pueden llegar a sentirse aisladas y solitarias.
- Tendrán problemas con sus relaciones sociales, porque se sienten emocionalmente distanciadas, o abrumadas por las emociones.
- Sentirán culpa, depresión o preocupación.
- Perderán interés en las actividades que solían disfrutar.
- Tendrán problemas para recordar el evento peligroso.

Síntomas de hiperexcitación o “reacción de lucha o huida”

Estos síntomas son una expresión de una respuesta o reacción de “lucha-huida” ante una amenaza. Cuando las sobrevivientes se encuentran en un estado de hipervigilancia, están fisiológicamente en un estado de alerta y de crisis, como si el evento traumatizante todavía estuviera ocurriendo. La sobreviviente está físicamente preparada para escapar o defenderse. Algunos de los síntomas relevantes son similares a los trastornos de pánico o ansiedad. En muchos casos, estas reacciones no necesariamente se desencadenan, pero están presentes constantemente. Los síntomas incluyen:

- **Sobresaltarse.** Las sobrevivientes pueden sentirse profundamente asustadas cuando escuchan una puerta que se cierra de golpe, escuchan el sonido de un coche de la policía o cualquier ruido fuerte.
- **Mantenerse en un estado de hipervigilancia.** Las personas en este estado son muy conscientes de todo lo que les rodea, siempre están alerta. Ellas ven signos de peligro en todas partes. Cuando este estado de ánimo está muy acentuado, se parece a la paranoia.
- **Tensión.** Estar tenso o “al límite” puede causar problemas musculares y dolor continuo.
- **Dificultades para dormir.** Las sobrevivientes pueden despertar con frecuencia, o no poder dormir, etc. A menudo tienen miedo de que un recuerdo traumático se repetirá de nuevo si duermen.
- **Explosiones de ira.** Las sobrevivientes pueden volverse extremadamente irritables. Esto puede causar problemas con la familia o amigos, porque la ira a menudo no tiene justificación y el comportamiento de la sobreviviente puede ser molesto para los demás, o incluso ser malentendido.

Como consecuencia de todos estos síntomas, la sobreviviente puede enfrentar, además de su angustia psicológica, importantes dificultades para relacionarse con los demás o tener incluso, dificultades en el ámbito laboral.

Un factor estresante particular: la violación como origen de trauma grave

Un factor estresante particular: la violación como origen de trauma grave

“La violación es un tipo de agresión sexual que suele involucrar penetración sexual y que es iniciada por una o más personas contra otra persona, sin el consentimiento de esa persona (la víctima)” (Holzman, 1996). La violación es una forma extrema de violencia, causa los mismos síntomas y efectos traumáticos que otros eventos catastróficos discutidos anteriormente. Los crímenes violentos cometidos por otros seres humanos con la intención de dañar, tienen las consecuencias más graves de todos los traumas. También destruyen las relaciones sociales de una persona.

La mayoría de las personas que sufren una violación se traumatizan. El trauma de la violación consta de varios factores que incluyen el miedo a ser herida o asesinada, a ser deshumanizada (ser tratada como un objeto), perder el control sobre su propio cuerpo y lo que sucede, y sentirse

indefensa e impotente. A pesar de ello, en muchas sociedades la violación de las mujeres todavía no es considerada un crimen grave, debido a la creencia de que las mujeres tienen una posición subordinada en la sociedad, y no gozan de los mismos derechos que los hombres. A menudo este crimen se considera una violación a la propiedad masculina.

Lo que la ayudante puede ver en las reacciones de las mujeres violadas

Cuando la violación es percibida como si hubiera ocurrido por culpa de la mujer, da como resultado su aislamiento, angustia y sufrimiento. Los síntomas después de la violación son, en general, los mismos que los síntomas de los trastornos traumáticos graves descritos anteriormente. Por ejemplo, una respuesta inicial puede ser una reacción de *shock* (choque) que puede durar unos pocos minutos, días o semanas. Las reacciones extremas de *shock* pueden incluir ataques de pánico, ansiedad y confusión, o bien, un estado de parálisis, mutismo y retraimiento. Si la víctima está lesionada, comenzará a sentir el dolor de sus heridas.

Las reacciones físicas como dolores de cabeza, mareos, palpitaciones, dificultades para respirar, sensación de frío, desmayos, temblores, náuseas y, a veces, vómitos son bastante frecuentes en la fase aguda. Las mujeres suelen sentirse sucias, una reacción que puede llevarlas al lavado compulsivo. También aparece temprano el miedo al embarazo, a las enfermedades de transmisión sexual y a las lesiones en los genitales.

La sobreviviente puede mostrar conductas (a manera de reacción) como sentirse emocionalmente inestable, tener dificultades para concentrarse, sentir inquietud y agitación, ser incapaz de relajarse, perder la motivación, retraerse, tratar de evitar los recordatorios del evento, sobresaltarse fácilmente, o permanecer muy alerta y vigilante, sentirse fácilmente molesta por pequeñas cosas, tener miedo del acto sexual o perder el placer sexual, cambiar su estilo de vida, aumentar el abuso de sustancias nocivas para su salud, lavarse o bañarse con frecuencia, o tratar de actuar como si nada hubiera pasado (negación).

Exposición recurrente al trauma

Después de la exposición a un trauma recurrente por largo tiempo, como resultado de vivir en guerra o en constante peligro, las mujeres y los niños pueden vivir en un continuo estado de alarma. Por ejemplo, una mujer puede luchar para controlar sus reacciones y utilizar toda su energía en hacer eso. Cuando el peligro ha terminado, sus reacciones suelen intensificarse. También puede reaccionar entrando en un estado de estrés crónico.

A veces las reacciones postraumáticas aparecen gradualmente. Las mujeres pueden sentir intensas reviviscencias intrusivas mientras hacen esfuerzos por evitar los recordatorios de lo que sucedió. Sin embargo, dormirán mal, estarán en guardia y se sobresaltarán fácilmente. Debido a que revivir un incidente traumático provoca fuerte dolor emocional y miedo, la gente tiende a tomar medidas conscientes e inconscientes para evitar las situaciones que les recuerden lo vivido. Las sobrevivientes adoptan diferentes estrategias para hacer esto. En algunos casos, las mujeres se aíslan; dejarán de salir y cortarán todo contacto con sus amigos y su entorno. Las sobrevivientes también pueden tratar de protegerse a sí mismas subestimando la violencia a la que han sido sometidas. Las mujeres dirán: "No fue tan malo, quiero olvidarlo, dejarlo atrás...". Estas respuestas de evitación tienen diferentes consecuencias. Una vida en aislamiento reforzará el temor de una mujer de revivir sus experiencias traumáticas. Las mujeres que trivializan la violencia que han sufrido, o niegan que haya sucedido, encuentran que lo pueden manejar por un tiempo, pero a largo plazo pueden desarrollar síntomas graves, porque gastan demasiada energía no reaccionando ante lo que pasó (Berntsen, 2005).

Una mejoría puede reflejarse después de haber pasado tres meses del evento (Dahl, 1993). Sin embargo, casi todas las víctimas de violación sufren traumas emocionales graves y duraderos. Los aspectos sexuales del delito no son, en sí mismos, los factores más significativos que causan un trauma psicológico. Estos parecen ser causados por una combinación de seis características distintivas del ataque sufrido (Fanflik, 2007). El ataque:

- Es repentino y arbitrario.
- Se percibe como una amenaza para la vida.
- Se percibe como deshumanizante.

- La víctima es forzada a una posición de subordinación.
- La víctima no puede impedir el ataque o controlar al agresor; Sus estrategias normales para afrontarlo fracasan. Como resultado, se convierte en una víctima de la ira y la agresión de otra persona.
- Viola su integridad sexual.

Desarrollo de Trastorno de Estrés Postraumático Complejo (TEPT complejo)

Se ha necesitado durante mucho tiempo una descripción (o una categoría de diagnóstico) de las reacciones de aquellos que han estado expuestos a un trauma duradero durante la infancia. Esta categoría abarcaría “situaciones crónicas de trauma” como: la violencia continua; el abandono o la negligencia; y el abuso, incluida la violación múltiple. Tales situaciones pueden dar lugar a lo que se denomina “Trastorno de Estrés Postraumático Complejo” (TEPT Complejo).

Los síntomas ocurren en tres áreas principales:

- **Regulación deficiente de los estados afectivo y somático.** Los individuos oscilan entre estados de intensa emoción, están deprimidos, hipersensibles, experimentan motricidad retardada, sufren trastornos del sueño y de alimentación, no son conscientes de sus propios sentimientos.
- **Conciencia, concentración o regulación del comportamiento deficiente.** Los individuos a menudo se enfocan de manera estrecha o restringida ante las amenazas, son impulsivos, propensos a dañarse a sí mismos.
- **Disminución de sus capacidades de socialización y expresión de las emociones.** Los individuos a menudo no confían en sí mismos o en los demás, y esperan o se preparan para el rechazo.

Trauma, riesgo y resiliencia

La resiliencia no es rara e indica un ajuste saludable. Por lo tanto, es importante entender los factores que ayudan a sanar y que le permiten a la gente enfrentar lo que están viviendo.

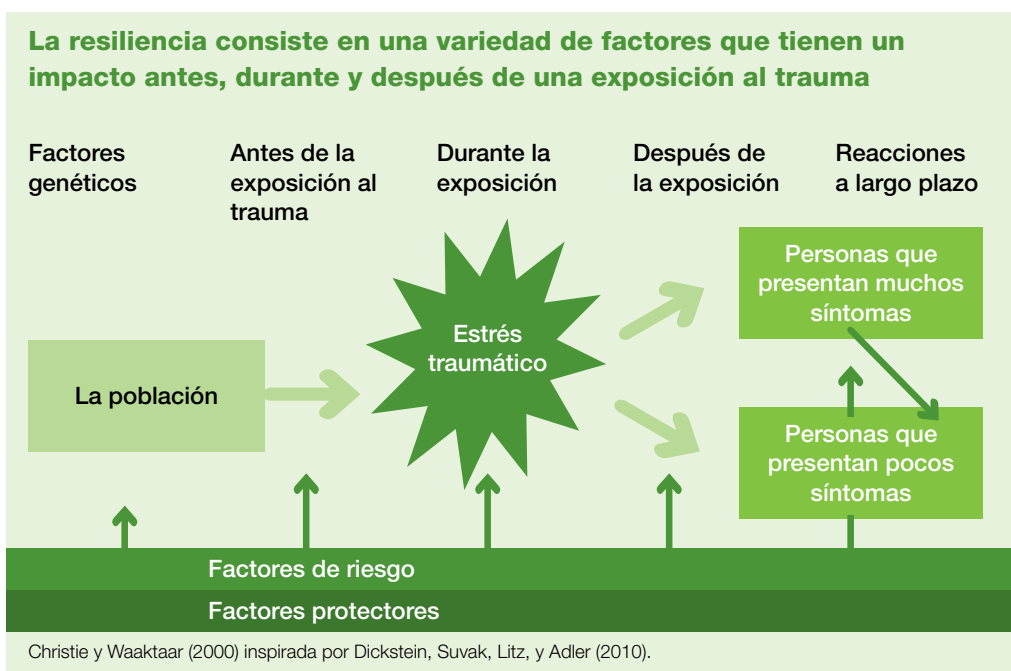
También es de suma utilidad distinguir la recuperación —durante la cual las sobrevivientes sanan con el tiempo después de estar desestabilizadas, y mostrando síntomas de angustia— de la resiliencia, siendo ésta la capacidad de recuperarse frente a la adversidad, y seguir adelante durante y después de las catástrofes.

Las investigaciones han demostrado que la resiliencia no es sólo una característica personal. La capacidad de una persona para hacer frente a situaciones difíciles, se complementa con factores externos que la protegen contra el riesgo. Un ejemplo obvio: las sobrevivientes serán más resilientes (podrán soportar mejor las adversidades) si tienen el apoyo de sus comunidades.

Algunos elementos de resiliencia parecen ser universales, mientras que la cultura influye en otros. (Véase el capítulo sobre “Cultura y conceptos sobre el trauma” en la Parte III, [pág. 134-136](#)).

Si una persona presenta síntomas ligeros o extremos, es probable que su respuesta esté influenciada por factores protectores o de riesgo.

1. Su herencia genética. Nacemos con diversos grados de fortaleza o vulnerabilidad.
2. Sus experiencias antes de la exposición al trauma.
3. El carácter del evento traumático.
4. Su situación inmediatamente después del evento traumático (por ejemplo, cuán rápidamente recibió ayuda).
5. Su situación a largo plazo (por ejemplo, la calidad del apoyo de rehabilitación que recibió).



Resiliencia y factores de riesgo

Los siguientes factores pueden ayudar a proteger a una sobreviviente para no desarrollar TEPT: La sobreviviente:

- Tiene acceso a apoyo social; ser parte de un grupo o comunidad es esencial.
- Es comprendida y aceptada; sus respuestas se consideran “normales”.
- Es capaz y está dispuesta a buscar ayuda.
- Recibe asistencia útil que le ayuda a resolver problemas.
- Puede recibir consejos sobre cómo hacerle frente a estas situaciones.
- Tiene acceso a recursos esenciales (vivienda, trabajo, dinero...).
- Tiene habilidad, iniciativa y facilidad para resolver problemas.
- Tiene títulos o certificados de educación superior y, en general, es inteligente.
- Elige ser una sobreviviente en vez de una víctima. A diferencia de las víctimas, las sobrevivientes reclaman cierto control sobre sus vidas y pueden ayudar a otros. Esto refuerza su autoestima.
- Es capaz de hacerle frente al estrés de manera efectiva y saludable.
- Tiene confianza en sí misma y posee buena autoestima, ella recibe bien la retroalimentación positiva de otros.
- Cree y usa la frase “Estoy en control de mi destino: tanto de mi futuro como de mis emociones”.
- Cree que los organismos externos (gobierno, organismos religiosos, etc.) la ayudarán de manera responsable.
- Tiene una dimensión espiritual en su vida.
- Es capaz de encontrar un significado positivo en el trauma y en la catástrofe.
- Es capaz de hablar sobre el trauma con las personas que están cerca de ella.
- Las relaciones, dentro y fuera de la familia, son un factor particularmente importante, ya que le ofrecen apoyo y también confianza. Los factores personales que promueven la resiliencia incluyen una alta autoestima y confianza en sí mismas, y la capacidad de afrontar emociones (fuertes) y seguir adelante.

Los siguientes factores pueden incrementar el riesgo de que una sobreviviente desarrolle un grave Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT).

- La experiencia es grave (una catástrofe natural, una guerra). La cantidad de exposición es relevante. Cuando una persona está expuesta a múltiples incidentes (violentos) hay más posibilidades de que se detone el TEPT, que si hubiera estado expuesta a un único episodio de violencia.
- Un trauma se extiende a lo largo del tiempo, y la sobreviviente vive permanentemente en peligro o miedo a causa de este evento.
- La víctima es una mujer o una niña. Las mujeres y las niñas pueden enfrentar una presión adicional porque deben cuidar a niños, o porque son más sensibles a las relaciones con los demás.
- La víctima es un infante. Los infantes suelen mostrar más angustia después de las catástrofes que los adultos. Los infantes también se recuperan con más dificultad si sus padres están estresados.
- La sobreviviente está herida, o ve a otras personas asesinadas o heridas; o ha experimentado una pérdida de control y siente indefensión; o bien sintió pánico extremo y miedo.
- Ella recibe poco o nada de apoyo social. Después de una experiencia traumática, es importante asegurarse de que las sobrevivientes no queden aisladas sin cuidado, es importante que reciban asistencia para ayudarlas a lidiar con las secuelas de una catástrofe.
- Ella no cuenta con un grupo de apoyo.
- Ella tiene que lidiar con otras cosas además de la catástrofe: la pérdida de sus seres queridos, lesiones o dolor físico, la pérdida de su hogar o sus ingresos.
- Ella había sufrido de problemas mentales antes de que ocurriera el evento traumático. Por ejemplo, si ella había experimentado previamente violencia doméstica, eso pudo haber mermado su autoestima o su capacidad para manejar el estrés.
- Su comunidad está en recuperación. Esto puede tomar algún tiempo, y tiende a privar a las sobrevivientes de apoyo personal sumamente necesario.

Los mismos factores son relevantes para las personas que tienen una estrecha relación con las sobrevivientes de trauma, como testigos, parientes y ayudantes.

Las habilidades para afrontar las cosas se pueden entender como los recursos que están disponibles, y que la persona es capaz de utilizar en situaciones difíciles. Dichas habilidades se resumen en el acrónimo *BASIC-Ph*—por sus siglas en inglés—(Lahad 1993). Este es un Modelo de Intervención en Crisis creado por el psicólogo Mooli Lahad, especialista en trauma. En español, el acrónimo se transforma a CASIC-F.

B	Belief	C	Creencias y valores
A	Affect	A	Afectos y emociones
S	Social	S	Social: Apoyo social disponible y capacidad para utilizarlo
I	Imagery	I	Imaginación: símbolos, juego, arte
C	Cognition	C	Cognición: comprensión del mundo interior y exterior
Ph	Physical	F	Físico: respiración, relajación y fortaleza física

Conclusiones

La mayoría de las personas muestran fuertes reacciones ante eventos serios y peligrosos cuando estos ocurren, y su respuesta continúa durante algún tiempo después del evento (de uno a tres meses). Las hemos nombrado: “reacciones a estrés agudo”. Tales reacciones disminuyen con el tiempo, para muchos el proceso tarda meses; para otros tarda años. Eso depende de la gravedad del evento y la resiliencia de la persona. Algunas personas experimentan reacciones tardías ante el trauma. Algunas pueden desarrollar trastornos persistentes, como el Trastorno de Estrés Postraumático crónico (TEPT crónico), depresión a largo plazo o trastornos de ansiedad. Véase: <http://www.hhri.org/es/thematic/ptsd.html>; y Dickstein, Suvak, Litz y Adler (2010).

2. El legado de la violación. Niños nacidos de una violación.

(Esta problemática no es abordada específicamente en el entrenamiento.)

El estigma asociado a “niños nacidos de la guerra”

Sabemos que la violencia sexual y de género daña gravemente a sus víctimas. En tiempos más recientes, se ha reconocido que la violencia sexual también tiene un impacto devastador en las familias y las comunidades, y afecta a la sociedad en general. Las mujeres violadas a menudo no reportan este tipo de violencia porque pueden resultar estigmatizadas al hacerlo. Sin embargo, cuando una violación trae consigo un embarazo, este suceso ya no puede ocultarse. El término “niños de la guerra” se utiliza para referirse a los niños “que son estigmatizados porque sus madres tenían una relación con el enemigo, o soldados aliados, o incluso con el personal que promueve la paz” o que “nacieron como resultado de la violencia politizada usada como una estrategia sexualizada de guerra” (Mochmann 2008). La segunda categoría es el punto principal de discusión aquí.

Punto de partida

La mayor parte del interés general y académico que aborda la violencia de género se concentra en las mujeres que han sido las víctimas, en su trauma y en las consecuencias de la violación (Roosendaal, 2011). Se presta menos atención a los niños nacidos como consecuencia de esas violaciones. Es importante reconocer a estos niños. Aunque generalmente faltan datos sistemáticos, Carpenter (2007) considera que las pruebas disponibles indican que los “niños de la guerra” generalmente sufren discriminación severa. Esto ocurre porque a veces las madres que quedan embarazadas o dan a luz después de la violación, enfrentan el estigma y la exclusión social. Además, el apego materno a los niños nacidos de violación difiere significativamente de sociedad a sociedad, así como también la estigmatización social de la que son sujetos estos niños. Algunos niños son amados o aceptados, pero otros son rechazados por sus madres y por la comunidad; algunos incluso son víctimas de infanticidio. Es probable que tales diferencias de actitud respecto al trato que los niños reciben se deban a las variantes culturales, geográficas, y estructurales específicas de cada lugar. Esto puede entenderse mejor en términos de los tabúes, y mitos que rodean a estos embarazos y a estos niños. Las ayudantes deben hacer un esfuerzo para entender estos factores, y tenerlos en cuenta en el trabajo con las sobrevivientes.

Estigmatización y discriminación: ejemplos de campo

Parece que los niños están más en riesgo de ser rechazados, estigmatizados, o asesinados cuando sus orígenes son identificados en sus rasgos. Algunos ejemplos son los “niños vietnamitas” nacidos durante la guerra de Vietnam como resultado de violaciones u otras formas de relación, y los “niños de la guerra” nacidos como consecuencia de violaciones en pandillas en Darfur. Cuando la etnicidad está menos politizada o menos diferenciada racialmente, o donde las violaciones no tienen una dimensión étnica, los “niños de la guerra” pueden esconderse más fácilmente entre la población, y son más propensos a ser socialmente aceptados y cuidados por sus madres (Carpenter, 2007).

En algunas sociedades, existe la creencia de que los niños nacidos a partir de una violación heredan las características “malas” del padre, basándose en la suposición de que la identidad se hereda del varón, (Mochmann, 2008). Por ejemplo, los niños engendrados por violación durante el conflicto en Bosnia-Herzegovina son llamados “niños *chetnic*” o “serbios de Bosnia” (Roosendaal, 2011). En otros lugares, se describe a los niños nacidos de una violación como “niños del diablo” (Ruanda), “niños de la vergüenza” (Timor Oriental), “niños monstruos” (Nicaragua), “hijos del odio” (República

Democrática del Congo), y “Polvo de la vida” (*bui doi*, Vietnam). Estos nombres degradantes revelan cómo la sociedad percibe a estos niños, pues a menudo se les asocian con el enemigo (Mochmann, 2008).

Las víctimas de violación en Sudán, son frecuentemente culpadas de su propia violación, sobre todo porque se cree ampliamente que las mujeres no pueden quedar embarazadas como consecuencia de tener sexo no deseado. Las mujeres y los hombres de Darfur son educados para creer que la violación es evitable y prevenible. En la mayoría de los casos, la madre de un niño engendrado por la violación ya no es mujer casadera, esto se debe a que se espera que las novias sean vírgenes. Se considera que las víctimas de violación y sus hijos han traído vergüenza a sus familias, y es probable que se los excluya a ambos. Incluso en las comunidades que aceptan estos bebés, el niño puede ser juzgado si muestra problemas de comportamiento y puede ser abandonado.

¿Qué se necesita hacer para abordar la discriminación contra los niños de la guerra y sus madres?

No podemos hablar de un abordaje simplista en esta problemática, porque “los niños de la guerra” son un grupo muy diverso, tanto por sus circunstancias como por su crianza. Roosendaal (2011) sostiene que es vital abordar la cuestión con sensibilidad por esta razón. Tanto las madres como sus hijos necesitan y tienen derecho a recibir ayuda psicológica para hacerle frente a su situación. En términos prácticos, los programas de asistencia deben asegurarse de que ambos reciben un apoyo adecuado y deben reconocer que no se puede asumir que las madres estarán dispuestas a cuidar a sus hijos, o sean capaces de hacerlo (Mochmann 2008).

Niños de madres violadas: consecuencias en la interacción del vínculo madre-hijo

La guerra y el estrés traumático dificultan severamente los esfuerzos de los padres para mantener a sus hijos seguros. Algunas pruebas demuestran que el trauma de la madre afecta negativamente el desarrollo biológico y fisiológico de los niños (Yehuda, Blair, Labinsky y Bierer 2007), y la relación temprana madre-hijo (Almqvist y Broberg, 1997, 2003). Los problemas de salud mental de los padres también impiden el desarrollo social del niño e incrementan el riesgo de que el niño desarrolle problemas de salud mental, especialmente si vive en un contexto de trauma y violencia (Yule, 2000).

La teoría del apego también es relevante para las familias que viven en estos ambientes. Esto modela cómo los niños aprenden a buscar refugio, regular el miedo y la excitación, expresar las emociones, y confiar en sí mismos y en otros en sus relaciones diádicas tempranas (Bretherton, 1992). Un niño que tiene seguridad en sus relaciones con adultos sensibles y disponibles, es capaz de lograr un equilibrio entre la exploración emocional y la restricción. Por el contrario, los niños que buscan protección en sí mismos tienden a evitar el riesgo, y los niños ambivalentes tienden a aferrarse a los adultos para obtener un sentido de seguridad.

Los padres traumatizados, por su parte, se retraen de la interacción con sus hijos, o los sobreprotegen, debido a sus propios temores.

El concepto de la “transmisión intergeneracional del trauma” fue desarrollado para describir a los niños que reaccionan ante el trauma de sus progenitores, desarrollando síntomas de trauma ellos mismos (Danieli 1998). Estos niños no han tenido necesariamente experiencias traumáticas; el trauma les es transmitido a través de sus relaciones diádicas. El miedo en los ojos de una madre es especialmente traumatizante para los infantes, y las madres traumatizadas a menudo tienen una falta de vitalidad, expresan emociones planas (respuestas emocionales limitadas), y se desvinculan de las relaciones. Los padres pueden estar insensibilizados, en negación o abrumados por sus recuerdos, y oscilar entre la distracción y una interacción intrusiva diádica con sus hijos (Punamaki, Qouta, El Sarraj y Montgomery 2006). Cuando un trauma se procesa bien, las emociones fragmentadas que generan se integran gradualmente. Ayudar a las madres a procesar sus memorias traumáticas es de gran importancia para el desarrollo de sus hijos.

Las madres que han experimentado sucesos traumáticos graves son más propensas a mostrar una baja sensibilidad y competencia en el desempeño de su función materna; a tener problemas para establecer un vínculo afectivo sano; y a estructurar sus relaciones con los hijos de manera inapropiada, por ejemplo, la madre puede estar excesivamente involucrada o no tener disponibilidad emocional. Es probable que los infantes en familias gravemente traumatizadas también muestren síntomas de relativa falta de sensibilidad, y vinculación en sus relaciones diádicas. Las madres que han sido gravemente traumatizadas pueden además tener dificultades para calmar y regular las emociones de sus hijos, lo que puede ralentizar su desarrollo sensoriomotor y hacer que se vuelvan irritables o tengan irregularidades del sueño.

Asesoramiento específico para una ayudante cuando le brinda acompañamiento terapéutico a una madre

Es importante prestar mucha atención a la descripción que hace la madre de su hijo para evitar consecuencias perjudiciales en el desarrollo del infante; ¿está demasiado involucrada y es sobreprotectora? o ¿está desvinculada, distante y retraída? u ¿oscila entre la distracción y la interacción intrusiva?

A veces los mismos niños pueden actuar como detonadores, incluso cuando no han nacido como resultado de una violación. La intimidad corporal, los olores del cuerpo, el llanto o gritos, la ira, y otras emociones fuertes pueden recordar a la madre sus experiencias violentas. Debe ayudarse a las madres a identificar tales detonadores y aprender a separarlos de las memorias traumáticas. También se le puede ayudar a leer las expresiones de sus hijos sin autoculpabilizarse, y sin transmitirles reacciones emocionales que conlleven o transmitan temor, y que hayan sido generadas por otra relación.

Se consideraría necesario llevar a cabo una intervención para brindar apoyo a un infante, a un grupo de infantes y a sus madres, si se observa que el infante se encuentra gravemente afectado por su trauma o el de su madre, y que tiene muchos problemas para regular su estrés y sus emociones, o tiene formas de apego diádico exageradas o desorganizadas.



3. Cultura y conceptos sobre el trauma

Planteamiento teórico

En las [Partes I y II](#) hablamos acerca de los síntomas psicológicos y físicos que pueden presentar las personas traumatizadas, y algunas de las maneras en que se puede ayudar a las sobrevivientes a manejar su sufrimiento.

Aquí observamos las diferentes actitudes hacia el trauma psicológico que podríamos encontrar en diferentes países y contextos alrededor del mundo. Las reacciones fisiológicas ante los eventos traumáticos son iguales en todas partes, pero las respuestas culturales difieren extensamente. Por lo tanto, es esencial comprender la influencia de la cultura en las sobrevivientes que buscamos ayudar, y reconocer que nuestras propias actitudes influyen también en cómo nos sentimos y pensamos.

¿Por qué las personas reaccionan de manera diferente? ¿Se debe a lo que llamamos “cultura”?

El *American Heritage Dictionary of the English Language* (Diccionario del Patrimonio Americano de Lengua Inglesa) define la cultura como: “La totalidad de los patrones de conducta socialmente transmitidos, las artes, las creencias, las instituciones y todos los demás productos del trabajo humano y del pensamiento característico de una comunidad o población”.

De acuerdo a Hoebel (1966), la cultura es “un sistema integrado de patrones de comportamiento o conductas aprendidos, que son característicos de los miembros de una sociedad y que no resultan de la herencia biológica.”

La cultura permite a las personas sentir afinidad y relacionarse entre sí, formar comunidades, transmitir ideas, valores y maneras de vivir a través de las generaciones. “La cultura comunica los conocimientos y habilidades que una comunidad necesita para sobrevivir con el paso del tiempo”. A través de nuestra cultura y lenguaje cultural, “aprendemos” a interpretar diferentes situaciones sociales, incluidas nuestras reacciones a eventos traumáticos y cómo lidiar con ellos.

Por lo tanto, hay que tener en cuenta que lo que se considera sano o normal en una sociedad, puede ser perjudicial en otra. La APA ha definido los llamados “Síndromes Dependientes de la Cultura (SDC) o Síndromes Culturales” en el DSM-IV, apéndice I (APA, 1994). Son generalmente categorías de diagnóstico relacionadas al folclore en sociedades específicas o áreas culturales, que intentan explicar el significado de ciertas experiencias y observaciones repetitivas, modeladas o problemáticas (APA, 1994). Es característico de estos síndromes que no puedan definirse en términos de cambios objetivos en los órganos o funciones del cuerpo, y que no se encuentran en otras culturas. Estas enfermedades tienden a tener connotaciones psicológicas o religiosas.

El término “SDC” es controvertido, ya que podría implicar que los síndromes dependientes de la cultura se limitan a sociedades que son objeto de estudio etnográfico (normalmente comunidades indígenas), como si aquellos, es decir, nosotros que estudiamos esas sociedades estuviéramos “libres de cultura” (Guarnaccia y Pinkay, 2008). Desde luego que las sociedades occidentales no están exentas de cultura. En los últimos años, los investigadores se han vuelto más conscientes de que el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otros trastornos del estrés, varían ampliamente entre las diferentes culturas.

Muchos de los ejemplos de SDC, que se han estudiado implican síndromes disociativos o somáticos (en términos occidentales), frecuentemente, vinculados a historias de trauma. El “*sentir nervios*” en América Latina, los “*hechizos*” en el Sur de Estados Unidos, “*Zar*” en el Norte de África y las “*reacciones psicóticas qi-gong*” en China, comparten similitudes interculturales. En los llamados “*Trastornos de Trance por Posesión*”, la identidad de una persona es reemplazada por la de alguien más.

Para entender el trauma, debemos considerar no sólo diferentes “interpretaciones” de las reacciones ante él, sino cómo la mente y el cuerpo son entendidos e interpretados en contextos culturales dados. Se reconoce que Occidente separa la mente y el cuerpo, mientras que en muchas otras culturas (en Asia, por ejemplo) se consideran a la mente y el cuerpo como un todo, lo que hace que los síntomas psicológicos se manifiesten como sensaciones somáticas. Las sobrevivientes que no pueden articular su trauma o sufrimiento psicológico, a menudo, describen sus síntomas en términos de dolor. La somatización es común entre las sobrevivientes de países no occidentales. La disociación es también un síntoma frecuente de la angustia postraumática en las sociedades no occidentales, junto con la depresión, los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad, con la cual Occidente está más familiarizado.

En muchos lugares una enfermedad mental se considera un estigma o una debilidad de carácter. A veces se piensa que una aflicción mental se transmite genéticamente, lo que lleva a la creencia de que una sobreviviente que muestra síntomas de trauma pone en riesgo a toda la familia. Por otra parte, el comportamiento desorganizado, disruptivo, descortés de una persona enferma mentalmente avergüenza a la familia. En algunas culturas asiáticas, la angustia mental o la enfermedad se consideran causadas por la pérdida del alma o por una posesión maléfica o de espíritus vengativos. Los budistas, a menudo, entienden que el sufrimiento es causado por el destino (*karma*), que es el resultado de acciones tomadas en una vida pasada.

Por lo tanto, tenemos que lidiar con numerosas interpretaciones y maneras de entender las reacciones corporales esencialmente idénticas al trauma cuando nos encontramos con sobrevivientes. Al abordar a sobrevivientes que tienen un trasfondo cultural diferente, tenemos que ser conscientes de nuestras propias suposiciones y valores culturales, y también de la posible presencia de síndromes dependientes de la cultura. Esto significa que las ayudantes deben ser extremadamente sensibles a la cultura cuando observan el comportamiento de las sobrevivientes, y deben distinguir, lo más posible, si esto es debido a la cultura o a una patología. Una habilidad esencial que las ayudantes deben poseer, es la de poder efectuar una observación exacta y neutral. Otra habilidad es la capacidad de hacer preguntas sensibles sobre las rutinas y tradiciones culturales, así como sobre las relaciones familiares de la sobreviviente.

A menudo no es posible aprender lo suficiente sobre la cultura social y entorno. Cuando esto es así, las ayudantes pueden reclutar a miembros de la comunidad para que expliquen y “traduzcan” las prácticas culturales y los “códigos” que imperan a nivel local. Es importante mostrarse sensible sobre estas relaciones también, porque los mediadores culturales también pueden ser sobrevivientes de trauma, y ellos, al asistir a la ayudante, pueden revivir su trauma.

Algunas cuestiones prácticas

La mayoría de las ayudantes humanitarias carecen de una amplia experiencia internacional porque trabajan en su propio país y dentro de su propia cultura. En términos de asesoramiento general, uno debe asegurarse de que las ayudantes:

- Están plenamente conscientes en todo momento de las implicaciones culturales de la interpretación del trauma.
- Están atentas por si aparecen síntomas de haber experimentado un evento traumatizante entre aquellas personas que las ayudan.
- Estar atentas a sus propias reacciones.
- Están preparadas para la posibilidad de que, directa o indirectamente, puedan traumatizarse cuando escuchan las historias de las sobrevivientes a quienes ayudan. En este punto, el entrenamiento puede ser especialmente importante para las ayudantes locales.

Las siguientes recomendaciones sirven a las ayudantes para explorar y manejar las dimensiones culturales del trauma

- Explorar lo que se entiende por sufrimiento y dolor; muerte y vida dentro del grupo cultural local dominante.
- Si no habla el idioma con fluidez, reconozca sus limitaciones y pida a las sobrevivientes que le digan si habla de manera inapropiada o si incurre en algo ofensivo.

- Conocer las técnicas de comunicación específicas en su cultura: contacto visual, cómo integrar alimentos y bebidas en una plática; el ritmo de la conversación; el lenguaje corporal, etc.
- Cuando las sobrevivientes cuenten sus historias, pídale que le describan y le expliquen sus reacciones a usted.
- Pregunte a las sobrevivientes si sus familias deben estar presentes durante las pláticas, o si les gustaría tener a sus líderes religiosos presentes.
- Pregunte a las sobrevivientes si les gustaría ir a un lugar de culto o si deberían completar ceremonias o rituales después de tener una crisis.
- Pida a las sobrevivientes que describan lo que les gustaría que ustedes hicieran para ayudarlas, y luego decirles con sinceridad lo que ustedes pueden y no pueden hacer en esa situación.

Las interacciones culturales cruzadas incluyen: contacto social (que reduce el aislamiento); técnicas de relajación; meditación; enseñanza sobre las crisis en términos culturalmente relevantes; y técnicas de aprendizaje que ayudan a las sobrevivientes a comprender sus emociones, y aumentar su autoestima (Sieckert).

Teniendo en cuenta estas reflexiones, las siguientes preguntas específicas serán pertinentes

- ¿En qué consiste su enfermedad? ¿Qué nombre tiene?
- ¿Qué cree que la haya causado?
- ¿Por qué y cuándo comenzó?
- ¿Qué piensa que hace la enfermedad? ¿Cómo la afecta?
- ¿Qué tan grave es? ¿Va a durar un período corto o largo de tiempo?
- ¿Qué tipo de tratamiento debería recibir usted? ¿Cuáles son los resultados más importantes que puede esperar o suponer sobre el tratamiento?
- ¿Cuáles son los principales problemas que la enfermedad le ha causado?
- ¿Qué es lo que más teme de la enfermedad?

(Kleinman, 1989)



4. Habilidades de comunicación

(Vea la [Parte II](#) y la [Introducción](#).)

La comunicación no puede ser abordada sin hablar también de la cultura, porque como se habló en la Sección 3 de la Parte III, ésta afecta la forma en que nos vemos los unos a los otros y cómo interpretamos los mensajes que enviamos. Como resultado de esta interacción, las conversaciones entre personas de diferentes orígenes culturales pueden tomar direcciones inesperadas y generar malentendidos fácilmente.

Las personas que están familiarizadas con dos culturas desempeñan un papel vital. Pueden actuar como intermediarios, traduciendo y explicando no sólo lo que se dice, sino las maneras en que la gente se comunica. Por ejemplo, algunas culturas avanzan rápidamente al punto central, mientras que otras esperan hasta que se haya creado o establecido una relación. Los mediadores culturales pueden facilitar el ritmo de una conversación, y moderar lo que se considera apropiado decir en una cultura, pero que podría ser ofensivo para otra. Los mediadores culturales talentosos también pueden ayudar a identificar y definir problemas, de manera que ambas partes entiendan e identifiquen soluciones y formas de seguir adelante.

Si necesita la ayuda de una traductora o intérprete para sus reuniones con una sobreviviente, ella debe respetar ciertas reglas de conducta profesional. La persona debe presentarse y dar información sobre su papel antes de que usted empiece. Debe entender que todo lo dicho en esas reuniones es confidencial. Debe traducir sólo lo que se dice y todo lo dicho, es decir, no debe tratar de explicar e interpretar. Si usted (o la sobreviviente) no entienden, pida aclaraciones y ella debe traducir la aclaración. La traductora deberá de hablar en “primera persona” y no asumir un papel de apoyo.

Las frases y expresiones culturalmente significativas fueron introducidas en el DSM-IV en un intento de hacer las técnicas de diagnóstico apropiadas, relevantes y representativas en términos culturales. Si bien esto marcó un primer paso hacia la exploración de valores en criterios de diagnóstico, esto no reemplaza una exploración minuciosa y profesional de la condición del paciente durante el proceso clínico. La APA (2002) recomienda que se consideren los cinco elementos culturales (Ver “Aspectos Culturales”, Parte 1, pág. 9). El segundo de ellos se relaciona con el modelo explicativo de la enfermedad del paciente, y explora los factores culturales de la misma más allá de la raza y la etnicidad. Sin embargo, independientemente de los otros elementos, es improbable que el conocimiento de los modelos explicativos influya en la calidad de la consulta, la evaluación o el manejo de la angustia del paciente.

Empatía y validación

La comunicación con las sobrevivientes de la violencia de género no puede hacerse sin empatía. Una definición común de la empatía sería la frase: “ponerse en los zapatos de la otra persona”, imaginar la experiencia del otro y entender y sentir lo que él o ella entiende y siente. La empatía facilita la comunicación. Al mismo tiempo, es difícil fingir que se es empático, y es probable que la comunicación fracase si se hacen falsas suposiciones sobre la condición psicológica o los sentimientos de la sobreviviente. La comunicación entre una ayudante y una sobreviviente requiere, por tanto, empatía de un tipo sofisticado. Para comunicarse, las ayudantes necesitan ser muy hábiles para entender la condición psicológica y el estado físico de una sobreviviente.

A veces puede ser demasiado doloroso o embarazoso para una sobreviviente hablar de sus sentimientos o de lo que piensa, por ejemplo, hablar de su ira u odio. Ella puede sentirse demasiado avergonzada de hacerlo, o temer al rechazo si estos sentimientos no son culturalmente aceptables. Para superar este temor, la ayudante puede auxiliarla diciéndole: “Entiendo que usted sienta y piense de esta manera, es natural, cualquiera se sentiría de ese modo”, etc. Una validación como la que acabamos de presentar va más allá del mero entendimiento y proporciona una forma más sólida de apoyo que la empatía por sí sola. Cabe señalar que las palabras de validación sólo legitiman la expresión de sentimientos y pensamientos, no las posibles (re)acciones que podrían emprenderse como resultado de ellas.

La comunicación no es sólo hablar, sino también escuchar y ver

La escucha activa puede utilizarse para comprobar si usted ha entendido lo que ha dicho una sobreviviente. En tales casos, repita lo que usted piensa que ha escuchado para verificar que ha entendido correctamente. Sin embargo, si las palabras se usan de otra manera en diferentes idiomas o entre grupos culturales distintos, incluso la escucha activa puede fallar al no captar malentendidos. Así que escuche también las formas no verbales de comunicación. Pídale a su mediador cultural que le ayude a comprender las diferencias culturales en la comunicación no verbal. Escuche cuidadosamente las palabras que una sobreviviente usa para describir su situación o problema y use sus palabras, en lugar de usar términos médicos o culturalmente sesgados. Escuchar puede tomar varias formas. Usted puede escuchar las palabras reales de la sobreviviente e interpretar su significado por el sonido de su voz, su postura o su lenguaje corporal, incluso sus silencios, que “dicen” lo que ella no dice. Incluso cuando usted escuche con empatía y compasión, nunca asuma que sabe cómo se siente una persona. Repita lo que ha dicho la sobreviviente en sus propias palabras, para demostrarle que usted ha entendido, y dé la oportunidad a la otra persona de corregirle si usted ha entendido mal. Asegúrese de que su propio lenguaje corporal no anule lo que usted dice. No ayudará decirle a una sobreviviente que está muy interesada en lo que ella dice si su lenguaje corporal expresa aburrimiento. En el mejor de los casos, esas señales mezcladas confunden a la persona con la que usted está hablando. Y en el peor de los casos, esas señales crean desconfianza o dudas sobre su honestidad y convicción.

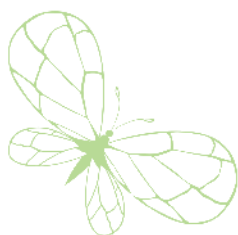
Tolerando los silencios

Cuando una sobreviviente lucha para expresarse, la paciencia es importante. Las emociones de la sobreviviente pueden inundar su mente, trastornándola e interfiriendo con la entrevista. Las ayudantes deben dar tiempo a la sobreviviente para manejar sus emociones, organizar sus pensamientos, o decidir si ella quiere expresar un pensamiento en particular o no.

La relevancia de los derechos humanos

Adoptar un abordaje de derechos humanos puede darle una herramienta adicional. Le ayuda a usted y a la sobreviviente a considerar su derecho a hablar, a ser consultada, a participar, a permanecer en silencio, a la confidencialidad, a buscar y obtener la reparación del daño, y a ser tratada en todo momento con respeto y dignidad.

La creación de un ambiente que sea seguro para la reunión entre la ayudante y la sobreviviente, y la confidencialidad son de gran importancia. Es difícil o imposible compartir y confiar en alguien, si uno no está seguro de que su conversación está siendo tratada confidencialmente. El derecho a permanecer en silencio también es significativo, especialmente porque la relación entre una ayudante y una sobreviviente a menudo podría ser interpretada como jerárquica, es decir, una sobreviviente puede creer que debe decirle todo a la ayudante. Usted debe asegurarse que en este caso, no es así.



5. Asistencia para las ayudantes

(Ver “La buena ayudante” y “Consideraciones de cómo ser una buena ayudante” en la Parte II, pág. 34-35 y 74-75).

Cuando se trabaja con personas que han sufrido traumas graves, se debe prestar mucha atención a las reacciones de las ayudantes. Ellas también están en riesgo.

- **Traumatización secundaria.** Las ayudantes a veces desarrollan los mismos síntomas que los de las personas a quienes ayudan. Pueden experimentar hiperactividad, evitación o distanciamiento, y comúnmente “ven” imágenes y sufren pesadillas intrusivas después de escuchar o presenciar el sufrimiento traumático de las sobrevivientes. Incluso una sola historia puede crear imágenes intrusivas.
- **Traumatización vicaria.** A medida que acumulan conocimiento al ver el sufrimiento humano, las actitudes de las ayudantes pueden evolucionar. Su visión de mundo puede volverse cínica o pesimista. Esto puede hacer que ellas se infravaloren a sí mismas y a otras, o pierdan su creencia en la posibilidad de un cambio; se vuelven indiferentes. Con el tiempo, algunas ayudantes pueden sentir que su personalidad ha cambiado.
- **Fatiga por compasión (o desgaste por empatía).** Este estado se asemeja a la traumatización vicaria, pero también puede afectar a los profesionales en puestos de cuidado que están muy expuestos, pero que no trabajan de manera exclusiva con trauma. Ésta se describe como una forma de “agotamiento excesivo” que, además de cambiar las actitudes cognitivas, hace que las personas se sientan extenuadas y desmotivadas, desmoralizadas, aburridas y desesperadas, llevándolas a presentar problemas de sueño, y somatización y abuso de sustancias algunas veces.

En todos los estados descritos, la ayudante siente que sus problemas, necesidades y bienestar, y sus contactos cercanos no merecen que les preste atención; y que los riesgos propios y los posibles peligros en su trabajo son insignificantes. Esta actitud tiene graves consecuencias. La persona ya no está disponible como un recurso emocional para los demás; la calidad de su trabajo puede disminuir; su familia y las personas con quienes tenga relación pueden sufrir; y es probable que ella misma se sienta infeliz, incluso puede llegar a sentirse psicológicamente desestabilizada.

Recomendaciones para las ayudantes

Cuando las ayudantes experimentan síntomas de traumatización secundaria, las técnicas utilizadas para ayudar a las víctimas (como ejercicios de estabilización, consejos para dormir, etc.) pueden ser a menudo de utilidad para ellas. Las ayudantes necesitan entender que es importante reconocer sus propias necesidades y reacciones, y entender qué situaciones actúan como detonadores y qué otras pueden ser modificadas.

En los casos de traumatización vicaria y fatiga por compasión (desgaste por empatía) hay factores que pueden ser relevantes.

- Las personas que corren mayor riesgo son aquellas que tienden a establecer estándares extremadamente altos, les resulta difícil establecer límites y se imponen exigencias poco realistas para sí mismas. Necesitan ayuda para reconocer que no pueden hacerlo todo, no son indispensables, y no pueden ser responsables de todo que sucede. Necesitan aprender a: compartir o variar su carga de trabajo; tomar vacaciones y programar el tiempo para descansar y relajarse; confiar en los amigos y darse permiso para pasar el tiempo con ellos y con la familia; comer bien; hacer ejercicio regularmente; y organizar el apoyo y la supervisión adecuados para sí mismas en el trabajo.
- La traumatización vicaria y fatiga por compasión (desgaste por empatía) son más frecuentes en el personal que trabaja en organizaciones que imponen altas demandas de desempeño y que no regulan ni gestionan adecuadamente su flujo de trabajo, y donde además, el personal trabaja de forma aislada sin la retroalimentación de sus colegas. El ambiente de trabajo debe proporcionar retroalimentación y apoyo, una supervisión acertada y oportunidades de capacitación y aprendizaje.

Si emplea a una intérprete, cuide también de su bienestar. Incluso una intérprete experimentada puede estar emocionalmente abrumada por las historias que oye. Aunque no sucede a menudo, las intérpretes pueden ser incapaces de ocultar sus emociones. Las ayudantes deben tratar de cuidar a la sobreviviente y a la intérprete, reconociendo que es doloroso para ambas escuchar las experiencias horribles e injustas que las sobrevivientes denuncian.

(Para obtener más información, consulte la [pág. 21](#)).

Cuando se trabaja con sobrevivientes de trauma y violencia de género, es importante reconocer los posibles efectos de la traumatización vicaria (algunas veces llamada traumatización secundaria o fatiga por compasión). Los efectos de la traumatización vicaria son más fáciles de detectar en otras personas, más que en uno mismo. Si usted trabaja en un equipo y detecta estas señales en un compañero de trabajo, siéntese y hable con él acerca de lo que se puede hacer para aliviar la situación. Aquí se describen las señales de advertencia de la traumatización secundaria:

- Ideales heridos o pérdida de ideales.
- Cinismo.
- Sentimientos de no ser apreciada o sentirse traicionada por la organización.
- Pérdida de espíritu.
- Creencias de grandiosidad acerca de su importancia y su papel.
- Comportamiento heroico pero riesgoso.
- Negligencia para cuidar de sí misma y de su estado físico (no tomar descansos, no dormir, etc.)
- Desconfiar de sus colegas y supervisores.
- Conducta o comportamiento antisocial.
- Cansancio excesivo.
- Dificultades para concentrarse.
- Síntomas de estar enferma o padecer una enfermedad.
- Problemas de sueño.
- Ineficiencia.
- Abuso excesivo de sustancias como el alcohol, el tabaco o drogas.

Algunos consejos simples sobre cómo prepararse para manejar estas señales de advertencia:

- Reconozca que sus reacciones son normales e inevitables.
- Conscientemente, trate de relajarse.
- Hable con alguien con quien usted se sienta a gusto.
- Exprese sus sentimientos de otras formas: pinte, dibuje, escuche música, rece. A veces hablar no es suficiente.
- Escuche lo que dicen las personas cercanas a usted, y piense en lo que le dicen.
- Cuídese a usted misma.
- Haga ejercicio, o practique yoga.
- Dé un paseo por el campo.
- Practique los ejercicios de estabilización.
- Vea las habilidades para afrontar situaciones difíciles —CASIC-F— ([pág. 130](#)).



6. Acercamiento a la comunidad

(Ver “Preparándose para regresar a la comunidad” y “Preparar a una sobreviviente para que se reúna con su familia y su entorno social” en la Parte II, [pág. 110-111](#) y [112-113](#)).

Las intervenciones son necesarias tanto a nivel del individuo, como también en la comunidad. En las notas del taller examinamos diferentes formas de apoyo, que las ayudantes pueden proporcionar a las personas que han sufrido violencia y pérdidas. También subrayamos la importancia de comprender la situación a la que las mujeres regresan. Un desafío importante es crear una cultura de apoyo y respeto dentro de la comunidad, para propiciar la reintegración de la sobreviviente a su comunidad.

Cómo acercarse a la comunidad. La participación de líderes religiosos, hombres, etc.

De acuerdo con Judith Herman (1992), una ayudante debe recordar que la recuperación de una sobreviviente sólo puede tener lugar en el contexto de las relaciones, no puede lograrse aisladamente. Es necesario involucrar a la comunidad en general, en el proceso de recuperación de una sobreviviente.

La respuesta inmediata a la violación, en la mayoría de las comunidades, es estigmatizar, rechazar y abandonar a la mujer violada. Esto complica y exacerba su sufrimiento y dificulta su recuperación. Las ayudantes deben tratar de hablar con los líderes de la comunidad (líderes religiosos, líderes políticos, funcionarios militares, otros profesionales) para explicarles que la violación es un crimen inaceptable en cualquier circunstancia, y que las víctimas tienen derecho a recibir ayuda y apoyo (Herman 1992).

También es importante hablar sobre las relaciones desiguales de poder entre mujeres y hombres, ya que éstas son a menudo la causa de la raíz de la violencia. En muchas sociedades, la violencia masculina o la amenaza de violencia, es un medio por el cual los hombres dominan a las mujeres. Es probable que sea útil en estas pláticas, llamar la atención sobre los principios proclamados en la declaración de los derechos humanos, los cuales establecen que en el derecho internacional, todas las personas son creadas iguales, con los mismos derechos esenciales. Discuta estas cuestiones con los líderes comunitarios, subrayando que, si bien las mujeres suelen ser las víctimas inmediatas de la violencia de género, sus consecuencias se extienden más allá de la víctima, y que de hecho se extienden también a la sociedad en su conjunto.

- “La violencia de género amenaza las estructuras familiares. Los niños sufren daños emocionales cuando sus madres y hermanas son golpeadas. Los hogares biparentales pueden romperse, condenando a las mujeres a convertirse en jefas de familia, a luchar contra la pobreza más profunda y la discriminación social.
- Las cicatrices psicológicas de la violencia a menudo impiden que las personas establezcan relaciones sanas y gratificantes en el futuro. Las víctimas de la violencia de género pueden descargar su frustración y dolor en sus propios hijos, o en los demás que la rodean, transmitiendo e intensificando así los efectos de la violencia. Los niños pueden llegar a pensar que la violencia es un medio alternativo, o legítimo en la resolución de conflictos y la comunicación.” (Advocates for Human Rights, 2010.)

En estas y muchas otras formas, la violencia se reproduce y se perpetúa.

Averigüe qué piensan los miembros de la comunidad sobre lo que sucedió. Provea información relevante sobre el trauma y las posibles reacciones ante él. Dígales que su apoyo es vital para la recuperación de las sobrevivientes. Si los miembros de la familia y la comunidad no pueden involucrarse, se pueden crear nuevas redes de apoyo entre las mismas sobrevivientes. Esto puede ayudar a aprovechar los valores y principios de los derechos humanos cuando se explica la violencia de género. (Advocates for Human Rights, 2010.)

Cuando el personal de salud informa a las comunidades sobre la violación, necesitan identificar un abordaje apropiado hablar de eso. Es importante recordar que el silencio permite que los perpetradores de crímenes como la violación, actúen sin crítica o riesgo para sí mismos. Esto les permite seguir perjudicando y aterrorizando a las personas y a sus comunidades.

Cuando se habla de la violencia de género, es razonable comenzar por hacer un análisis de contexto. ¿Cuál es la situación general en la comunidad? El análisis debe considerar la pobreza, la vulnerabilidad, las relaciones de género y la situación política y económica del país. Es vital asegurarse de que su análisis proporcione a la comunidad la información que ellos consideren relevante y valiosa. En el curso de la preparación del análisis, trace la condición y el alcance de la violencia de género, y las respuestas locales hacia a ésta a nivel comunitario, teniendo en cuenta quiénes son los autores (perpetradores), y el derecho consuetudinario (las leyes no escritas que se basan en los usos y costumbres del lugar). Su análisis debe poner en relieve la vulnerabilidad de los hombres y los niños, así como también la de las mujeres y las niñas. Considere las funciones y contribuciones de:

- El marco jurídico nacional que rige sobre la violencia de género (incluidos los compromisos internacionales y las leyes nacionales), y las respuestas a ella formuladas por el poder judicial y la policía.
- Asociados de desarrollo internacionales que trabajan en la violencia de género, incluidos los organismos multilaterales y bilaterales, y las ONG internacionales. El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) tiene el mandato de liderar sobre la violencia de género dentro de la familia de las Naciones Unidas.
- Organizaciones locales que trabajan en la violencia de género, incluyendo las organizaciones de derechos humanos, asociaciones de mujeres y ONG. Cuando existen las asociaciones de abogados de mujeres, las mismas son una buena fuente de información.

La experiencia nos deja ver que no se aprovecha plenamente el potencial de las organizaciones locales y, en particular, de las organizaciones locales de mujeres. Las organizaciones y redes locales entienden el contexto local, tienen acceso a contactos y recursos que no están disponibles para las agencias internacionales, y tienen la ventaja de que son aceptadas por la población local. Si las asociaciones están involucradas desde una etapa temprana, pueden ayudar a las asociaciones externas a adaptar sus programas de manera apropiada a las circunstancias locales (Herstad 2009).

Puede ser útil tener en cuenta algunas reglas adicionales.

- Evaluar si los sistemas y procedimientos existentes de la comunidad proporcionan un marco adecuado, y puntos de vista para ampliar los programas de prevención y respuesta a la violencia de género.
- Cerciorarse de encontrar una forma adecuada y culturalmente aceptable de presentar información.
- Para potenciar el progreso, la prevención y la respuesta a la violencia de género deben ser visibles y creíbles. En la medida de lo posible, deberían promoverse en cooperación con los líderes locales y con el apoyo de la comunidad.
- La impunidad de la que gozan los perpetradores de la violencia de género es un factor importante en la continuación de la misma. Debe manifestarse que la comunidad no tolera la impunidad. Los líderes y altos funcionarios deben establecer el estándar para un comportamiento aceptable y deben ser convencidos de defender el argumento de que su comunidad se beneficiará, si en ésta deja de imperar la violencia.

Familia y entorno social cercano

El apoyo de las familias y amigos cercanos es de suma importancia para las víctimas de violencia sexual. Si es posible, hable primero con los miembros de la familia, amigos, y otros miembros del entorno social de una sobreviviente, o con cualquier persona en quien la sobreviviente confíe y con quien acepte ponerse en contacto. La familia de la sobreviviente necesitará, información y asesoramiento. Averigüe lo que la familia y los contactos cercanos piensan acerca de lo que sucedió, proporcióneles información relevante sobre el trauma y las posibles reacciones ante él. Dígales que su apoyo es vital para la recuperación de la sobreviviente. Si no se puede encontrar ni involucrar a familiares o personas cercanas, busque crear nuevas redes de apoyo entre las mismas sobrevivientes.

Numerosos estudios han demostrado que involucrar a las comunidades en el reconocimiento, tratamiento y trabajo para prevenir la violencia de género, son las maneras más seguras de eliminarla. Para ser eficaces, las redes comunitarias deben conjuntar todas las respuestas en la sociedad, integrando a los miembros de todos los sectores de la comunidad: familias; empresas; grupos de defensa y de sociedad civil; funcionarios públicos de la policía, bomberos e instituciones médicas; servicios sociales como la beneficencia pública, vivienda pública, y el departamento de salud, o bien, programas para abatir el desempleo, y promover la educación. Otros involucrados pueden ser también los medios de comunicación, y desde luego, funcionarios de gobierno a nivel nacional, estatal, municipal, etc. Las intervenciones comunitarias deben enviar mensajes claros acerca de qué es la violencia de género, las diferentes formas que toma, por qué está mal, y cómo prevenirla. (Advocates for Human Rights, 2010.)

Puede ser una buena idea desarrollar grupos de apoyo de mujeres o grupos de apoyo, específicamente diseñados para sobrevivientes de violencia sexual y sus familias.



7. Regreso a la comunidad

(Ver “Preparándose para regresar a la comunidad” y “Preparar a una sobreviviente para que se reúna con su familia y su entorno social” en la Parte II, [pág. 110-111](#) y [112-113](#)).

Diversos problemas surgen cuando las sobrevivientes desean regresar a su comunidad o con su familia. En primer lugar, muchas no pueden hacerlo porque han sido expulsadas por sus maridos o por su familia; porque sus familiares han desaparecido o han sido desplazados por el conflicto, o bien, corren el riesgo de estar en una relación violenta. Las mujeres sobrevivientes pueden tener muy pocos recursos para sobrevivir por sí solas. Otras cuestiones que se deben observar, es cómo empoderar a las mujeres cuando regresan a su comunidad, cómo cuidar a sus hijos, y cómo evaluar los riesgos a los que se enfrentan.

La frustración puede gestarse en una ayudante, cuando la mujer, después de recuperarse en el centro de salud, decide regresar a una relación violenta, o a un entorno en el que es probable que sea violada nuevamente. Las ayudantes pueden sentir que todo su trabajo hecho con la sobreviviente fue en vano, mientras tanto deben preocuparse de nuevo por su seguridad y la de sus hijos. De hecho, es inapropiado criticar o desafiar de alguna manera las opciones de la sobreviviente. La ruptura en una situación violenta es a menudo un proceso largo, y es importante que las mujeres que están en riesgo tomen las decisiones que mejor convengan a sus propios intereses, y se sientan responsables de ellas. El papel de la ayudante es socorrerlas y ayudarles en ese proceso.

Resulta especialmente difícil ayudar a la sobreviviente a obtener un ingreso monetario para sí misma cuando no puede ir a casa con su familia o a su comunidad. Las mujeres sobrevivientes tienen una gran necesidad de oportunidades de trabajo, así como de aprender habilidades (que las puedan ayudar a encontrar un trabajo). Siempre que sea posible, las organizaciones deben cooperar para brindar paquetes de iniciación a las sobrevivientes y apoyo, que les ayuden a ganarse la vida fuera de los centros de salud.

¿Cómo puede usted preparar a la sobreviviente para retomar su vida en la comunidad o iniciar una nueva?

Discuta con ella cómo puede conectarse con una red de apoyo. Anime a las sobrevivientes a poner en palabras, sus metas y esperanzas para el futuro. Ayúdelas a identificar sus fortalezas personales, y hable acerca de cómo pueden usarlas para alcanzar sus metas.

No establezca metas para la sobreviviente basándose en su definición personal de “lo que es mejor”. Discuta si hay buenas alternativas, y hable de la importancia de que a veces es necesario dar pequeños pasos. Ayude a la sobreviviente a creer que puede recuperar el control sobre su vida.

Ayude a la sobreviviente a reconocer que cuidar de su propia seguridad es importante. Haga un análisis de riesgo. ¿Estará segura cuando vuelva a casa? Si es posible, contacte a organizaciones locales que brindan asesoramiento médico, refugio u otros servicios para que ayuden a las sobrevivientes a mudarse, instalarse en nuevas casas y hacer amigos. Esté atenta a los temores de la sobreviviente. Ayúdela a prever peligros y planear su propia seguridad.



8. La denuncia

(Ver “Estabilizar y proteger a una sobreviviente que quiera proceder con la denuncia” y “Proteger a una sobreviviente cuando denuncia lo que le sucedió” en la Parte II, [pág. 100-101](#) y [102-105](#).)

Esta sección considera los problemas que ocurren cuando una sobreviviente decide denunciar los abusos y los crímenes cometidos en su contra. Esto incluye la denuncia ante la policía. Esta sección se concentra en los riesgos y, a la vez, en las opciones que tiene la sobreviviente.

En estas situaciones, primero debe de considerarse si la sobreviviente hará esto con alguna finalidad (por ejemplo: exigir la reparación del daño), o si se pondrá en riesgo al denunciar el suceso ante un funcionario, presentar un reclamo, o dar su testimonio. En segundo lugar, debe abordarse la cuestión de la obtención de pruebas. Puede ser necesario realizar evaluaciones y procedimientos de diagnóstico para documentar y evidenciar los signos de tortura u otras formas de malos tratos. Asimismo se debe reportar el estado psicológico y físico de la sobreviviente para documentar la agresión; dichos reportes podrían servir como evidencia en los procesos judiciales u otras formas de investigación. Aquí lo importante es saber que muchas cuestiones surgen en el contexto de la denuncia, así que es esencial tener bien claro que una cosa es la denuncia, y otra muy distinta es la prestación de asistencia y cuidado.

En un contexto de los derechos humanos, la presentación de un reclamo o la denuncia de violaciones es una prioridad. Desde este punto de vista, estas acciones deben ser promovidas. Sin embargo, también es vital asegurarse de que la ayuda y la atención sean proporcionadas, independientemente de la denuncia. El cuidado y la denuncia son dos actividades separadas que no deben mezclarse. Dicho esto, las ayudantes pueden desempeñar roles importantes en una discusión que aborde si una sobreviviente debe denunciar o no, y ayudarla a prepararse si ella decide hacerlo. En la Parte II de este manual “Proteger a una sobreviviente cuando denuncia lo que le sucedió”, ([pág. 102-105](#)) se engloban algunos de los puntos clave con respecto a la preparación, información y apoyo que se puede brindar a una sobreviviente, antes, durante y después de que ella denuncie. El consejo descrito abajo lleva esta discusión un poco más allá.

La escucha y la asistencia vs la denuncia y la presentación de evidencias

Hemos discutido y descrito como se puede establecer contacto con las mujeres que han estado expuestas a un trauma severo, como lo son la violación (sexual) y otras graves violaciones de derechos.

Para lograr hacer este contacto, es vital crear una atmósfera de confianza, incluso si la confianza es limitada al principio de este proceso. Para lograr esto, la ayudante debe:

- Mostrar respeto por la mujer con quien está tratando.
- Escucharla de buena gana y cuidadosamente.
- Permitirle quedarse en silencio el tiempo necesario.
- Mantener la distancia que la sobreviviente necesite para que ella decida cómo quiere contar su historia y qué contar.
- Asegurarse que la situación sea lo más segura posible para la mujer.
- Respetar la confidencialidad.
- Dejar claro que el propósito de la conversación es apoyarla.
- Subrayar que la ayudante no tiene otra prioridad, más que la de proporcionarle ayuda, apoyo y consejo.

Durante el curso de la(s) primera(s) conversación(es), diversas necesidades alternativas de la sobreviviente pueden surgir:

- Es posible que ella desee y necesite ayuda psicosocial.
- Es posible que ella desee ser canalizada a especialistas en medicina, psicología o psiquiatría para una evaluación más detallada.

- Es posible que necesite ser remitida a especialistas para recibir tratamiento.
- Es posible que ella desee denunciar el abuso ante las autoridades (o ante otra institución competente).
- Es posible que ella desee documentar sus lesiones con el fin de denunciar lo que le sucedió.
- Es posible que ella desee recibir asistencia psicosocial y atención médica, pero no querer informar de lo ocurrido.

Todos los puntos anteriores representan diferentes alternativas. El primer y principal deber de una ayudante psicosocial, en estos casos, es cuidar de las necesidades y deseos inmediatos de la sobreviviente, y ver que se le proporcionen evaluaciones y tratamientos oportunamente.

La denuncia y la presentación de evidencias

Presentar evidencias, denuncias, y acusaciones de tortura o malos tratos, y otras violaciones graves de los derechos humanos, son elementos clave en la lucha para prevenir y sancionar las violaciones a los mismos. Estas acciones son derechos importantes. Si falta esto, las instituciones gubernamentales y judiciales no pueden acusar o condenar a los perpetradores por sus crímenes.

Cabe señalar que denunciar o presentar reclamos ante las autoridades u otros organismos, o presentar documentos de evidencia de los malos tratos, son algo aparte de la prestación de asistencia y atención, y deben abordarse por separado.

Una ayudante debe ser muy cuidadosa cuando menciona la cuestión de la denuncia. Si una mujer traumatizada hace uso de esta opción, la ayudante debe poder referirla a una persona ajena que tenga la autoridad y competencias pertinentes para prestar apoyo en esa área. La ayudante, en particular, debe separarse claramente de este trabajo. En el entrenamiento hemos observado que las ayudantes de la Mujer Mariposa se separaron de las cuestiones legales.

Sin embargo, puede ser apropiado que la ayudante proporcione formas específicas de asistencia a una sobreviviente, que elija denunciar su caso ante un órgano judicial o de investigación pertinente (véase abajo).

Dos formas

Después de graves abusos contra los derechos humanos, se pueden adoptar dos tipos de abordajes. Uno de los abordajes separa rigurosamente los procedimientos de investigación, de los procedimientos de atención. El otro, separa los procedimientos de investigación de la prestación de atención, pero reconoce que ciertos tipos de información médica deben estar disponibles en los procesos judiciales y de investigación, siempre y cuando la sobreviviente otorgue su consentimiento para que dicha información sea liberada y esté debidamente documentada. Los dos abordajes son similares, pero no deben confundirse, y han de ser considerados de manera separada.

El primer abordaje: una política de separación estricta.

- Las sobrevivientes tienen derecho a recibir ayuda y apoyo.
- La ayuda y el apoyo que reciben las sobrevivientes es formal y completamente distinto de la denuncia.
- El derecho a recibir apoyo y tratamiento médico y psicológico es, de igual forma, distinto de la denuncia, con la cual no está vinculada de ninguna manera.
- La ayuda y la asistencia nunca deben depender o estar conectadas de ninguna manera con la denuncia, o la persecución de delitos.
- Las sobrevivientes tienen derecho a guardar silencio. Están plenamente facultadas para decidir si deben o no denunciar, o hablar del suceso, o presentar cargos contra quienes abusaron de ellas, o tomar cualquier otra medida con respecto a ese abuso, o a sus abusadores.

El segundo abordaje: una política de separación que permite la liberación de cierta información en condiciones específicas.

- Una mujer que expresa el deseo de denunciar los abusos contra ella o sus seres queridos, tiene derecho a recibir orientación sobre dónde ir y con quién hablar.
- En particular, ella tiene derecho a recibir información acerca de las autoridades e instituciones competentes, que reciben o procesan denuncias de abuso.

- A los asistentes psicosociales o los trabajadores de la salud no les compete registrar las denuncias de abuso para efectos de los procesos judiciales u otras investigaciones, ni tampoco es apropiado que reciban dichas denuncias.
- Si una mujer decide denunciar los abusos cometidos en su contra, los registros médicos y psicológicos pueden estar disponibles para corroborar la evidencia obtenida, si la mujer interesada así lo desea.
- Los ayudantes y el personal de atención médica pueden informar a los funcionarios que están investigando las denuncias de abuso, y en qué términos se pondrán a su disposición las pruebas médicas y forenses pertinentes.
- Una mujer que desee denunciar el abuso debe ser informada de los requisitos legales asociados con la denuncia de abuso, y la presentación de cargos legales.
- Los trabajadores especializados en ayuda psicosocial y salud, deben respetar las directrices sobre la documentación de la tortura y los malos tratos.

En ambos enfoques, los profesionales que brindan atención psicosocial y de salud a las sobrevivientes deberían separar claramente su trabajo, de la denuncia de abusos, y de la recopilación de pruebas para el enjuiciamiento o las investigaciones. La labor como ayudante para cuidar y ayudar a rehabilitar a víctimas de violencia, y el trabajo jurídico y de derechos humanos, pertenecen a ámbitos distintos.

Bajo esta misma tónica, una ayudante no debe participar en iniciativas para denunciar o presentar cargos, ni debe animar a las sobrevivientes a denunciar su abuso. La ayudante puede proporcionar información concerniente a las opciones que tiene una sobreviviente, y a dónde puede ir para explorarlas. Bajo las directrices existentes, los profesionales de la salud que denuncian la tortura no son necesariamente las personas que proporcionan atención inmediata y apoyo a las sobrevivientes; por supuesto que están obligados a actuar éticamente, sin embargo su objetivo es denunciar y no proporcionar los cuidados o la atención como lo haría una ayudante. Los profesionales de diferentes campos deben trabajar de manera complementaria y coordinada, pero respetar sus funciones de manera separada.

Para el proveedor de cuidados

Cuando surjan problemas de denuncia o denuncia de violaciones, una ayudante debe:

- Saber lo que se requiere y dónde debe registrarse la denuncia de la violación.
- Buscar esta información si aún no está disponible.
- Concientizar a la mujer de los requisitos legales y de otro tipo, relacionados con la presentación de la denuncia.
- Abstenerse de denunciar (del modo que sea) dado que funge como auxiliar de salud o prestador de trabajo psicosocial.
- Proporcionar documentación sobre el estado de salud de una denunciante a los funcionarios responsables del caso, si así se le solicita, después de obtener el permiso de la demandante.
- Proporcionar cualquier información que se solicite de una forma estrictamente objetiva.
- Informar a una mujer que quiere presentar una denuncia, para que ella pueda hacer un juicio responsable. Cuando lo considere pertinente, asegúrese de que ella también entienda los riesgos a los que se enfrenta (que la policía puede comportarse de manera no profesional u ofensiva, que los funcionarios judiciales pueden ser sobornados, que los medios de comunicación pueden mostrarla de manera equivocada, que puede ser amenazada o intimidada por personas asociadas a quienes la atacaron, etc.).
- Informar a la mujer que hablará con funcionarios, en quienes debería poder confiar, pero subrayar que los funcionarios no están en la posición de una ayudante.
- Asistir o ayudar a una sobreviviente a denunciar su abuso, pero hacerlo sólo cuando ella lo pida de manera específica.
- Tomar en cuenta el hecho de que una sobreviviente que decide denunciar, encontrará la experiencia sumamente estresante, y puede ser incapaz de manejar el estrés o de responder preguntas relacionadas con el evento.
- En la medida de lo posible proporcionar información a la mujer, que desea hacer un reclamo o denunciar, sobre el significado, propósito, y efecto de la denuncia.

- Animar a una persona que desea hacer una denuncia a pedir información y una explicación del proceso, al funcionario ante quien se presenta la denuncia.
- Comentar con la sobreviviente que hace una denuncia, que debe ser realista sobre el resultado que puede esperar. Los procesos judiciales son extremadamente incómodos, y no hay garantía de que su caso será oído o de que ella lo ganará.
- Informar de manera juiciosa a la sobreviviente, que la presentación de la denuncia podría crearle serios problemas, que los funcionarios públicos no sólo no son ayudantes, sino que pueden ser deshonestos, incluso corruptos, y el sistema puede carecer de las competencias necesarias para estos casos. Cuando esto es así, ayude a la sobreviviente a tomar la mejor decisión posible.
- Es importante alentar a la mujer a explorar las posibilidades de reparación del daño e indemnización, en el curso de la preparación de su denuncia.
- Todos los involucrados en este trabajo deben estar conscientes de las diferentes leyes, mecanismos y estándares internacionales que son relevantes para denunciar, proteger e investigar cuando se violan los derechos humanos. Un principio importante del derecho internacional consiste en hacer que los perpetradores rindan cuentas. Para que esto sea posible, es importante estar al tanto de las normas y estándares pertinentes. En la sección "Lecturas adicionales" del Apéndice 3 puede encontrar más información sobre las directrices para la presentación de la denuncia, y sobre lo que debe tener en cuenta para este proceso.



9. Ejemplos de juego de roles

Esta sección proporciona un ejemplo de juego de roles. Debe interpretar su parte, ya sea como ayudante, o como sobreviviente. Haga uso de sus habilidades y sus conocimientos. La situación puede evolucionar en direcciones imprevistas; si lo hace, continúe desempeñando su papel. Es un buen ejercicio para aprender cómo comunicarse y cómo reaccionar ante las respuestas de una sobreviviente y su lenguaje corporal.

Si usted usa una bufanda para indicar que es la Sobreviviente, asegúrese de quitársela cuando cambie de papel. Siempre sacúdase el papel antes de tomar el nuevo, haga lo mismo al finalizar la sesión.

Ejemplo del juego de roles 1: El primer encuentro entre una Ayudante y una Sobreviviente

- Ayudante. Bienvenida, mi nombre es Carla. Por favor, entre. Encantada de conocerle. ¿Cuál es su nombre?
- Sobreviviente. Me llamo Leticia.
- A. Bienvenida a nuestra primera reunión. Me alegra que usted haya decidido venir.
- A. ¿Dónde le gustaría tomar asiento?
- S. Hmm. No lo sé.
- A. ¿Está bien si me siento aquí? ¿Se siente cómoda?
- S. No, está muy cerca. ¿Se puede mover un poco más allá?
- A. ¿Así está bien?
- S. Sí.
- A. Puedo ver que no se siente bien.
- S. Me siento terriblemente mal y muy triste.
- A. Permítame decirle que usted decide lo que quiere compartir y lo que no. Entiendo que hay cosas que no quiere compartir, yo respeto eso.
- S. Gracias...
- A. La respeto y sé que usted tiene sus límites.
- S. Usted no sabe lo que me pasó.
- A. Lo sé. No tiene que decirme nada al respecto. Usted elige completamente lo que quiere decir. Oh, puedo ver que movía sus piernas un poco, ¿puede sentir el suelo bajo tus pies?
- S. No...
- A. Sentir el suelo bajo nuestros pies es una manera de anclarnos aquí, en esta sala. Esta acción es muy importante cuando estamos abrumados por sentimientos horribles.
- Ahora usted está aquí a salvo, usted está sentada en esta sala tranquila.
- S. Tengo miedo (ella mira hacia la puerta).
- A. En este momento nadie puede entrar aquí. Hay una señal en la puerta diciendo que la sala está ocupada. Así que se quedarán afuera. Lo que me diga es confidencial. La apoyaré, y no entraremos en detalles de las cosas malas que sucedieron. Eso puede hacer que se sienta peor. Tome en cuenta que no tiene que hablar de los eventos dolorosos si no quiere hacerlo.
- Tengo una pregunta que me gustaría hacerle ¿está de acuerdo?

- S. (Ella asiente con la cabeza...).
- A. ¿Podría decirme si siente o tiene algún dolor en este momento en su cuerpo? Porque parece estar a disgusto. ¿Tal vez hay algunas reacciones que no entiende, que usted quiere calmar?
- S. Tengo frío y me siento mal.
- A. Sí, eso es doloroso. Me gustaría contarle una pequeña historia. Podría explicar algunas de las reacciones que está sintiendo. ¿Le parece bien escucharla? Usted es libre de escuchar y también, si nota que está empezando a sentirse abrumada, puede pedir que me detenga en cualquier momento. También es bueno sentir sus pies en el suelo, usted puede hacer eso también.
- S. Sí. Tengo mis pies entumecidos...casi no los siento.
- A. Si los empuja hacia el piso, ¿Puede sentir alguna diferencia? Presiónelos ligeramente contra el suelo, como si los estampara en el piso, haga esto cuando sienta que sus piernas están como muertas, entumidas, ¿esto la hace sentir sus piernas más "vivaces"?
- S. Sí un poco.

Ejemplo de Juego de roles 3. Calmar a una sobreviviente que ha revivido un evento traumático

- A. Bienvenida nuevamente. Me alegra que decidiera regresar otra vez.
- S. Sí... (Ella se ve triste y distante).
- A. Por favor, tome asiento. Cerraré la puerta ¿Le parece bien?
- S. Sí.
- A. Bien. Esta es nuestra tercera reunión. Me gustaría saber cómo está. ¿Cómo se siente hoy?
- S. No lo sé. No me siento bien.
- A. ¿Le gustaría beber un poco de agua?
- S. No, gracias. (Ella permanece en silencio y se ve ausente).
- A. Como le dije antes, a mi consultorio llegan muchas personas que han experimentado cosas difíciles de tratar. En muchos casos, los recuerdos de esas experiencias son dolorosos y los hacen sentir muy tristes. A veces les resulta difícil dejar de pensar en ellos o por el contrario, no tienen tiempo de pensar en ellos.
- S. Sí, entiendo eso.
- A. ¿Recuerda que platicamos de la ventana de tolerancia?
- S. No lo recuerdo muy bien.
- A. Era una gráfica que nos ayuda a ver si estamos dentro de la ventana de tolerancia o fuera de ella. Cuando una persona está triste, le falta vitalidad o energía, tiene muchos pensamientos negativos, es probablemente que esté por debajo de la ventana. Pero si la persona está muy ansiosa, no puede calmarse, se mueve por todos lados y no se siente bien dentro de su cuerpo, podemos decir que está por encima de la ventana de la tolerancia.
- Quizá pueda mostrarme en qué nivel de la ventana se encuentra, veamos la gráfica. ¿Le gustaría intentarlo?
- S. Sí. Puedo intentarlo.
- A. Esta es la ventana. Por favor, ¿podría mostrarme en esta imagen donde cree que se encuentra hoy?

- S. No lo sé. Es difícil decirlo...pero creo que me encuentro aquí.
- A. Bueno. Está bien que sienta que está allí hoy. ¿Recuerda? Dijimos que cada día de este proceso es diferente y algunos días, como hoy, usted puede sentir que está aquí, pero en otros días, siente que está en otros lugares en la gráfica. Está bien, este es un proceso dinámico y es normal estar aquí abajo por un tiempo, o estar arriba en otros momentos. Nuestro objetivo es permitirle que sienta que está dentro de la ventana de tolerancia la mayor parte del tiempo, o que consiga volver dentro de ésta cuando se siente arriba o abajo. Y para hacer esto, me gustaría mostrarle algunos ejercicios de estabilización. Estos ejercicios pueden ayudarle a centrarse o sentirse en el "aquí y ahora", lo que llamamos el "momento presente". ¿Le gustaría practicar alguno de estos ejercicios?
- S. Sí, eso me gustaría.
- A. Le daré algunas instrucciones y usted intentará seguirlas. ¿Está bien?
- S. Está bien
- A. Siéntese de tal manera que esté cómoda en su silla. Con los pies en el suelo y ahora siga mis instrucciones:
- Observe alrededor suyo y nombre tres objetos que vea.
- Fije su vista en algo (un objeto, un color, etc.).
 - Dígase a usted misma lo que está viendo.
- Mencione tres cosas que escuche.
- Fije su atención en uno de esos sonidos (música, voces, otro sonido).
 - Dígase a usted misma qué está escuchando.
- Nombre tres cosas que pueda tocar.
- Toque alguna (diferentes texturas, diferentes objetos).
 - Dígase a usted misma lo que está tocando
- Ahora observe su estado de ánimo.
- A. ¿Se siente más presente o menos presente en esta habitación después de hacer el ejercicio?
- S. Me siento más presente.
- A. ¿Se siente más calmada, con mayor energía o vitalidad?
- S. Me siento con más energía, y a la vez más presente.
- A. Este ejercicio nos ayudará a sentirnos más presentes, más en el aquí y ahora para regresar a la ventana de tolerancia cuando usted esté debajo de ella. Gracias por probar este ejercicio conmigo.

Ejemplo de juego de roles 6. Cómo apoyar a una sobreviviente cuando denuncia

- A. Bienvenida nuevamente. Me alegra que decidiera regresar otra vez.
- S. Sí. Quise regresar porque he estado pensando...
- A. Bien. Puedo ver que está un poco emocionada y a la vez preocupada.
- S. Sí. He decidido que quiero hacer una denuncia. No quiero que esos hombres permanezcan sin ser castigados.
- A. Es bueno escuchar que se siente preparada para dar ese paso. Y quiero decirle que la apoyaré en cualquier decisión que usted tome. Aun así, siento que todavía necesitamos discutir algunas cosas.
- S. Sí, y también tengo algunas preguntas. ¿Qué hago si siento que me vuelvo loca cuando esté hablando con el abogado?

- A. Esa es precisamente una de las cosas de las que debemos hablar. A menudo, cuando uno ha pasado por cosas terribles, hablar de ello puede actuar como un detonador. Sugiero que practiquemos algunas técnicas de estabilización para que pueda usarlas si empieza a sentirse fuera de control. Y acordemos una señal de "¡Alto!" que pueda utilizar cuando necesite un tiempo fuera.
- S. Eso suena muy bien.
- A. También debemos hablar acerca de lo que usted espera que suceda después de haber hecho la denuncia. Los procedimientos judiciales, a menudo, llevan largo tiempo y algunas veces el perpetrador ni siquiera será castigado.
- S. También he oído eso, pero aun así, siento que esto es lo correcto. Si al menos con esto puedo evitar que otras mujeres vivan lo que yo viví. Pero, por favor ¿puede acompañarme?
- A. Estaré a su lado cuando haga la denuncia. Pero debemos tratar de encontrar un buen abogado que pueda ayudar si vamos a los tribunales...



10. Seguimiento

Ustedes pueden dar seguimiento a este entrenamiento y obtener más información sobre cómo implementarlo en su trabajo diario.

- Estudien el manual para ver ejemplos que sean relevantes en su trabajo.
- Utilicen su grupo para apoyarse, cuidarse y compartir entre ustedes.
- Antes de que nos separemos, por favor, acuerden entre ustedes que una o dos personas, asumirán la responsabilidad particular de proporcionar y coordinar el apoyo a los miembros del grupo. Si algunos desean hacerlo, por favor háganos saber sus nombres en HHRI.
- Traten de encontrar personal de recursos humanos en su región que puedan proporcionarles consejos o aportaciones.
- Pónganse en contacto con HHRI para obtener asesoramiento cuando lo necesiten.

Persona de contacto en HHRI

Elisabeth Ng Langdal
Health and Human Rights Info
Kirkegata 5
0153 Oslo
Noruega
Correo electrónico: post@hhri.org
Sitio web: www.hhri.org

Si desea copia impresa de este manual, envíenos un correo electrónico a: post@hhri.org

También envíenos un correo electrónico si tiene comentarios o sugerencias para mejorar esta publicación.





Apéndices

1. Acerca de las colaboradoras

Notas bibliográficas del equipo de personas que crearon este manual.

2. Ejercicios de estabilización

Instrucciones para practicar diez ejercicios de estabilización, incluidos los descritos en el entrenamiento.

3. Referencias y lecturas adicionales

4. Ilustraciones

1. Las cualidades de una buena ayudante en su sociedad y su entorno.
2. La Mujer Mariposa al principio, capaz y gozando de buena salud.
3. La Mujer Mariposa inmediatamente después del trauma.
4. La Mujer Mariposa, algún tiempo después del trauma, experimenta detonadores y *flashbacks*.
5. La Mujer Mariposa va sanando gradualmente.
6. Las cualidades de una buena ayudante (II).

5. Cuestionario posterior al entrenamiento para los participantes

Un modelo de cuestionario.

Apéndice 1.

Acerca de las colaboradoras

Nora Sveaass. Psicóloga clínica y profesora asociada en el Departamento de Psicología de la Universidad de Oslo, Nora Sveaass preside Health and Human Rights Info y hasta 2013 fue miembro del Comité contra la Tortura de la ONU. Ha trabajado durante muchos años con sobrevivientes de trauma y de migración forzada en el Centro Psicosocial para Refugiados de la Universidad de Oslo. Actualmente está dirigiendo un proyecto de investigación sobre justicia transicional.

Doris Drews. Especialista en Psiquiatría, que durante muchos años ha tratado a pacientes gravemente traumatizados. Además de trabajar como terapeuta y docente, actualmente es jefa de la unidad de urgencias en una gran clínica psiquiátrica ambulatoria cerca de Oslo.

Katinka Salvesen. Psicóloga clínica que trabaja con pacientes de trauma en la Clínica *Modum Bad* en Oslo. Es una entrenadora experimentada, ha entrenado a los ayudantes que trabajan con las sobrevivientes de violencia sexual en el Congo. Licenciada en arte y terapia expresiva; imparte clases de mapeo y diagnóstico, formación y especialización, y trauma relacional y procesamiento en el Centro Regional de Violencia y Estrés Traumático de Oslo.

Annika With. Actriz y terapeuta de artes expresivas con estudios de postgrado en Psicoterapia sensoriomotora y en *Eye Movement Desensitisation Reprocessing —EMDR—* (Reprocesamiento de la Desensibilización del Movimiento Ocular). Dirige proyectos y da asesoramiento a pacientes con trastorno disociativo, asimismo trabaja con víctimas de trauma en la Clínica *Modum Bad*, Oslo.

Solveig Dahl. Psiquiatra, fue una de las fundadoras de los Servicios de Víctimas de Violación en una sala de urgencias en Oslo. Su tesis doctoral examinó la violación como un riesgo para la salud. Fue asesora especial de *Norwegian People's Aid* (Ayuda Popular Noruega) en proyectos de mujeres durante la guerra en los Balcanes de 1993 a 1995, también fue Coordinadora de Salud Mental en el Programa de Rehabilitación de Víctimas de Guerra de la Organización Mundial de la Salud de 1995 a 1996. Ha trabajado con refugiados traumatizados en Noruega, en el Centro Psicosocial para Refugiados de la Universidad de Oslo.

Helen Christie. Psicóloga clínica y asesora especial del *Regional Centre for Children and Adolescent Mental Health, East and South —R-BUP—* (Centro Regional para la Salud Mental de Niños y Adolescentes del Este y del Sur). Ha trabajado durante muchos años en trauma, abuso sexual de niños y efectos del abuso sexual infantil en la edad adulta, con niños refugiados en Noruega y niños en zonas de guerra.

Josefin Larson tiene una maestría en psicología. Su investigación se centra en la cultura y la psicología social, particularmente en las sociedades multiculturales.

Elisabeth Ng Langdal es la Directora Ejecutiva de Health and Human Rights Info. Tiene una maestría en Geografía Humana y una licenciatura en Estudios de Medios por la Universidad de Oslo.

Silvia Gurrola Bonilla es la Coordinadora de Proyecto de Health and Human Rights Info. Tiene una licenciatura en Pedagogía y un postgrado en Psicoterapia Gestalt y supervisó la edición de la versión en español de este manual.



Apéndice 2. Ejercicios de estabilización

En esta sección hemos reunido los ejercicios de estabilización mencionados en el entrenamiento para facilitarle su búsqueda y uso.

Núm. 1. Estabilizando el cuerpo	44-45
Núm. 2. El Abrazo	68-69
Núm. 3. Liberación progresiva de la tensión muscular	74-75
Núm. 4. Creación de un espacio seguro	80-81
Núm. 5. Reorientación hacia el presente	86-87
Núm. 6. El “estrujón”	88-89
Núm. 7. Sintiendo el peso de su cuerpo	90-91
Núm. 8. Estirando la espalda	92-93
Núm. 9. Cuadro de respiración	160
Núm. 10. Conteo respiratorio	160

La estabilización es un enfoque terapéutico importante para manejar la disociación o *flashbacks* y reducir los síntomas de ansiedad y pánico. Es importante practicar los ejercicios una y otra vez hasta que la habilidad se vuelva automática y puede ser usada incluso durante momentos de angustia. El objetivo de la estabilización es sacar a la sobreviviente de cualquier momento traumático que esté recordando.

1. Estabilizando el cuerpo. (10-15 minutos.)

Fuente: Jacobson, Edmund. 1974. *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Este ejercicio puede ayudar a la sobreviviente a bajar su estado de hiperexcitación (ver “La Ventana de Tolerancia” [pág. 73](#)) y encontrar un estado emocional más equilibrado. También puede ayudar a la sobreviviente a enfocarse cuando se encuentra en un “estado de paralización”.

Siéntese cómodamente, sienta sus pies tocar el suelo. “Estampe” su pie izquierdo en el suelo, luego su pie derecho. Hágalo despacio: izquierdo, derecho, izquierdo. Haga esto varias veces. Sienta sus muslos y glúteos en contacto con el asiento de su silla (cinco segundos). Observe si sus piernas y glúteos ahora se sienten más presentes o menos presentes que cuando comenzamos a dirigir nuestra atención hacia nuestras piernas. Ahora ponga atención a su columna vertebral. Sienta su columna vertebral como su línea media. Lentamente alargue la columna vertebral y observe si eso afecta su respiración (diez segundos). Ahora dirija su atención hacia sus manos y brazos. Junte sus manos. Hágalo de manera que se sienta cómodo para usted. Mantenga sus manos juntas, haga presión y sienta su fuerza y temperatura. Suelte y descanse, luego empuje sus manos de nuevo. Libere y descanse sus brazos. Ahora dirija su atención a sus ojos. Mire alrededor de la habitación. Encuentre algo que le diga que está (aquí en...). Recuerde que está aquí y ahora, que está a salvo. Observe cómo este ejercicio afecta su respiración, su presencia, su estado de ánimo y su fuerza.

2. El abrazo. (5-8 minutos.)

Este ejercicio profundiza y ancla sentimientos y mensajes positivos en la sobreviviente. Está tomado del método de procesamiento del trauma: “*Eye movement desensitisation reprocessing*” EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares). Consiste en aplicar estimulación física bilateral, en este caso, palmadas que combinadas con mensajes positivos, profundizan y anclan los sentimientos positivos. Los mensajes pueden ser expresados en silencio.

Coloque la palma de su mano derecha sobre su hombro izquierdo. Coloque la palma de su mano izquierda sobre su hombro derecho. Elija una frase que la haga sentir fuerte internamente. Por ejemplo: “Soy una muy buena ayudante”. Primero diga la frase en voz alta y dese una palmada sobre su hombro izquierdo, después, dese una palmada en el hombro derecho. Alterne las palmadas.

Hágalo diez veces, cinco a cada lado, repitiendo su frase cada vez que palmee.

3. 3. Liberación progresiva de la tensión muscular. (15 minutos.)

Este ejercicio calma a la sobreviviente que se encuentra ansiosa.

Cada vez que usted se sienta ansiosa, su cuerpo se tensa. Esto puede provocar dolor en los hombros, cuello, espalda o tensión en la mandíbula, brazos o piernas. Para entrenarse en la liberación progresiva de la tensión muscular, comience por tensar grupos específicos de músculos intencionalmente y relájelos. Preste atención a la diferencia de sensaciones entre un estado de tensión y uno de relajación de los músculos.

Trabaje con distintas partes del cuerpo: cabeza, cara, cuello, hombros, espalda, estómago, glúteos, brazos, manos, piernas o pies. Aumente la tensión y sosténgala durante cinco segundos; relaje y espere diez segundos. Encuentre el ritmo que mejor le acomode para realizar este ejercicio. Aumente la tensión y libérela, hágalo diez veces con cada grupo de músculos con una pequeña pausa entre ellos.

- Empiece por enfocarse en sus manos. Cierre el puño y mantenga la tensión durante cinco segundos; libérela durante diez segundos. Observe la diferencia entre los estados de tensión y liberación. Hágalo una vez más.
- Ahora concéntrese en sus brazos. Jale sus antebrazos hacia sus hombros. Sienta la tensión en la parte superior de sus brazos. Manténgala durante cinco segundos y libérela durante diez. Observe la diferencia. Hágalo una vez más.
- Estire sus brazos y fije los codos. Sienta la tensión en los tríceps. Manténgala durante cinco segundos y libérela durante diez segundos. Observe la diferencia. Repita. Cuando relaje sus brazos, deje que descansen sobre su regazo.
- Concéntrese en su cara. Aumente la tensión en la frente, levante las cejas. Observe la tensión, manténgala por cinco segundos y relájela por diez segundos. Note la diferencia. Repita.
- Aumente la tensión en la mandíbula. Relaje. Repita.
- Enfoque su atención en los músculos del cuello. Doble el cuello hacia delante de tal forma que su barbilla toque el pecho; gire la cabeza lentamente hacia la izquierda, regrésela al centro, gire hacia la derecha y regrese al centro. Repita lentamente ya que a menudo la tensión se concentra en esta área.
- Concéntrese en sus hombros. Levántelos. Mantenga la posición y note la tensión, libérela. Observe la diferencia. Repita.
- Preste atención a sus omóplatos. Llévelos hacia atrás. Incremente la tensión. Relaje. Observe la diferencia y repita.
- Estire su espalda sentándose en una posición muy derecha. Mantenga la tensión y relaje, observe la diferencia y repita.
- Aumente la tensión en los glúteos, manténgala por cinco segundos y libérela. Observe la diferencia y repita.
- Aguante la respiración. Meta el estómago, apriételo, relájelo. Observe la diferencia y repita.
- Ponga atención a sus piernas. Estírelas, sienta la tensión en los muslos, manténgala y relájela.
- Estire nuevamente las piernas. Esta vez, haga que los dedos de los pies apunten hacia usted. Observe la tensión en la parte de atrás de sus piernas y la sensación de liberación cuando las relaja. Repita.
- Concéntrese en los dedos de sus pies y haga que éstos apunten tan lejos como se pueda. Sienta la tensión y relájelos.
- Explore todo su cuerpo. ¿Hay alguna parte que todavía sienta tensa? Repita el ejercicio correspondiente.
- Imagine una sensación de relajación que se extiende por todo su cuerpo. Su cuerpo se siente tibio, quizá un poco pesado, relajado.

4. Creación de un espacio seguro. (10-12 minutos.)

Este ejercicio ayuda a las sobrevivientes que han entrado o están en un “estado de paralización”: entumecidas o insensibilizadas.

Póngase cómoda con los pies en la tierra. Sienta y relaje su cuerpo, cabeza, cara, brazos, columna vertebral, glúteos, muslos, piernas. Elija usted si desea cerrar los ojos o mantenerlos abiertos durante este ejercicio. Escuche atentamente la voz del entrenador.

- Piense en un lugar que en el pasado la haya hecho sentir en calma, segura de sí misma, y a salvo. Puede ser en exteriores, en casa o cualquier otro lugar. De hecho, puede ser un lugar en el que haya estado sólo una vez o muchas veces, que haya visto en una película, haya escuchado o imaginado. Puede estar sola o con alguien que usted conozca. El lugar puede ser privado, desconocido para otros, un lugar que nadie pueda encontrar sin su permiso; o bien pueden decidir compartirlo con otros.

Este lugar debe ir de acuerdo a usted y cumplir sus necesidades. Puede recrearlo o adaptarlo constantemente. Es cómodo y está pródigamente equipado para satisfacer todos sus deseos. Todo lo que necesita para estar cómoda se encuentra ahí. Este lugar se amolda a usted.

Este lugar silencia cualquier estímulo que la abrume.

- Imagine ese lugar. Imagine que está ahí. Tome su tiempo para sentirlo en cada detalle: sus colores, formas, aromas y sonidos. Imagine que hay luz del sol; sienta el viento y la temperatura. Observe lo que siente al estar ahí de pie, sentada, acostada, la sensación de su piel y su cuerpo en contacto con ese espacio.
- ¿Cómo se siente su cuerpo cuando todo mundo está seguro y todo está bien? En su espacio seguro, usted puede ver, oír, oler y sentir justo lo que necesita para estar segura. Quizá quiera quitarse los zapatos y observar qué se siente caminar descalza en el pasto o en la arena.
- Puede ir a este lugar siempre que usted quiera y con tanta frecuencia como lo desee. Tan sólo de pensarlo, de imaginarlo, hará que se sienta tranquila y con mayor seguridad en sí misma.
- Permanezca ahí cinco segundos más. Después, prepárese para el regreso a esta sala, abra sus ojos, estírense, haga lo que crea necesario para regresar al presente.

5. Reorientación hacia el presente. (10 minutos.)

Este ejercicio es de ayuda para las sobrevivientes que han entrado o están en un “estado de paralización”, es decir, se encuentran entumecidas o insensibilizadas.

Formen parejas y siéntense juntas. Una persona de la pareja jugará el papel de ayudante y la otra de sobreviviente. La Ayudante debe asistir a la Sobreviviente en el uso de sus sentidos, y orientarla para entrar de lleno en el presente y hacerla sentir segura. Tomen turnos.

Observe a su alrededor y nombre tres objetos que vea.

- Fije su vista en algo (un objeto, un color, etc.).
- Dígame a usted misma lo que está viendo.

Mencione tres cosas que escucha.

- Fije su atención en uno de esos sonidos (música, voces, otro sonido).
- Dígame a usted misma qué está escuchando.

Nombre tres cosas que pueda tocar.

- Toque alguna (diferentes texturas, diferentes objetos).
- Dígame a usted misma lo que están tocando.

Ahora observe su estado de ánimo.

- Después de hacer el ejercicio, ¿se siente más presente o menos presente en esta sala?
- ¿Se siente más tranquila o más llena de energía?

6. El “estrujón”. (5 minutos.)

Este ejercicio tranquiliza a las sobrevivientes que se encuentran en un estado de ansiedad. También puede ayudar a las sobrevivientes “paralizadas” a concentrarse en el aquí y ahora.

Cruce los brazos. Llévelos hacia su pecho. Con la mano derecha sostenga la parte alta de su brazo izquierdo. Con la izquierda, sostenga la parte alta de su brazo derecho. Apriete suavemente y presione sus brazos hacia adentro. Mantenga el “estrujón” unos momentos. Sienta cuál es el nivel de fuerza adecuado para aplicar en este momento. Mantenga la tensión y relaje. Apriete otra vez un poco más de tiempo y relaje.

Permanezca así un momento.

7. Sintiendo el peso de su cuerpo. (5 minutos.)

Este ejercicio ayuda a las sobrevivientes que se encuentran “paralizadas” o insensibilizadas a ubicarse en el presente.

Este ejercicio activa los músculos del torso y piernas, lo que da una sensación de estructura física. Cuando estamos abrumados, nuestros músculos pasan de estar extremadamente tensos, al colapso. De estar en un estado de defensa activa, listos para la lucha y la huida, los músculos retroceden a un estado de muy bajo rendimiento, se vuelven hipotónicos. Cuando estamos en contacto con nuestra fuerza y estructura, es más fácil sobrellevar los sentimientos. Podemos contener nuestra experiencia y manejar mejor los sentimientos de fragmentación (como el estar abrumados).

Sienta sus pies en el suelo. Haga una pausa de cinco segundos.

- Sienta el peso de tus piernas. Mantenga la posición durante cinco segundos.
- Trate de estampar los pies en el suelo, hágalo cuidadosa y lentamente de izquierda a derecha, izquierda, derecha, izquierda y derecha. Sienta sus glúteos y muslos tocando el asiento de la silla. Mantenga la posición durante cinco segundos.
- Sienta su espalda contra el respaldo de la silla.
- Permanezca así y observe si siente alguna diferencia.

8. Estirando la espalda. (15 minutos.)

Este ejercicio hace consciente a la sobreviviente de que “el estado de su cuerpo” depende de su “estado psicológico”.

Nuestro cuerpo está sostenido por nuestra columna vertebral. Reaccionamos al peligro encorvando nuestra espalda y esto afecta nuestra postura. Al cambiar nuestra postura, nos fortalecemos y es más fácil contener y manejar nuestras experiencias. Así nos hacemos de una espalda más fuerte, y nos reconectamos con los recursos de nuestro propio cuerpo.

- Hunda su pecho y encorve su espalda (colapso). Observe cómo se siente. Espere. ¿Cómo esto afecta su respiración? Espere otra vez. Observe sus sentimientos y su estado de ánimo. Espere. Observe su cuerpo. Espere. Preste atención a sus pensamientos. Ahora diga “¡Estoy feliz!”. Dígallo otra vez: “¡Estoy feliz!”. ¿Se siente feliz? ¿Se siente bien al decir que está feliz?
- Ahora, lentamente, alargue su columna vertebral hasta que se sienta cómoda. Pruebe y ajústela hasta que la sienta alineada y alargada con naturalidad. Observe cómo se siente ahora. Observe su respiración. Espere cinco segundos. Preste atención a sus sentimientos y su estado de ánimo. Espere. Observe su cuerpo. Espere. Preste atención a sus pensamientos. Espere. Ahora diga: “¡Estoy triste!”. Dígallo varias veces: “¡Estoy triste!”. ¿Se siente triste? ¿Se siente bien al decir que está triste?



9. Cuadro de respiración. (4 minutos.)

Siéntese cómodamente. Baje los hombros.

- Dirija su mirada hacia alguna forma cuadrada o visualice una con los ojos cerrados.
- Inhale mientras cuenta hasta cuatro. Deje que sus ojos se muevan hacia la parte izquierda del cuadro.
- Retenga su respiración mientras cuenta hasta cuatro. Deje que sus ojos continúen moviéndose hacia la parte alta del cuadro.
- Exhale mientras cuenta hasta cuatro. Ahora mueva los ojos hacia el lado derecho del cuadro.
- Retenga la respiración mientras cuenta hasta cuatro. Deje que los ojos vayan ahora hacia la parte baja del cuadro.

Repita cuatro veces.

10. Conteo respiratorio. (4 minutos.)

Siéntese en una posición cómoda con su espalda recta y la cabeza inclinada ligeramente hacia adelante. Suavemente cierre los ojos y haga algunas respiraciones profundas.

- Para empezar el ejercicio, cuente “uno” mentalmente, mientras usted exhala.
- La siguiente vez que exhale, cuente “dos” y así hasta llegar a “cinco”.
- Entonces empiece un nuevo ciclo, contando “uno” en la siguiente exhalación.

Repita cinco veces.

Nunca cuente más de cinco y sólo cuente sólo cuando exhale. Sabrá el momento en que su atención se dispersó cuando se descubra contando de más: ocho, doce, etc.



Apéndice 3. Referencias y lecturas adicionales

Referencias

- Advocates for Human Rights (2010). *Stop Violence against women*.
Disponible en: <http://www.stopvaw.org/857f98cc-507d-45e9-a374-515d0655e820>.
- Almqvist, K. and Broberg, A. G. (1997). Silence and survival – working with strategies of denial in families of traumatized preschool children. *Journal of Child Psychotherapy*, 23 (3), pp. 417-435.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* 4th ed., Washington, DC (DSM-IV). For information about DSM-V, see Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
Disponible en: <http://www.dsm5.org/Documents/Understanding%20ICD%2002-21-14%20FINAL.pdf>.
- American Psychiatric Association (2002). *Cultural Assessment in Clinical Psychiatry*.
- Annan, K. (1999). *Violence Against Women 'Most Shameful', Pervasive Human Rights Violation*.
Disponible en: <http://www.un.org/News/Press/docs/1999/19990308.sgsm6919.html>.
- Basile, K. and Saltzman, C. L. E. (2009). *Sexual violence surveillance: uniform definitions and recommended data elements*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
Disponible en: http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/sv_surveillance_definitions-2009-a.pdf.
- Berntsen, K. (2005). The Secretariat of the Shelter Movement. *The Role of the Helper – Work in protecting and supporting female victims of violence and their children*.
Disponible en: <http://www.krisesenter.com/pressemedlinger/TheRoleOfTheHelper.pdf>.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, Vol. 28(5), September 1992, pp. 759-775.
- Carpenter, R. C. (2007). *Born of War: Protecting Children of Sexual Violence Survivors in Conflict Zones*. Bloomfield: Kumarian Press, Inc.
- Christie, H. and Waaktaar, T. (2000). *Styrk sterke sider*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Dahl, S. (1993). *Rape – A hazard to health*. Oslo: Scandinavian University Press.
- Danieli, Y. (ed.) (1998). *International handbook of multigenerational legacies of trauma*. New York: Plenum.
- Dickstein, B. D., Suvak, M., Litz, B. T. and Adler, A. B. (2010). Heterogeneity in the course of posttraumatic stress disorder: trajectories of symptomatology. *Journal of traumatic stress*, 23(3), pp. 331-339.
- Fanflik, P. (2007). *Victim Responses to Sexual Assault: Counterintuitive or Simply Adaptive?* Special Topic Series. American Prosecutors Research Institute.
Disponible en: http://www.ndaa.org/pdf/pub_victim_responses_sexual_assault.pdf.
- Gender-based Violence Area of Responsibility Working Group (GBV AoR) (2010). Dos and Don'ts for collecting, analyzing and reporting on sexual violence. *GBV coordination handbook*.
Disponible en: <http://gbvaor.net/wp-content/uploads/sites/3/2012/10/Handbook-for-Coordinating-Gender-based-Violence-in-Humanitarian-Settings-GBV-AoR-2010-ENGLISH.pdf>.

Guarnaccia and Pinkay (2008). Cultural-specific diagnoses and their relationship to mood disorder. En S. Loue and M. Sajatovic (eds). *Diversity Issues in the Diagnosis, Treatment, and Research of Mood Disorders*. Oxford University Press, pp. 32-53.

Disponible en: <http://ukcatalogue.oup.com/product/9780195308181.do>.

Health and human Rights Info (HHRI).

Disponible en: www.hhri.org.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery. The Aftermath of Violence – from Domestic Abuse to Political Terror*. New York, NY: Basic Books.

Herstad, B. (2009). *Mobilizing Religious Communities to Respond to Gender-based Violence and HIV: A Training Manual*. Washington, DC: Futures Group, Health Policy Initiative, Task Order 1. USAID.

Disponible en: http://www.healthpolicyinitiative.com/Publications/Documents/1020_1_FBO_GBV_Training_Manual_FINAL_1_27_10_acc.pdf.

Hoebel, E. A. (1966). *Anthropology: the study of man*. McGraw-Hill.

Holzman, C. G. (1996). Counseling Adult Women Rape Survivors: Issues of Race, Ethnicity, and Class. *Women & Therapy*, Volume 19, Issue 2, The Haworth Press Inc. Published online: 24 September 2010.

Disponible en: http://www.tandfonline.com/loi/wwat20?open=19#vol_19.

ICD-10 (WHO, International Classification of Diseases).

Disponible en: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2005). *GBV Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings Focusing on Prevention of and Response to Sexual Violence in Emergencies*.

Disponible en: <http://www.unhcr.org/453492294.pdf>.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2008). *Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. Checklist for field use. Geneva: IASC.

Disponible en: http://www.who.int/mental_health/emergencies/IASC_guidelines.pdf.

Jacobson, E. (1974). *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Kleinman, A. (1989). *The Illness Narratives: Suffering, Healing, And The Human Condition*. New York: Basic Books.

Lahad, S. (1993). Tracing Coping Resources through a Story in Six Parts – The “BASIC PH” model. En *Psychology at School and the Community during Peaceful and Emergency Times*.

Tel-Aviv: Levinson-Hadar, pp. 55–70.

Mochmann, I. C. (2008). Children Born of War. *Revista Obets*, 2, pp. 53-61.

Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2798944.pdf>.

Norwegian Refugee Council (NRC) (2008). *The camp management toolkit. Prevention of and response to gender based violence*.

Disponible en: http://cmtoolkit.org/media/transfer/doc/chapter_10.pdf.

OHCHR (2004). *Istanbul Protocol: Manual on the Effective Investigation and Documentation of Torture and Other Cruel, Inhuman or Degrading Treatment or Punishment*. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, 2001.

Disponible en: <http://www.ohchr.org/Documents/Publications/training8Rev1en.pdf>.

Punamaki, R. L., Qouta, S., El Sarraj, E. and Montgomery, E. (2006). Psychological distress and resources among siblings and parents exposed to traumatic events. *International Journal of Behavioral Development*, 30(5), pp. 385-397.

- Roosendaal, M. (2011). *The Invisible Ones: Why NGOs in the Federation of Bosnia and Herzegovina do not include children born from war rape in their programs and projects*. Master's thesis, Utrecht University.
Disponibile en: <http://dspace.library.uu.nl/bitstream/handle/1874/208285/Thesis%20CS%26HR%20Madelon%20Roosendaal.pdf?sequence=1>.
- Shapiro, F. (1989). Efficacy of the eye movement desensitization procedure in the treatment of traumatic memories. *Journal of Traumatic Stress*, 2, pp. 199–223.
- Sieckert, K. *Cultural Perspectives on Trauma and Critical Response*. National Association of School Psychologists (NASP, online).
Disponibile en: http://www.nasponline.org/resources/crisis_safety/neat_cultural.aspx.
- Sphere handbook (2011). *2011 edition of the Sphere Handbook: What is new?*
Disponibile en: <http://www.sphereproject.org/silo/files/what-is-new-in-the-sphere-handbook-2011-edition-v2.pdf>.
- Trauma intervention program. *Rape: reactions of the victim – nature of sexual assaults*. Citizens Helping Citizens in Crisis.
Disponibile en: http://tiporangecounty.org/pdfs/tRape_Reactions_of_the_Victim.pdf.
- Van der Weele, J. and With, A. (2011). *Butterfly Woman: Handbook for women who live difficult lives*. Alternatives to Violence, Oslo, Norway. Sommerfuglkvinnens forlag.
Disponibile en: <http://no.linkedin.com/pub/judith-van-der-weele/23/a28/611>.
- Wallström, M. (2012). *Ending Rape as a War Tactic*. The World Post.
Disponibile en: http://www.huffingtonpost.com/margot-wallstrom/ending-rape-as-a-war-tact_b_1630165.html.
- WHO (2004). *Clinical Management of Rape Survivors Developing protocols for use with refugees and internally displaced persons*.
Disponibile en: http://www.rhrc.org/resources/Clinical_Management_2005_rev.pdf.
- WHO (2010). International Classification of Diseases (ICD-10).
Disponibile en: <http://www.who.int/classifications/icd/en/>.
- WHO (2012). *Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: principles and interventions*. UNICEF, WHO, with UNFPA on behalf of UNAction.
Disponibile en: http://www.unicef.org/protection/files/Summary_EN_.pdf.
- Yehuda, R. Blair, W. Labinsky, E. and Bierer, L. M. (2007). Effects of parental PTSD on the cortisol response to dexamethasone administration in their adult offspring. *American Journal of Psychiatry*, 164(1), pp. 163-6.
Disponibile en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17202561>.
- Yuksel, S., Cindoglu, D. and Sezgin, U. (2012). Women's Bodies, Sexualities, and Human Rights. En M. Dudley, D. Silove and F. Gale (eds). *Mental Health and Human Rights: vision, praxis, and courage*. Oxford University Press, pp. 440-447. Oxford medicine online.
Disponibile en: <http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780199213962.001.0001/med-9780199213962-chapter-023>.
- Yule, W. (2000). From "pogroms" to "ethnic cleansing": Meeting the needs of war affected children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, pp. 695-702.

Lecturas adicionales

(Considere que estas páginas son referidas de internet y pueden haber cambiado.)

Violencia de género y salud

AIDSTAR-One (2011). Violencia de género y VIH. *Una guía de programa para integrar la Violencia de género en la prevención y Respuesta en los programas de PEPFAR*.

Disponible en: https://aidsfree.usaid.gov/sites/default/files/aidstar-one_pepfar_gbvprogramguide_spanish.pdf.

La violencia de género es una causa y un efecto de la infección por VIH. Esta guía explica por qué puede ser productivo vincular la violencia de género con programas de VIH. La guía ofrece un punto de partida para integrar estos temas.

Bott. S., Guedes A. Claramunt M. C., Guezmes A. (2010). *Fortaleciendo la respuesta del sector de la salud a la violencia basada en género. Manual de referencia para profesionales de salud en países en desarrollo*. Federación Internacional de Planificación de la Familia —IPPF—.

Disponible en: https://www.ippfwhr.org/sites/default/files/GBV_cdbookletANDmanual_SP_FA_FINAL.pdf.

Federación Internacional de Planificación Familiar —IPPF— opera en 172 países para empoderar a las mujeres, hombres y jóvenes más vulnerables para que tengan acceso a servicios y programas que salvan vidas y a vivir con dignidad.

OPS *Violencia Contra las Mujeres y Salud Sexual y Reproductiva*.

Disponible en: http://www.paho.org/clap/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=documentos-de-noticias&alias=355-violencia-contra-las-mujeres-y-ssr-cual-es-la-relacion-y-que-puede-hacer-el-clap-srm&Itemid=219&lang=en

Este artículo se enfoca en las consecuencias que tiene la violencia contra la mujer en su salud reproductiva. Nos brinda ejemplos de investigaciones y programas exitosos, además explora como el sector de la salud puede desempeñar un papel activo en la prevención y el tratamiento de la violencia contra la mujer.

ACNUR *Manual del ACNUR para la Protección de Mujeres y Niñas*.

Disponible en: <http://www.acnur.org/t3/fileadmin/Documentos/Publicaciones/2009/7137.pdf>.

Involucrando a los hombres

La violencia sexual es una de las más horribles armas de guerra utilizadas contra las mujeres y, ocasionalmente contra los hombres, alcanzando proporciones endémicas en tiempo de guerra y situación de conflicto. Los hombres afectados sufren no sólo traumas físicos y emocionales profundos, sino que muchos pueden llegar a ser socialmente marginados, aislados y a menudo bajo peligro, y rechazados por familiares y amigos.

ACNUR (2012). *El trabajo con hombres y niños sobrevivientes de la violencia sexual y de género durante el desplazamiento forzado*.

Disponible en: http://www.acnur.es/PDF/trabajo_hombres_nios_violenciasexual_desplazamiento_20130129160234.pdf.

Esta guía destaca cómo los programas sobre la violencia sexual y de género deben incluir a los hombres y los niños, y proporcionar orientación sobre cómo acceder a los sobrevivientes, facilitar información, proporcionar protección y brindar servicios médicos, legales, y sociales esenciales.

A. Díaz, United Explanations (2012). *Ellos también son víctimas: Violencia Sexual Contra Hombres en Situación de Conflicto*.

Disponible en: <http://www.unitedexplanations.org/2012/09/07/violencia-sexual-conflicto-hombre>.

Este artículo trata sobre cómo se ha comenzado a desarrollar mecanismos eficaces de ayuda a los hombres y niños víctimas de violaciones sexuales en situación de conflicto armado en diversas partes del mundo.

W. Russell. Universidad de Alicante (2007). *Violencia sexual contra hombres y niños*.

Disponible en: <http://www.fmreview.org/sites/fmr/files/FMRdownloads/es/pdf/RMF27/22-23.pdf>.

Esta lectura reconoce que la gran reticencia de muchos hombres y niños a la hora de denunciar la violencia sexual hace que sea muy difícil evaluar su alcance con precisión. Es casi seguro que, en las pocas estadísticas existentes, el número de víctimas masculinas no esté representado en todo su alcance.

El género en las crisis humanitarias

Comité Permanente entre Organismos (2008). *Mujeres, niñas, niños y hombres: Igualdad de oportunidades para necesidades diferentes*. Manual sobre cuestiones de género en la acción humanitaria. IASC.

Disponible en: <http://www.cinu.org.mx/gig/Documentos/ACNURManualgenero.pdf>.

Este manual ofrece una orientación práctica para sensibilizarse en las cuestiones de género en las crisis humanitarias. Se presentan principios básicos, definiciones y un marco de trabajo para el género y la equidad de género. De igual forma, explica por qué el concepto de género es crucial en las situaciones de crisis humanitarias.

Norwegian Refugee Council (2008). *Kit para la gestión de campamentos. Prevención y respuesta a la violencia de género (Capítulo 10)*.

Disponible en: http://www.bvsde.paho.org/texcom/desastres/nrckitca/NRCKit_Parte2.pdf.

Comunicación

Observatorio de la Violencia de Género (2010). *Manual de prácticas, iniciativas y experiencias contra la violencia de género en prevención y atención*.

Disponible en: http://www.bizkaia.eus/Gizartekintza/Genero_Indarkeria/pdf/dokumentuak/Manual_Practicas_2010.pdf?hash=678284bda8c83ec2482d701743f5eac7.

El manual incluye un esquema de entrenamiento, una lista de materiales, un currículo de entrenamiento detallado y folletos.

Niñez

Save the Children (2012). *Violencia sexual contra los niños y las niñas. Abuso y explotación sexual infantil*.

Disponible en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/violencia_sexual_contra_losninosylasninas.pdf.

Guía de material básico para la formación de profesionales especialmente dirigido a orientar la actuación en la protección, atención y cuidado de niños y niñas que puedan ser o sean de hecho víctimas de estas formas de violencia.

UNICEF (2017). *Abuso sexual contra niños, niñas y adolescentes Una guía para tomar acciones y proteger sus derechos*.

Disponible en: https://www.unicef.org/argentina/spanish/proteccion-AbusoSexual_contra_NNyA-2016.pdf.

Guía práctica para la prevención, atención, protección y cuidados de menores.

UNICEF (2015). *Abuso sexual infantil. Cuestiones relevantes para su tratamiento en la justicia*.

Disponible en: https://www.unicef.org/uruguay/spanish/Abuso_sexual_infantil_digital.pdf.

Herramienta de apoyo a la labor de los operadores judiciales —y de otras disciplinas— a la hora de enfrentarse con situaciones de abuso sexual en niños, niñas y adolescentes. Trata todas las aristas y dimensiones que hacen al problema, y profundiza en el ámbito de la justicia

Denuncia y documentación (recopilación de pruebas forenses)

Amnistía Internacional (2010). *Lista de seis puntos sobre la justicia respecto a la violencia contra las mujeres*.

Disponible en: <https://doc.es.amnesty.org/cgi-bin/ai/BRSCGI.exe/LISTA%20DE%20SEIS%20PUNTOS%20SOBRE%20LA%20JUSTICIA%20RESPECTO%20A%20LA%20VIOLENCIA%20CONTRA%20LAS%20MUJERES?CMD=VEROBJ&MLKOB=28536081515>.

Lista de control de Amnistía Internacional para identificar obstáculos en el acceso a la justicia para las mujeres y niñas víctimas y supervivientes de violencia sexual y otras formas de violencia de género.

ONU (2014). *Protocolo internacional de documentación e investigación de violencia sexual en situaciones de conflicto armado*.

Disponible en: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/376552/low_res_PSVI_Protocol_FULL-es.pdf.

El protocolo presenta los estándares básicos de mejores prácticas para la documentación de la violencia sexual como crimen en el derecho internacional.

Save the Children (2001). *Abuso Sexual Infantil: Manual de formación para profesionales*.

Disponible en: https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/manual_abuso_sexual.pdf.

El documento presenta consideraciones sobre el tratamiento legal de los delitos sexuales contra la libertad sexual sufridos por menores de edad.

UNICEF (2013). *Guía de buenas prácticas, para el abordaje de niños/as, adolescentes víctimas o testigos de abuso sexual y otros delitos*.

Disponible en: http://files.unicef.org/argentina/spanish/proteccion_Guia_buenas_practicas_web.pdf.

Guía para la protección de sus derechos, acceso a la justicia y obtención de pruebas válidas para el proceso.

Módulos de entrenamiento y denuncias

ACNUR (2003). *Violencia sexual y por motivos de género en contra de personas refugiadas, retornadas y desplazadas internas*.

Disponible en: http://www.acnur.es/PDF/3667_20120402132757.pdf.

Esta guía ofrece consejos prácticos sobre cómo diseñar estrategias y llevar a cabo actividades dirigidas hacia la prevención y respuesta ante la violencia sexual y por motivos de género. También contiene información sobre aspectos de salud básica, legislación, seguridad y derechos humanos relevantes para esas estrategias y actividades.

Comité Permanente entre Organismos (2005). *Directrices Aplicables a las Intervenciones contra la Violencia por Razón de Género en Situaciones Humanitarias*.

Disponible en: http://www.redhum.org/uploads/documentos/pdf/IASC_Directrices_Aplicables_a_las_Intervenciones_contra_la_Violencia_por_Razon_de_Genero_en_Situaciones_Humanitarias-20170307-MA-20231.pdf.

El material cuenta con un enfoque sobre la prevención y la respuesta contra la violencia sexual en situaciones de emergencia.

FNUAP, World Education. *Gestión de programa contra la violencia de género en situaciones de emergencia*.

Disponible en: http://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/GBV%20E-Learning%20Companion%20Guide_SPANISH.pdf.

Esta guía ofrece la transcripción del curso de aprendizaje en línea. En ella se incluyen: Los programas bajo el foco, ejemplos ilustrativos de programas actuales en contra de la violencia de género. Voces desde el terreno, crónicas de primera mano de personas que han vivido y puesto en práctica los conceptos explicados en el curso.

IASC (2007). *Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes*.

Disponible en: <http://www.acnur.org/t3/fileadmin/Documentos/Publicaciones/2008/6410.pdf>.

La Guía ofrece asesoría sobre los elementos clave que permiten un enfoque integrado para abordar las cuestiones más urgentes de salud mental y bienestar psicosocial en situaciones de emergencia.

OMS, OPS (2013). *Comprender y abordar la violencia contra las mujeres*.

Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/98821/1/WHO_RHR_12.37_spa.pdf.

Este material abarca diversos actos de violencia sexual que van desde el acoso verbal a la penetración forzada y una variedad de tipos de coacción, desde la presión social y la intimidación a la fuerza física.

ONU (2006). *Poner fin a la violencia contra la mujer. De las palabras a los hechos*.

Disponible en: http://www.un.org/womenwatch/daw/public/VAW_Study/VAW-Spanish.pdf.

Este estudio contextualiza la violencia contra la mujer y resume la información sobre su prevalencia. Además, identifica las lagunas en los desafíos de los conocimientos y la investigación, incluidos los métodos de monitoreo para la violencia de género.

ONU (2014). *Reparaciones por la violencia sexual relacionada con los conflictos*.

Disponible en: http://www.ohchr.org/Documents/Issues/Women/WRGS/PeaceAndSecurity/ReparationsForCRSV_sp.pdf.

Esta nota hecha por el Secretario General de la ONU tiene como objetivo proporcionar orientación política y operacional en el ámbito de las reparaciones destinadas a víctimas de violencia sexual relacionada con los conflictos.

ONU Mujeres: *Centro virtual de conocimiento para poner fin a la violencia contra las mujeres y niñas*.

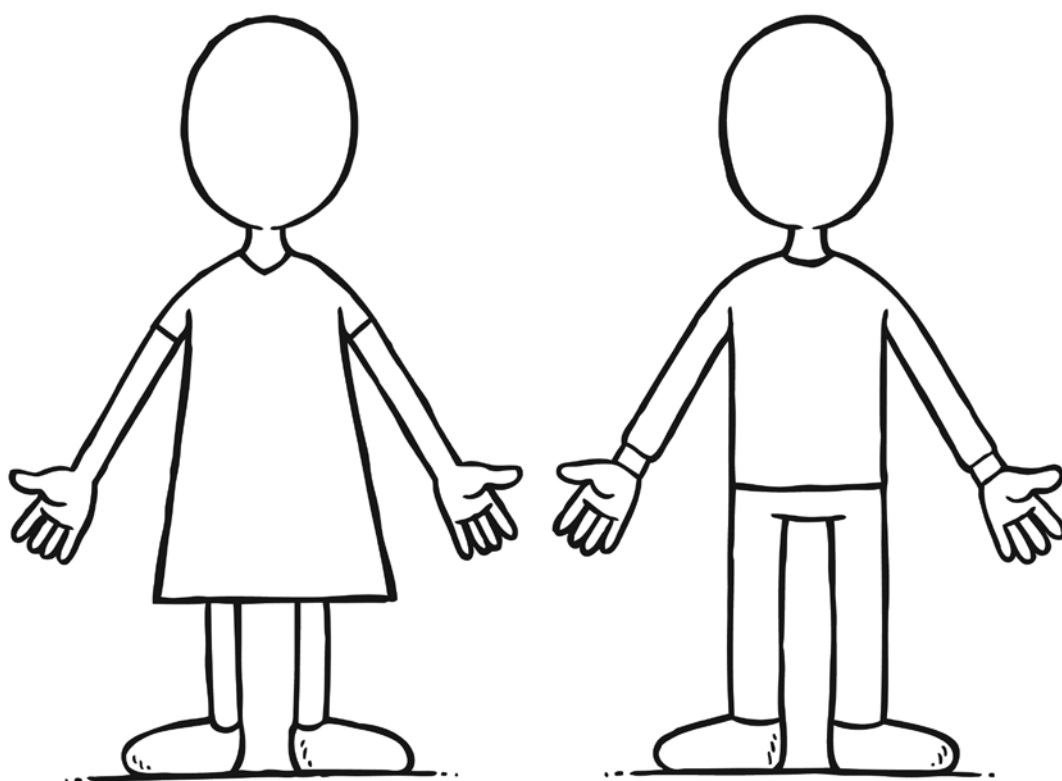
Disponible en: <http://iknowpolitics.org/es/knowledge-library/website-database/onu-mujeres-centro-virtual-de-conocimiento-para-poner-fin-la>.

El propósito principal de Centro virtual de conocimiento es fomentar y apoyar la programación basada en la evidencia para el diseño más eficiente y eficaz, aplicar, supervisar y evaluar las iniciativas para prevenir y responder a la violencia contra las mujeres y las niñas.

Apéndice 4. Ilustraciones

Figura 1. Las cualidades de un buen ayudante en su sociedad y su entorno.

Complete la imagen con los recursos y las cualidades que usted como ayudante debe tener.



Lista

Las cosas que usted necesita

Las cosas que a usted le faltan

Las cosas que a usted le gustaría aprender...

Figura 2. La Mujer Mariposa al principio, capaz y gozando de buena salud.

¿Qué es lo que pasa en su cuerpo, en su corazón, en sus sentimientos, en su respiración, en sus pensamientos?



Figura 3. La Mujer Mariposa inmediatamente después del trauma.

¿Qué sucede inmediatamente después del trauma en su cuerpo, corazón, respiración, sentimientos y pensamientos?

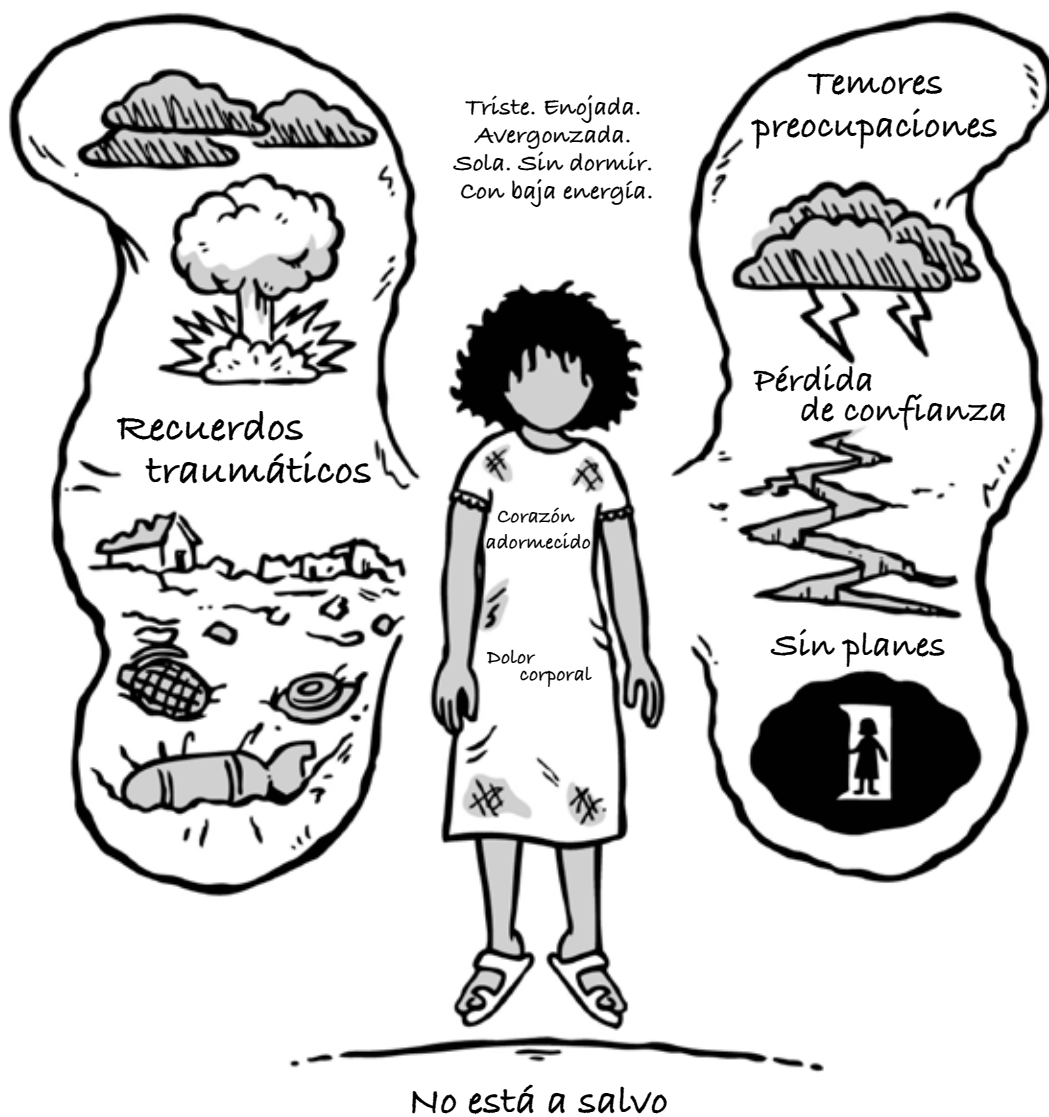


Figura 4. La Mujer Mariposa, algún tiempo después del trauma, experimenta recuerdos detonadores y *flashbacks*.

¿Qué es lo que pasa en su cuerpo, en su corazón, en sus sentimientos, en su respiración, en sus pensamientos cuando experimenta recuerdos detonadores y *flashbacks*?

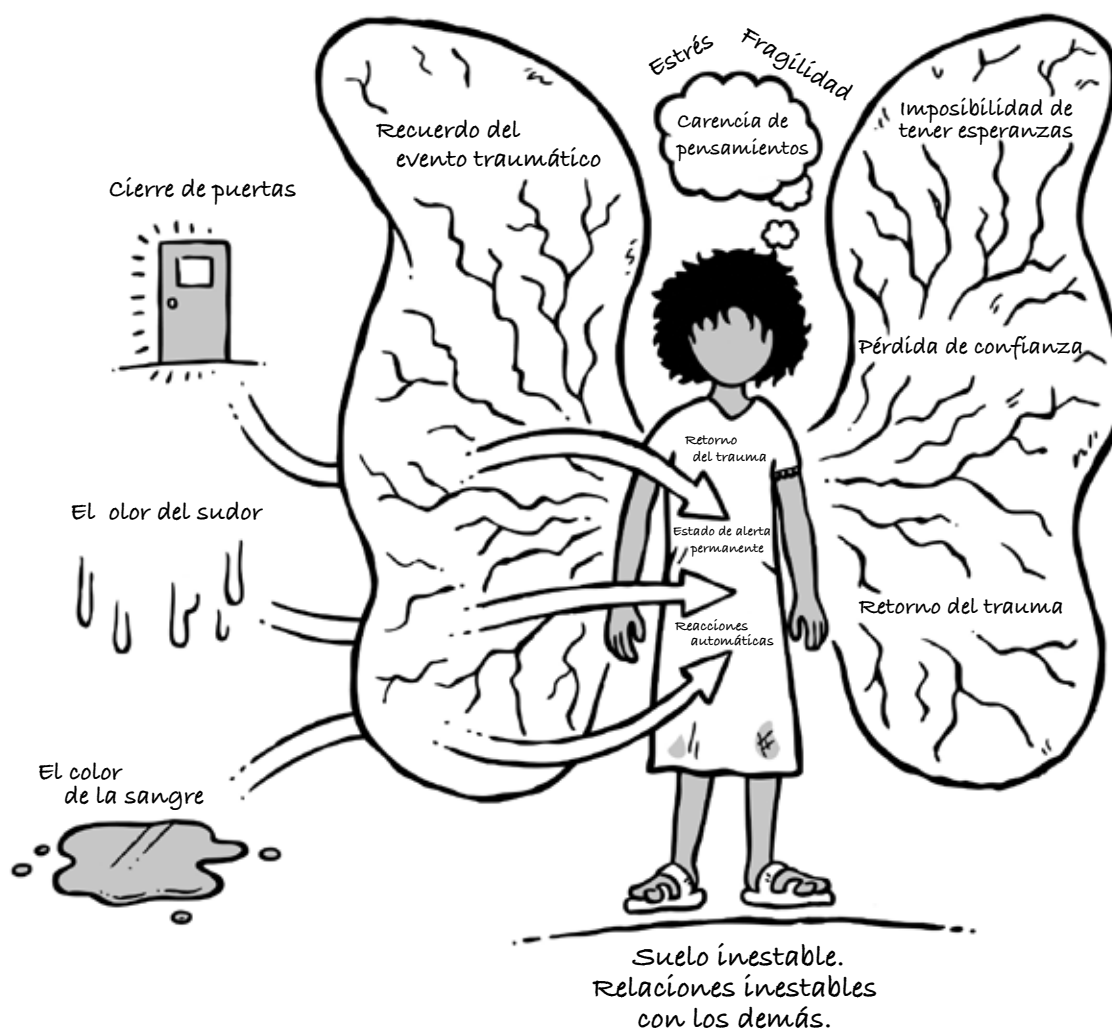


Figura 5. La Mujer Mariposa va sanando gradualmente.

La Mujer Mariposa despierta buenos recuerdos y sus recursos de antaño. Estas buenas nuevas experiencias despiertan sus sueños y anhelos.

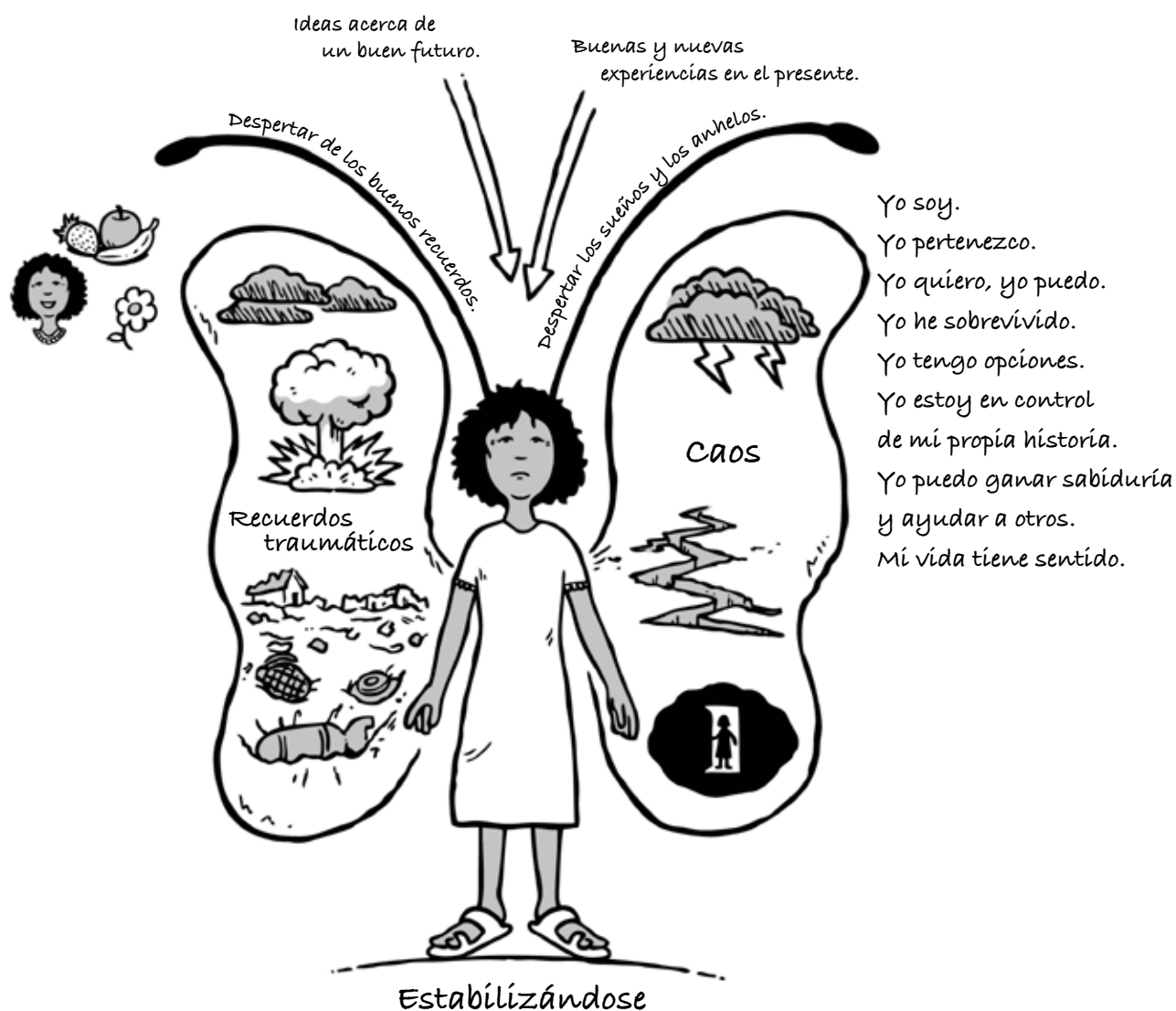
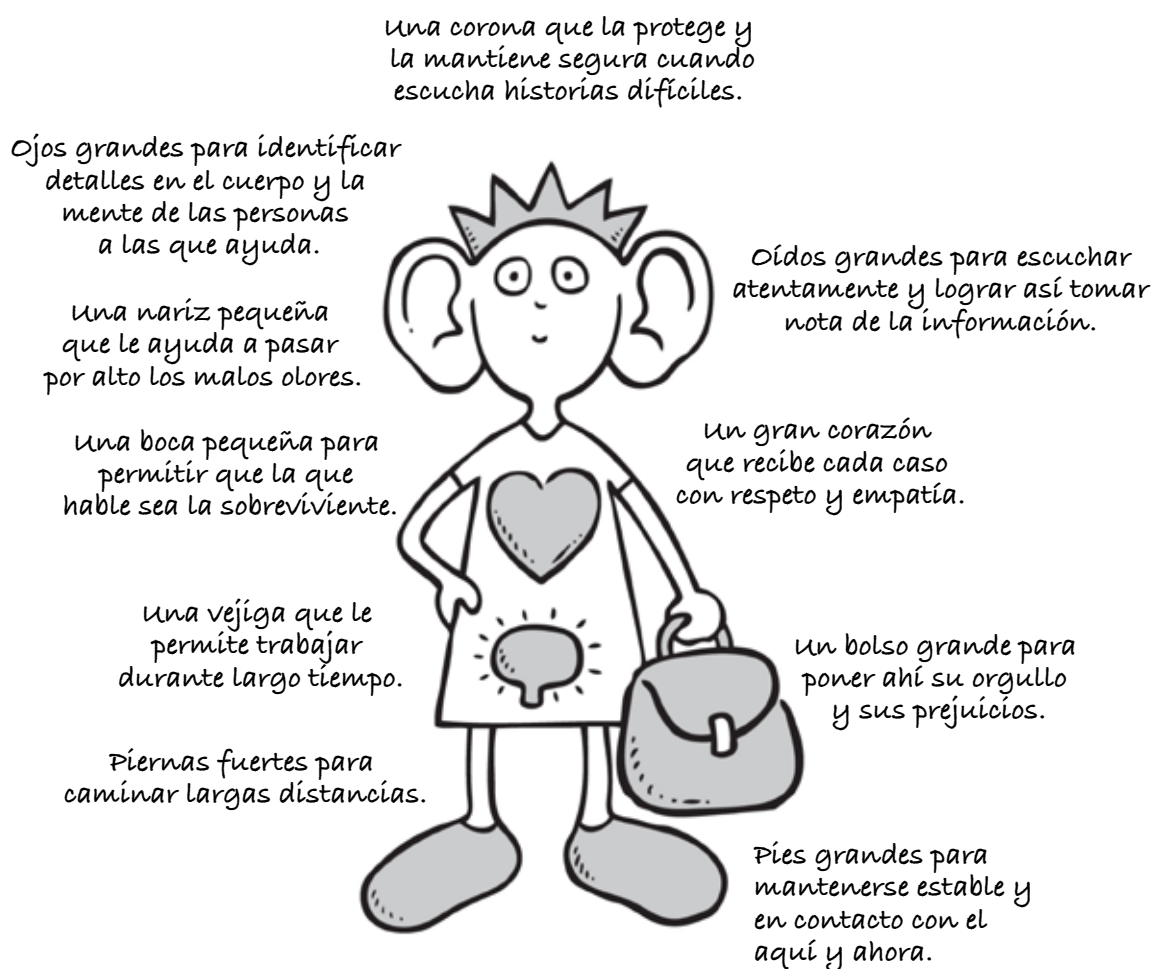


Figura 6. Las cualidades de una buena ayudante (II).

Esta imagen fue compartida por los consejeros que trabajan en la República Democrática del Congo.



¿Qué otras características como ayudante considera usted necesarias en su cultura y en sus circunstancias?

Complemente la imagen con ellas...

Apéndice 5.

Cuestionario posterior al entrenamiento para los participantes

Datos generales

¿Usted es?

- ☐ Hombre.
- ☐ Mujer.

¿Trabaja usted directamente con sobrevivientes?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿El entrenamiento cubrió sus expectativas? ¿Cuánto le ayudó?

- ☐ Me ayudó mucho.
- ☐ Me ayudó.
- ☐ No me ayudó tanto.
- ☐ No me ayudó en nada.

¿La información recibida en este entrenamiento fue relevante? ¿Qué tan relevante fue?

- ☐ Muy relevante.
- ☐ Relevante.
- ☐ No tan relevante.
- ☐ Nada relevante.

¿Qué elementos del entrenamiento usará en su trabajo futuro?

¿Qué elementos del entrenamiento no usará en su trabajo futuro?

¿Encontró usted relevantes y apropiadas las historias?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Cómo adaptaría las historias para hacerlas más útiles?

¿La manera en cómo se construyó el grupo fue adecuada?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Se sintió usted a gusto?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Se sintió usted seguro?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Aprendió usted de las experiencias de los demás participantes?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Sintió usted que los entrenadores le transmitieron la información del entrenamiento de manera correcta?

- ☐ Sí
- ☐ No

¿Se sintió usted bien con los entrenadores?

- ☐ Si
☐ No

¿Se sintió seguro con los entrenadores?

- ☐ Si
☐ No

¿Cómo podrían los entrenadores mejorar la manera en la que imparten el entrenamiento?

Ejercicios

¿Encontró usted los ejercicios útiles?

- ☐ Si
☐ No

¿Cuáles fueron los más útiles?

¿Cuáles fueron los menos útiles?

¿Los ejercicios fueron enseñados en una manera que ayuda?

- ☐ Si
☐ No

¿Deberían de ser enseñados de una manera diferente?

- ☐ Si
☐ No

¿Le hubiera gustado que los ejercicios se practicaran más a menudo?

- ☐ Sí
☐ No

¿El entrenamiento no exploró ciertas áreas de su trabajo que usted considera vitales?

- ☐ Sí
☐ No

En caso de una respuesta afirmativa, ¿qué áreas no se lograron explorar?

¿Considera usted que nuevos ejercicios deberían ser agregados para ayudarle en su trabajo en esas áreas que no fueron exploradas?

- ☐ Sí
☐ No

Discusiones

¿Las discusiones generadas en el grupo durante el entrenamiento fueron útiles?

- ☐ Sí
☐ No

¿Cuáles discusiones encontró usted más útiles?

- ☐ Las generadas en sesión plenaria.
☐ Las generadas en pequeños grupos.

¿Cuáles discusiones fueron las más útiles para usted?

¿Cuáles fueron las menos útiles?

¿Fueron las discusiones conducidas de una manera útil?

- ☐ Si
☐ No

¿Deberían de ser conducidas de otra manera?

- ☐ Si
☐ No

En caso de una respuesta afirmativa ¿Cómo considera usted que deberían ser conducidas las discusiones?

¿Cuál es el lapso de tiempo que deberían durar las discusiones?

- ☐ Más largas.
☐ Más cortas.

¿El entrenamiento no exploró ciertas áreas de su trabajo que usted considera vitales?

- ☐ Si
☐ No

En caso de una respuesta afirmativa, ¿cuáles áreas no se lograron explorar?

¿Considera usted que el entrenamiento debería incluir dichas discusiones?

- ☐ Si
☐ No



Aprendizajes

¿Qué aprendió usted en este entrenamiento?

¿Considera usted que lo aprendido durante este entrenamiento puede aplicarlo en su propio trabajo?

- ☐ Sí
- ☐ No

En caso de que su respuesta sea afirmativa, ¿qué elementos del aprendizaje necesitaría adaptar?

En caso de una respuesta negativa, ¿qué cambios introduciría para hacer este entrenamiento más adaptable a su situación?

¿En qué áreas estuvo bien dirigido el entrenamiento?

¿En qué áreas el entrenamiento se dirigió con menos eficiencia?

¿En qué áreas el entrenamiento fue dirigido pobremente?

¿Considera que el entrenamiento no logró abordar algunos asuntos importantes?

- ☐ Si
☐ No

En caso de que su respuesta sea afirmativa, ¿cuáles fueron esos asuntos?

El Manual

¿Encontró el manual fácil de leer?

- ☐ Si
☐ No

¿Recibió el manual de antemano?

- ☐ Si
☐ No

Si en esta última pregunta su respuesta fue “No”, ¿le hubiera gustado recibir el manual de antemano?

- ☐ Si
☐ No

¿Leyó usted todo el manual durante el entrenamiento?

- ☐ Si
☐ No

¿Cómo usaría el manual (particularmente la Parte II) en su trabajo?

- ☐ Como una guía para seguir paso a paso.
☐ Como fuente de información.
☐ De manera selectiva, (escogiendo o eligiendo los elementos que encuentre relevantes).

¿Considera que la Introducción y la Parte I presentan el manual de una manera clara y adecuada?

- ☐ Sí
☐ No

¿Considera que el diseño de la Parte II fue fácil o difícil de entender y usar?

- ☐ Sí
☐ No

¿Considera que la información en la Parte II del manual es accesible y suficiente?

- ☐ Sí
☐ No

¿Qué temas no fueron explicados claramente?

¿Cómo adaptaría usted las historias para hacerlas más útiles?

Horarios

¿Cómo fue el entrenamiento?

- ☐ Muy corto.
☐ Muy largo.
☐ Adecuado.

¿El periodo de trabajo fue equilibrado, es decir, se asignó el tiempo suficiente a cada sesión?

- ☐ Si
- ☐ No

¿A qué actividades le gustaría asignar más tiempo?

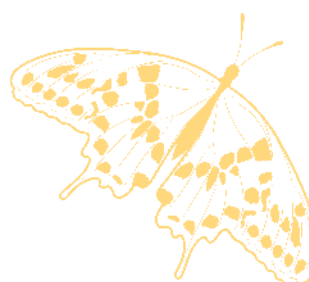
¿A qué actividades le gustaría asignar menos tiempo?

Logística

¿Fueron satisfactorios los arreglos logísticos? (Considere: viajes, alojamiento, alimentos, asistencia administrativa, pagos, etc.)

- ☐ Si
- ☐ No

¿Qué mejoras podrían hacerse?



Comentarios finales

¿Qué comentarios finales le gustaría hacer?

Gracias.

Les pediremos a los participantes una retroalimentación suplementaria después de haber puesto en práctica las herramientas y ejercicios del entrenamiento. Esperamos que usted esté abierto a cooperar en un futuro, si le pedimos que nos ayude a hacer que este entrenamiento sea más útil para quienes ayudan y apoyan a las sobrevivientes de violencia de género.



9 788269 073560