

Recursos para acompañar a víctimas y sobrevivientes de violencia y abuso sexual infantil

Dirigido a terapeutas y acompañantes



Psicólogas y acompañantes feministas nicaragüenses

Nicaragua, 2020



Contenido

Presentación	4
I. Enfoque género-sensitivo, terapia y recursos	5
1. Enfoque género-sensitivo	6
2. Relación terapeuta-sobreviviente	7
3. Fases de la terapia de recuperación	9
a. Confianza-Seguridad hoy	9
b. Recuerdo y duelo	11
c. Reconexión: Reintegración y Revaloración	11
II. Recursos para el acompañamiento	14
1. Actitudes y reacciones de las terapeutas o acompañantes	15
2. Acompañar para el empoderamiento	17
3. Recursos personales (internos y externos)	28
4. Identificar necesidades propias y satisfacerlas	31
5. Sexualidad y derechos: un camino de reconocimiento, autonomía y dignidad	32
6. Emociones y equilibrio interno	39
7. Manejo del estrés y la ansiedad	41
8. El duelo	44
9. El autocuidado integral	47
A modo de cierre	51
Bibliografía	52



Presentación

Este material reúne recursos utilizables en el acompañamiento psicosocial y psicoterapéutico con personas sobrevivientes de abuso sexual infantil e incesto. Surge de la necesidad de contar con un enfoque e intervenciones acordes a la magnitud y naturaleza de los efectos que estas experiencias traumáticas dejan en las sobrevivientes, sobre todo mujeres. Este material también puede servir para el trabajo con hombres que han vivido abuso sexual en la niñez.

El enfoque de género, o género-sensitivo, como se nombra a lo largo de este documento, plantea un abordaje psicoterapéutico acorde a la influencia e impacto que tiene vivir en una sociedad que discrimina sistemáticamente a las mujeres por su género. Esta discriminación profundiza otras desigualdades que puedan experimentar las sobrevivientes de abuso sexual, haciendo más compleja su recuperación psicosocial.

Trabajar con sobrevivientes de abuso sexual infantil e incesto requiere compromiso y una ética específica para que el acompañamiento resulte efectivo. De eso hablamos en este material.

Primero abordamos en qué consiste el enfoque género-sensitivo, por qué trabajamos con él y describimos las fases del acompañamiento terapéutico. En la segunda parte, compartimos algunas de las técnicas y estrategias que hemos empleado en nuestros años de experiencia con víctimas y sobrevivientes de abuso sexual infantil. No es un recetario ni un manual, es una propuesta que nos ha servido para apoyar a muchas personas que decidieron valientemente afrontar los efectos del trauma en sus vidas hasta lograr hablar de ellos sin dolor ni miedo, sino con la convicción de que merecen vivir dignamente y en paz.

Esperamos que sea útil para quienes queremos apoyar estos procesos y estamos convencidas de que los seres humanos merecemos vivir una vida libre de violencias.

I. Enfoque género-sensitivo, terapia y recursos





1. Enfoque género-sensitivo

La terapia género-sensitiva parte del reconocimiento de los efectos dañinos que produce en las personas la sociedad sexista en la que vivimos. El impacto de vivir la opresión, por los roles sociales impuestos a las mujeres, aunado a la clase social y a la raza a la que pertenecemos, genera conflictos como la baja autoestima y la falta de poder; esto nos puede llevar a buscar terapia.

El acompañamiento desde este enfoque incorpora el análisis de los roles sexuales y otros elementos de las teorías de género para ayudar a las sobrevivientes de violencia sexual infantil a visualizar y elaborar alternativas frente a las situaciones que han enfrentado.

Con las sobrevivientes exploramos sus recursos internos y la capacidad de cuidado y autocuración que tienen, porque en todo momento son ellas las protagonistas del proceso. Las motivamos para que se propongan metas individuales y que sobrepasen las ideas tradicionales de que las mujeres no pueden hacer determinadas actividades que son solo de hombres, por ejemplo.

Motivamos a las mujeres a que exploren diferentes estilos de vida y, si es de su interés, a desmitificar las orientaciones sexuales diferentes a la heterosexual. En general, las acompañamos para adquirir destrezas para una vida en la que ellas decidan y sean interdependientes con otras personas de su familia, afectos y entorno.

La terapia género-sensitiva incorpora las herramientas que sean más útiles para el procesamiento del trauma. Es racional-emotiva ya que es útil para resignificar los acontecimientos traumáticos y sus efectos en el nivel cognitivo y conductual pero también en el procesamiento de las emociones que experimentan las sobrevivientes. Por esto, el enfoque toma de diferentes corrientes psicoterapéuticas las herramientas que se adecuen al plan de intervención definido para trabajar con la sobreviviente, después de haber identificado las áreas de interés. El proceso terapéutico incluye plantearse metas y evaluar juntas el desarrollo del tratamiento en el que la sobreviviente siempre tiene opinión.

Las técnicas y estrategias que se emplean son no sexistas, utilizamos aquellas que llevan a que la mujer recupere el poder sobre sí misma y sobre su situación, al desbloquear creencias que tiene arraigadas sobre ella misma como parte de un género que se considera subordinado y sobre la realidad que la pudo haber llevado al sufrimiento. Por eso hablamos de resignificar las experiencias y las situaciones experimentadas, dándole a la persona una nueva perspectiva que es posible porque mira lo que le sucedió a través de un lente diferente. Eso permite que pueda trabajar la vergüenza, la culpa y el sentimiento de víctima que experimentan las personas que han vivido este tipo de trauma. El empoderamiento personal y de género es una guía para el trabajo, que busca que la persona transite de víctima a sobreviviente y a protagonista de su recuperación, que es el fin último de este acompañamiento.

La terapia con mujeres agredidas propuesta por Leonore Walker (1995) se basa en la teoría del trauma y la teoría feminista, se enfoca en los recursos que tienen las mujeres más que en lo que les falta. En ella, las consultantes son acompañadas, no objeto de intervención. Pone el foco en los derechos humanos desde una perspectiva de género y sus herramientas tienen una aproximación holística, lo que significa que tiene una visión integral y la persona se considera como parte del sistema donde hay interdependencia y no aislamiento.



2. Relación terapeuta y sobreviviente



El enfoque género-sensitivo emplea un modelo psicoeducador en el que **la persona terapeuta es una facilitadora del proceso de cambio en lugar de ser alguien que cura**. Como terapeutas, no somos expertas en ellas, las mujeres son expertas en sí mismas.

La alianza terapéutica en el enfoque género-sensitivo se basa en la confianza, con un estilo directivo pero flexible, donde no hay ningún tipo de coerción. Lo que buscamos es una relación horizontal, donde las intervenciones no violan la autonomía (Batres, 1998). Por eso, es vital informar a las mujeres de sus derechos y privilegios en la relación terapéutica, estimulándolas a que hagan preguntas sobre lo que necesiten en todo el tiempo que dure la terapia.

Las experiencias centrales del trauma psicológico son la **indefensión** y la **desconexión** con otros. Por este motivo, la recuperación es posible conectando con otros, no puede ocurrir en aislamiento. **Es en la relación terapéutica donde la sobreviviente puede experimentar de nuevo la confianza en otro ser humano que respeta su espacio, tiempo, autonomía, siendo ella la protagonista de su propia recuperación.** Es de esta forma que se refuerza su empoderamiento.

En el proceso de acompañamiento se derrumban las creencias erróneas que dejó el trauma ya que se trabaja desde la colaboración, la confianza, la persuasión en vez de la coacción. Se trabaja en las ideas más que en la fuerza, en la igualdad más que en el control autoritario.

Las terapeutas ponemos a disposición de las sobrevivientes conocimientos, capacidades y experiencia, por su parte la sobreviviente acepta esta ayuda de forma voluntaria **sabiendo que es una relación desigual**, pero que el poder de la terapeuta será utilizado en su beneficio, no como en su niñez que fue autoritario y explotador. No hay dependencia, respetamos sus decisiones e intentamos durante todo el proceso que sea protagonista.

La solidaridad se expresará en el entendimiento que fue víctima de una injusticia y que tiene todo el derecho a una resolución que le devuelva alguna sensación de justicia. Por eso se dice que somos neutrales en el sentido técnico, pero no en el moral, **nuestro compromiso se refleja en el posicionamiento a favor de su recuperación** donde es ella quien define sus objetivos personales y tiene el control de su vida.

Como en toda relación terapéutica, debemos estar atentas a la **transferencia y contratransferencia** que deben ser utilizadas en beneficio del proceso terapéutico; si necesitamos ayuda no dudemos en pedirla. La terapeuta debería tener la oportunidad de contar con colegas con las cuales compartir sus dudas, inquietudes y aprendizajes, analizar sus propias reacciones frente a las situaciones de las cuales ha sido testigo mediante las historias traumáticas de sus usuarias. Esto es parte de su **red de apoyo seguro**, pero también debería cuidar el equilibrio entre su vida personal y profesional para atender sus necesidades y tener formas de autocontención. En principio, la terapeuta debe estar abierta también sobre sus propios valores y actitudes, reconocer sus límites y ser clara en su propia postura política frente a asuntos concernientes a las mujeres.

Finalmente, es necesario relevar que en el **contrato entre terapeuta y sobreviviente** ambas partes son responsables de la relación; requiere claridad y límites para que sirva al propósito de la recuperación. Es necesario explicarlo de forma detallada. Incluye, por ejemplo, respetar las citas por ambas partes. La terapeuta contribuye con su acompañamiento, confidencialidad, análisis, contención y ser su testigo, y la sobreviviente se compromete a abrirse y decir la verdad, además de cumplir con el acuerdo de pago del tratamiento.

Las dos garantías de seguridad más importantes para sobreviviente y terapeuta son los objetivos, reglas y límites del contrato de terapia y el sistema de apoyo de la terapeuta o acompañante.





3. Fases de la terapia de recuperación

La terapia que presentamos consta de tres fases: en la primera trabajamos la confianza, en la segunda el duelo y la recuperación de lo recuerdos, y en la tercera la reconexión con la vida. Esta última es el punto medular de esta propuesta. A continuación, profundizamos en cada una de ellas, especialmente en la tercera fase que pretende que las sobrevivientes recuperen el deseo de vivir, la alegría y la conexión con las demás personas.

A. Confianza–Seguridad hoy

Autoras como Judith Herman (1992) y Gioconda Batres (1997) afirman que las sobrevivientes, por efecto del trauma psicológico, pierden sus capacidades básicas para la confianza, la autonomía, la iniciativa, la competencia, la identidad y la intimidad. Por eso, **la seguridad personal e interpersonal es una condición fundamental para el éxito del tratamiento** y debemos dedicar tiempo para desarrollarla.

Un paso importante es que la sobreviviente esté clara qué tipo de psicoterapia que vamos a emplear, de qué tratarán las sesiones y cómo participará ella en el proceso –según los principios abordados en el acápite de la relación terapeuta sobreviviente– para que pueda brindar su consentimiento informado.



En esta fase buscamos que la sobreviviente supere las antiguas estrategias defensivas que más bien la hacen vulnerable a nuevas victimizaciones. Más adelante, esas mismas estrategias se validan como esfuerzos que fueron necesarios para sobrevivir, antes de reemplazarlas por otras más adaptativas acordes a su nueva situación como sobreviviente y protagonista. Se trata de que aprendan a realizar acciones que sean más seguras para sí mismas, apoyarse, valorarse y darse permiso para salir adelante.

Esta terapia es racional-emotiva, lo que significa que trabaja con las creencias, percepciones, pensamientos y mandatos de las supervivientes pero también paralelamente trabajamos para que procesen las emociones mediante su expresión libre y contenida durante las sesiones, y con el aprendizaje de nuevas maneras de afrontarlas poniéndoles nombre y dándoles un lugar.

Es importante que la sobreviviente aprenda a ser cada vez más autónoma por eso nos enfocamos en desarrollar el empoderamiento. La motivamos a tomar decisiones útiles y protectoras como el manejo del pánico, impulsos peligrosos, disociación, desesperanza y sentimientos de embotamiento asociados al estrés post traumático complejo. Y, más allá de eso, buscamos que aprendan a tomar en consideración sus propias necesidades y a no ponerse en último lugar.

La terapia se propone mejorar la capacidad de la sobreviviente de abordar y dominar —en vez de evitar— los estados internos corporales y los acontecimientos externos que disparen experiencias intrusivas, estados de embotamiento y disociación. Revertir la evitación y desarrollar formas activas de experiencias son desafíos clave. Por eso es importante trabajar en aumentar la conciencia de las formas sutiles y obvias de peligro, de la angustia anticipatoria y en utilizar mecanismos seguros para modular la ansiedad.

De esta manera las sobrevivientes empiezan a tratarse mejor, sin culpas ni vergüenza, sin hacerse daño. Para eso necesitan educarse sobre lo que es el trauma y el abuso sexual. El proceso de la terapia les ayuda a entender por qué reaccionan como lo hacen y a ser autocompasivas con ellas mismas.

En el proceso terapéutico se conocen mejor a sí mismas y fortalecen sus capacidades, sus nuevos valores, reconocen el pasado e identifican sus recursos personales en el presente. La terapia les permite desarrollar una identidad personal más fuerte, evitando aquellos pensamientos negativos que le han acompañado demasiado tiempo.

La violencia sexual deja efectos que dificultan las relaciones con otros. Construir relaciones positivas y crear redes de apoyo es un objetivo terapéutico que rompe con el aislamiento y el miedo a establecer relaciones cercanas.

Analizamos esos vínculos que no siempre fueron saludables, tuvieron lugar bajo los efectos del trauma. En la relación terapéutica se muestran otras formas de vínculo estable y una dinámica de relación interpersonal sana, se trata de que experimente esa confianza y seguridad para que pueda aplicarlas en otras relaciones de su vida. De esta manera conseguimos que la sobreviviente obtenga el poder y el control que perdió al ser traumatizada.

La sexualidad de las sobrevivientes sufre daños debido a que el abuso sexual afecta la percepción del cuerpo y sus relaciones íntimas. “A menudo sienten que no pueden controlar sus emociones y presentan muchos síntomas, como tristeza, enojo excesivo, negligencia con su cuerpo, disociación” (Batres, 1997. Pág 6).

Aprender sobre sexualidad sana, derechos sexuales y analizar esas distorsiones provocadas por el abuso les permite hacer el cambio, pero también tienen que adquirir habilidades para saber manejar sus crisis depresivas, lo que les da mayor capacidad de respuesta a su entorno real. Los ejercicios incluyen agradecer y amar el propio cuerpo como una meta importante para toda sobreviviente, aprender a cuidarlo, ver lo bueno de ser una persona con una sexualidad libre y placentera.

B. Recuerdo y duelo

En la segunda fase de la terapia exploramos las memorias traumáticas, apoyamos a la sobreviviente a reflexionar sobre éstas en el ambiente seguro de la consulta. Identificamos aquellas reacciones que se presentan por el trauma (los mecanismos traumáticos, síntomas hiperactivos, manejo de sus dificultades), todo con la participación activa de la sobreviviente quien elabora de forma progresiva una narración autobiográfica coherente mediante la palabra.

La mujer es animada a reasociar en lugar de disociar emociones, en lugar de desprenderse del trauma se pretende entenderlo y aceptar las emociones que conlleva (Batres, 1997, Pág. 7).

El dolor y el duelo a menudo son los focos de esta fase, además del tratamiento de la vergüenza y la rabia. Trabajamos en resolver cuál va a ser el tipo de relación con sus abusadores, el desarrollo de mecanismos de separación, de reconexión, toma de conciencia, entender sus estrategias interpersonales y manejar su autoregulación emocional.

La terapia debe enseñar y fomentar el crecimiento de la sobreviviente en lugar de generar un sentimiento de discapacidad. Así como propiciar una autoestima positiva y reconocer sus recursos internos y externos disponibles.



C. Reconexión con la vida: Reintegración y revaloración

En esta fase se trata de **recuperar los recuerdos de forma integral y es el objetivo fundamental del acompañamiento a las sobrevivientes de abuso sexual**. Romper con la amnesia y, sobre todo, enfrentar las emociones asociadas al trauma y los significados que la persona le ha dado a esos acontecimientos, va a ayudar a que reconecte con la vida, con un relato que tiene significado para sí misma. Esto es lo que va a reemplazar las ideas fijas que habían quedado, ya no más memorias intrusivas de la infancia, ni percepciones aterradoras, preocupaciones obsesivas y experiencias somáticas intensas. Aquí la sobreviviente verbaliza lo que permaneció en imágenes, sueños, recuerdos intrusivos y sensaciones corporales.

Paradójicamente las defensas adaptativas de la infancia se convierten ahora en grandes obstáculos, entre ellos los estados disociativos, la identidad fragmentada, un sentido doble del yo y sentimientos de culpa extrema.

En esta fase, apoyamos a la sobreviviente a analizar y reconstruir los pensamientos asociados al abuso sexual para romper viejos patrones de silencio y secreto. Ya la disociación, identidad fragmentada, el sentimiento de culpa y el sentido doble del yo son mecanismos innecesarios.

Comprender la sintomatología dentro del contexto del abuso y cómo tuvo que aprender a sobrevivir y acomodarse a esa realidad vivida es lo que la lleva a cambiar y a resignificar su historia.

La sobreviviente necesita repensar en los mensajes que recibió del abusador y en las creencias que adoptó en la niñez hasta que reveló lo que le sucedía, con ella analizamos los valores que el abusador le impuso y la alentamos a adoptar valores acordes a lo que ella acepta como moralmente positivo, recuperando así el sentimiento de dignidad sobre sí misma. Por eso es importante que pueda expresar su verdad dando su testimonio. Sentir que sus experiencias son validadas durante todo el proceso le ayuda a superar la humillación y el dolor que sintió al ser víctima de abuso. La sanación viene a través de la palabra, facilita la elaboración del trauma en un ambiente de apoyo, seguridad y afecto.

La forma de reconstruir el trauma puede ser verbal o escrita. Es indispensable el relato detallado de lo que sucedió y que exprese los sentimientos que surgen con esos recuerdos.

Ayudamos a la sobreviviente a darle dimensión temporal a su experiencia porque ella estará sintiéndose como cuando era niña. Le recordamos que eso está en el pasado, que no está sucediendo ahora, para que no se abrume con tantas emociones. **Debemos estar alertas todo el tiempo ante pensamientos suicidas o repliegues protectores** (Batres, 1998).

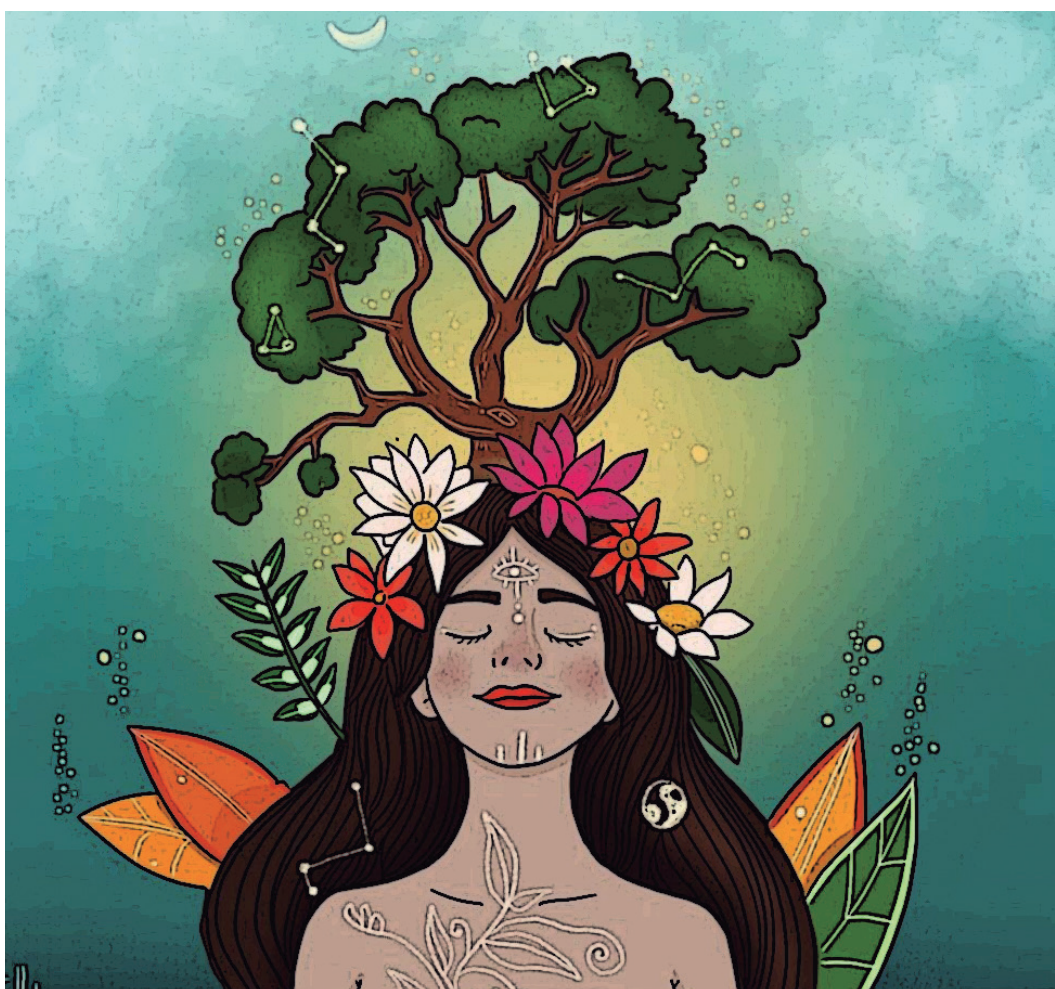
Judith Herman afirma que las sobrevivientes intentan sustituir el enojo por el perdón como una manera de conjurarlo, pero paradójicamente las compensaciones se dan cuando las sobrevivientes aceptan el daño y el dolor, y no necesitan reparación alguna por parte de sus perpetradores (1992). En ese momento dejaron de depender de la validación de los abusadores para buscarla en sí mismas. Y esto es fundamental para que continúen su vida sin apegarse al pasado y a la historia de abuso. Por fin dan pasos adelante sin arrastrar el lastre de haber sido víctimas.

Ahora son capaces de ver hacia el futuro, el dolor no ocupa toda su vida, las pesadillas traumáticas desaparecen, se regula el sueño, los sentimientos de placer emergen y los vínculos se disfrutan.

En la fase final de la terapia, llamada reconexión, hay más alegría por la vida, las sobrevivientes sienten más iniciativa y quieren conectar con las demás personas. Ahora pueden valorar sus fortalezas (Herman 1992). Es entonces cuando la culpa y la vergüenza que las acompañaban perdieron su poder pues tomaron conciencia de que la responsabilidad del abuso fue del perpetrador y pueden construir su propio sistema de valores lejos de lo que aprendieron de él. En este momento ya procesaron el sufrimiento, aunque quedaron huellas de ese pasado, ya no ocupa su energía en el presente.

La sobreviviente supera las distorsiones en torno a la sexualidad y vuelve a la confianza, al amor propio y al respeto por sí misma. La autonomía, como parte del empoderamiento, es central en su vida, sus decisiones le corresponden a ella misma y no está obligadas a agradar a las demás personas.

Algunas sobrevivientes, seriamente dañadas por el abuso sexual, requieren de procesos terapéuticos más prolongados e individualizados. La terapia individual género-sensitiva puede ser una indicación para apoyar a las sobrevivientes en su fortalecimiento personal (Batres, 1998,).



II Recursos para el acompañamiento





1. Actitudes y reacciones de las terapeutas o acompañantes

El primero de los recursos para el acompañamiento psicoterapéutico y psicosocial con las sobrevivientes de violencia son las **actitudes y reacciones** que hemos ido incorporando en todos los años de experiencia apoyando a mujeres sobrevivientes en su recuperación. El mérito de la recopilación de esta lista es de la Fundación CEFEMINA de Costa Rica, que a través de Ana Carcedo, nos trasladó experiencias de su organización con grupos de autoayuda. Son muy valiosos y nos ayudan a poner atención en mejorar nuestras intervenciones.



Aquí una breve descripción:

Escuchar: ofrecemos el espacio y la oportunidad para que la mujer hable de forma segura y tranquila sobre lo que le ocurre, se desahogue y libere de tanta tensión. Necesita sentirse escuchada sin juicios, sin que la estén intentando convencer, ni que la atiborren de consejos. Le hacemos preguntas, no para satisfacer nuestra curiosidad, sino para que tenga mayor claridad sobre su situación, sus opciones, sus deseos. Todo ello va a facilitarle su propio proceso.

Animar: los riesgos que corren las mujeres son reales y tienen que valorarlos en su justa dimensión. Con nuestra ayuda las animamos a verlos como riesgos enfrentables y superables porque han identificado sus fortalezas y avances. Les decimos lo valientes que han sido y contribuimos a que identifiquen cómo logran sobrevivir aún con todas las dificultades que enfrentan.

Respaldar: los cambios no siempre son fáciles, afectan lo más íntimo y profundo de las creencias y sentimiento de las sobrevivientes, también pueden afectar su situación cotidiana económica y material. Es un proceso y no se trata de hacer las cosas por ellas, pues necesitan asumir su propia vida. Puede que no estemos de acuerdo quizá con algunas cosas que quieran hacer, pero nuestro papel es respaldar y acuerpar a esas mujeres con recursos reales para que tengan en qué apoyarse y avancen. Ayudarlas, ponerlas en contacto con gente y organizaciones que las apoyen, acompañarlas en gestiones que necesiten.

Respetar: no tomamos decisiones por la mujer, respetamos sus decisiones y sus ritmos para tomarlas o ponerlas en práctica. Acompañamos desde el respeto a su individualidad y al protagonismo sobre su vida. No intentamos convencerla de que lo que pensamos nosotras es mejor ni le pedimos cuentas de lo que no ha hecho.

Validar: ratificar los sentimientos de la persona sobreviviente permite que sienta que alguien la entiende sin juzgarla. Alguien que no minimiza ni ignora sus sentimientos. Incluye animarla, fortalecer su autoestima, decirle que es lógico sentirse confundida o enojada y la insta a que exprese todos sus sentimientos porque son legítimos.

Desculpabilizar: es diferente asumir la responsabilidad sobre lo que ella podría hacer para mejorar su vida a que se haga responsable de la violencia que recibe. De esto último el único responsable es el agresor. La culpa es un mandato para las mujeres, por eso es importante evitar interpretar y justificar las conductas abusivas. Desculpabilizamos cuando por ejemplo decimos: "Nada de lo que hagás vos justifica que te golpeen, sos una persona que merece respeto".

Orientar: cuando orientamos a las mujeres les ayudamos a saber en qué lugar se encuentra en términos materiales y emocionales y lo que puede hacer (exploramos juntas opciones y posibilidades con los recursos personales que cuenta). La ayudamos a identificar lo que quiere hacer y cómo hacerlo, tomando en cuenta formas en que ha resuelto antes. Evaluamos juntas el nivel de riesgo, la apoyamos a que identifique al menos una acción que le ayude a estar más protegida y segura. La acompañamos a que desarrolle su estrategia de cambio.

Informar: muchas mujeres no conocen sus derechos ni qué alternativas tienen para salir de la violencia, incluso piensan que lo que les sucede es por su culpa y que no pueden hacer nada por cambiar su situación. Conocer las leyes, que la violencia no es normal y que no tienen por qué aguantar, saber que hay organizaciones y personas que las pueden apoyar, les ayuda a tomar mejores decisiones. No hay que darles toda la información de una sola vez porque se pueden sentir muy abrumadas, pero si podemos decirles que existe o que hay lugares donde acceder a ella.

¿Cuáles de estas habilidades tenés ya? ¿Cuáles te toca entrenar más? ¿Cuáles vas a aprender?



2. Acompañar para el empoderamiento

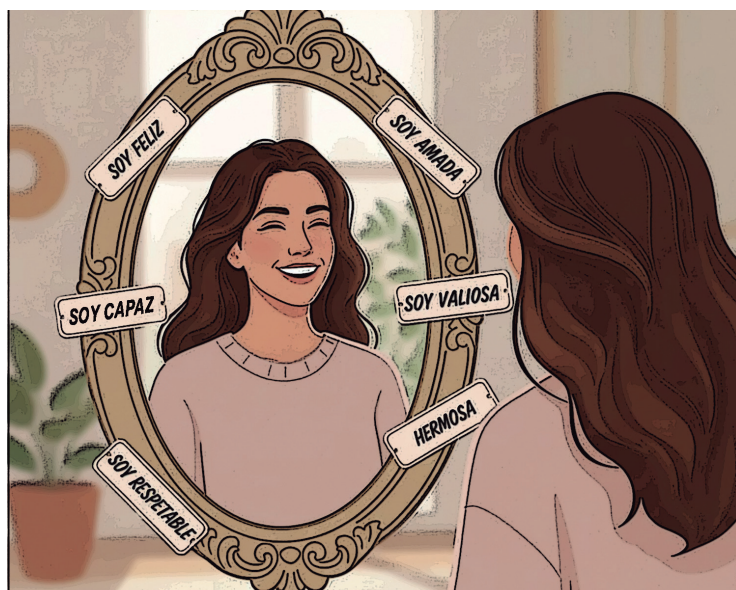
Como terapeutas es importante hacer saber a la sobreviviente que en la terapia nos auxiliamos de ejercicios que le permitirán reconocer su historia sin juicio y validar lo que siente para poder seguir adelante. A través de propuestas sencillas y profundas, la acompañamos en un proceso de encuentro con su propio pensar, sentir y actuar, ayudándola a identificar creencias que adoptó para sobrevivir, emociones que guardó por mucho tiempo y nuevas maneras de cuidarse en el presente.

Los siguientes ejercicios buscan fortalecer la autoestima y la autonomía de la sobreviviente, **le recuerdan que poner límites, expresar necesidades, tomar decisiones y tener espacios propios no es egoísmo, sino un derecho.** Este recorrido terapéutico permite a la sobreviviente reconocer recursos internos y apoyos del entorno para que, poco a poco, pueda construir una forma de vivir más segura, libre y acorde a lo que desea, desde la convicción profunda de que merece una vida digna con alegría de ser vivida.

Autoestima

La autoestima es una actitud de aprecio o menosprecio hacia una misma, es la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos con nosotras mismas. En lo afectivo, la autoestima valora lo que hay de positivo o negativo en nosotras, lo que nos gusta y no nos gusta de nosotras, nuestras cualidades y debilidades.

Este ejercicio se enfoca en fortalecer la autoestima de la sobreviviente de manera consciente y compasiva, permitiéndole diferenciar entre lo que le ha sido impuesto por diferentes formas de violencia y lo que forma parte de su identidad. Se enfoca en sus capacidades, integrando el sentir, pensar y actuar reconociendo los recursos de los que dispone, tanto personales como del entorno.



En este ejercicio hacemos uso de la **integración pensar-sentir-actuar**, que busca que la persona **reconozca que tiene esa creencia, valide la emoción que siente al respecto**, y alentarla a que **resignifique esa creencia**, escogiendo una **acción pequeña que refuerce este nuevo significado**. Para eso es importante que logre identificar los recursos que tiene, sean internos o externos, ayudando a la persona a comprender cuáles son estos recursos.

Ejercicio: “Mi valor no depende de... Mi valor se sostiene en...”

Paso a paso:

- I. Orientamos a la sobreviviente a dibujarse a sí misma y escribir frases que haya escuchado o aprendido sobre su valor personal, como por ejemplo: “Valgo si obedezco... si cuido a otros... si no molesto”. Pedimos que ubique las frases donde sienta que deben ir en el dibujo.
- II. Luego le pedimos que explore emocionalmente cada frase:
 - ¿Qué siente cuando piensa esto?
 - ¿Dónde lo siente en el cuerpo?
- III. En otro color de lápiz o en otra parte del dibujo, pedir a la persona que construya afirmaciones reparadoras:
 - “Valgo porque existo”.
 - “Valgo por quien soy, no por lo que hago para otros”.
- IV. Integración pensar–sentir–actuar
 - Pensar: reconocer la creencia.
 - Sentir: validar la emociones asociadas a esa creencia (tristeza, enojo, miedo).
 - Actuar: elegir una acción pequeña que refuerce el nuevo significado (descansar, decir no, cuidarse).
- V. Identificación de recursos. Los recursos internos son todos los que están dentro de la persona, facilitan su crecimiento, desarrollo y superación, pueden ser cualidades, capacidades, experiencia, talentos, entre otros. Los externos son los que desde fuera pueden ayudar a la persona a retomar el camino, darle un impulso, apoyarla, como la familia, el trabajo, las amistades, entre otros.

A continuación, algunos de esos recursos:

- Personales: resiliencia, capacidad de reflexión, sensibilidad.
- Del entorno: personas que validan, espacios terapéuticos, redes de apoyo.

Asertividad con una misma

La asertividad es la habilidad de las personas de expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades de forma clara, honesta y respetuosa, defendiendo sus derechos sin agredir a otras ni ser pasiva. Es como un punto medio donde la persona se valora a sí misma y a las demás, lo que le permite decir “no” cuando es necesario y establecer límites saludables para una comunicación efectiva y su bienestar emocional.

Cuando somos asertivas podemos ser firmes con nuestras decisiones y transmitirlos de una forma suave y compasiva creando armonía en las relaciones con las demás personas.

La asertividad se trabaja como una habilidad protectora y reparadora, especialmente en el caso de muchas de las sobrevivientes quienes aprendieron que expresar necesidades era peligroso. Por ello, este eje prioriza la **seguridad emocional**.

¿Cómo responder ante situaciones de la vida siendo asertivas con una misma y con las demás personas?

Respetándose a una misma/o y a las demás personas, el equilibrio es clave para descubrir el punto óptimo de asertividad.

- Explorando y reflexionando sobre conductas pasadas puede ayudar a desarrollar la asertividad de cara al futuro.

Las preguntas de la siguiente tabla ayudan a pensar en una situación anterior y a considerar cómo se vería una respuesta **pasiva, asertiva y agresiva**. Luego, ayudamos a la sobreviviente a reflexionar sobre cómo reaccionó realmente.

Ejemplo:

Pregunta	Respuesta
¿Cuál fue la situación?	Un/a amigo/a me pidió dinero prestado.
¿Cómo se vería una respuesta pasiva?	Sí, ¿cuánto necesitas?
¿Cómo se vería una respuesta agresiva?	De ninguna manera, no puedo confiar en que me lo devuelvas.
¿Cómo se vería una respuesta asertiva?	Tengo la política de no prestar dinero a amistades.
¿Cuál fue mi respuesta real?	Me sentí avergonzada/o y dije: “Sí, luego lo hablamos”.

Ejercicio: “Conociendo mis niveles de asertividad”

- I. Es momento de ayudar a que la persona piense en varias situaciones reales de su vida. Le pedimos que escriba la situación que quiere resolver:

- II. Luego hacemos las preguntas del ejemplo anterior:

Pregunta	Respuesta
¿Cuál fue la situación? (Concreta la situación)	
¿Cómo se vería una respuesta pasiva?	
¿Cómo se vería una respuesta agresiva?	
¿Cómo se vería una respuesta asertiva?	
¿Cuál fue mi respuesta real?	

- III. Reflexionamos con ella sobre los tres tipos de conducta (pasiva, asertiva y agresiva) y analizamos con ella cuál es la forma de respuesta que más usó y cómo manejó las situaciones.

Los límites asertivos

Son fronteras personales que cada quien puede establecer de manera clara y respetuosa para proteger su bienestar emocional, físico y social, reconociendo y afirmando sus derechos, necesidades y valores. Incorporan la conciencia de las desigualdades de género y la diversidad de identidades, promoviendo relaciones equitativas, seguras y respetuosas, donde se valida la autonomía propia y la de los demás, evitando roles o expectativas impuestas por normas de género.

A continuación, sugerencias para que la persona pueda establecer sus límites:

- a) **Identificar los propios límites:** la persona debe identificar qué acepta en su vida y qué no. Sus emociones son una guía clave, la frustración, tristeza o enojo indican cuándo un límite está siendo traspasado. Es importante entonces que la persona escuche esas emociones y clarifique qué necesita.

- b) **Validarse y amarse:** poner límites nace del amor propio, no de la aprobación externa. Hagamos ver a la persona que cuando se acepta y se valida, puede expresar sus necesidades con mayor seguridad.
- c) **Respetar los límites de los demás:** mediante la propia observación, la persona cae en cuenta si respeta los límites ajenos como desea que respeten los suyos. La congruencia y el respeto mutuo fortalecen las relaciones.
- d) **Poner límites consigo misma:** es vital que la persona cumpla sus propios acuerdos y honre sus deseos. No se trata de culparse, sino de comprenderse y, por parte de la terapeuta, acompañar con compasión.
- e) **Comprender que es un proceso:** establecer límites lleva tiempo porque es algo que la persona está aprendiendo. Recordemos a la persona que sea paciente consigo misma, que observe lo que ocurre y siga practicando con consciencia y constancia.
- f) **Reconocer lo que no depende de la persona:** comunicar los límites con claridad y respeto no garantiza que las otras personas los respeten, no hay manera de controlar sus reacciones. Lo importante es que la propia sobreviviente los conozca y los respete.



Derechos asertivos

Son las **garantías que tiene cada persona para cuidar de sí misma y comunicarse de manera clara y respetuosa**, sin agredir ni someterse a las demás. Estos derechos permiten **expresar sentimientos, necesidades, opiniones y límites** de forma equilibrada, promoviendo la autoestima, la seguridad personal y las relaciones saludables en los ámbitos personal, laboral y social.

Los derechos asertivos permiten que las personas:

- Reconozcan y validen sus propias necesidades y emociones.
- Expresarlas de forma clara y respetuosa hacia los demás.
- Establezcan límites personales para proteger su bienestar físico, emocional y psicológico.
- Acepten sus errores y decisiones sin sentir culpa excesiva o temor al rechazo.

En pocas palabras, son **los derechos que tienen las personas para ser ellas mismas, decir lo que piensan y proteger su bienestar**, respetando a la vez los derechos de las demás.

Derechos asertivos	
Toda persona tiene derecho a...	Descripción
Ser tratada con respeto	Que las demás personas la traten con consideración y dignidad, sin insultos ni humillaciones.
Expresar sus sentimientos, opiniones y deseos	Decir lo que la persona siente, piensa y quiere, aunque otras no estén de acuerdo.
Decir "no"	Negarse a peticiones o demandas sin sentir culpa, siempre que lo haga de manera respetuosa.
Pedir lo que necesita	Solicitar ayuda, apoyo o recursos sin sentir vergüenza ni temor a ser rechazada.
Cometer errores	Es equivocarse y aprender de los propios errores sin sentirse inferior o ser criticada injustamente.
Cambiar de opinión	Es legítimo reconsiderar decisiones, opiniones o compromisos conforme evolucionan las propias ideas y necesidades.
Tomar decisiones por sí misma	Es elegir el propio camino, actividades y prioridades de acuerdo a los valores que tiene la persona.
Su propio tiempo y espacio	Es legítimo darse tiempo para una misma, para descansar, reflexionar y realizar actividades que la nutran sin sentir culpa.

No justificarse ni dar explicaciones excesivas	Es no estar obligada a convencer constantemente a las demás personas de sus decisiones o comportamientos.
Ser escuchada	Es que las opiniones y emociones de las personas sean consideradas y tomadas en cuenta.
Experimentar sentimientos	Las emociones que experimenta una persona son válidas, incluso si otras no las comparten o no las comprenden.
Disfrutar de sus logros y éxitos	Toda persona puede reconocer y celebrar sus avances y capacidades sin sentirse egoísta.
Recibir apoyo y ayuda	Es legítimo buscar ayuda cuando la persona lo necesita, sin sentirse débil o incompetente.
Establecer límites	Es legítimo que la persona defina qué es aceptable para ella en sus relaciones y circunstancias, y comunicarlo claramente.
Vivir sin manipulación ni coerción	Nadie tiene derecho a presionar, intimidar o culpar a una persona para que actúe contra tu voluntad.
Ser tratada como igual	Toda persona tiene derecho a establecer relaciones equilibradas, donde su voz y sus derechos tengan el mismo valor que los de las demás.
Proteger su integridad física y emocional	Es legítimo alejarse de situaciones, personas o ambientes que pongan a la persona en peligro o la dañen emocionalmente.
Disfrutar de la vida	Toda persona tiene derecho a experimentar placer, diversión, tranquilidad y bienestar sin sentir culpa.
Aceptar cumplidos y críticas constructivas	Es legítimo recibir elogios y retroalimentación sin minimizarlos ni rechazarlos automáticamente.
Decir no sé o no entiendo	Es válido reconocer los propios límites de conocimiento o comprensión, sin sentirse inferior.

Ejercicio: “Recuperando mis derechos”

Paso a paso:

- I. Pedir a la persona que lea el listado de derechos.
- II. Orientar que seleccione los tres que resuenen emocionalmente con ella.
- III. A partir de los derechos elegidos responder:
 - ¿Cuándo le fue negado o irrespetado?
 - ¿Qué sintió entonces?
 - ¿Cómo puede ejercer ese derecho hoy de manera segura?

Límites personales

Poner límites es un acto de autocuidado y de respeto hacia una misma. Implica reconocer que las personas tenemos derecho a proteger nuestro cuerpo, emociones y espacio relacional, incluso frente a presiones sociales que nos enseñan a anteponer las necesidades de otros, especialmente según los roles de género tradicionales. Este ejercicio ayuda a tomar conciencia de cómo el género influye en nuestra capacidad para decir “no” y a fortalecer la autonomía personal.

Ejercicio: “Mis límites visibles e invisibles”

Paso a paso:

- I. Pedir a la persona que dibuje una silueta corporal.
- II. Una vez dibujada la silueta, la persona identifica las partes de su cuerpo donde siente que tiene claros sus límites, que se respetan y son seguros, y hace una lista.
- III. Luego que identifique las partes con las cuales se siente confundida, tiene temor a poner un límite. O directamente que escriba aquellas cosas en las que le cuesta decir no.
- IV. Alentar a la persona que se pregunte y escriba:
 - ¿Qué siente cuando imagina poner un límite? ¿Miedo, culpa, alivio, tranquilidad...?
 - ¿Qué teme que ocurra si lo hace? ¿Rechazo, conflicto, agresión, desaprobación?

- ¿Qué creencias influyen en esas emociones? Pueden ser frases como “los hombres no lloran”, “las mujeres deben complacer”, “no puedo decir no a mi jefe o a mi familia”.

V. Orientar la reflexión sobre:

- ¿Qué le enseñaron sobre decir “no”?
- Reconocer y validar emociones como miedo, culpa o alivio. Permitirse sentir sin juzgar.
- Luego la persona elige un límite concreto para practicar durante la semana, considerando cómo se relaciona con su experiencia personal. Pueden ser situaciones como negarse a un pedido laboral injusto, expresar desacuerdo en la familia, cuidar su espacio físico.

Comunicarse asertivamente para sostener relaciones positivas

Para contar con una red de apoyo que nos sostenga es necesario aprender a comunicarnos de una forma asertiva, diciendo lo que sentimos y esperamos. También reconocer que todas las personas tenemos límites y expresarlos claramente es algo que hacemos a favor de estar bien nosotras, no porque estamos en contra de las demás. Así mismo, como seres humanos, contribuir con otros es un impulso fuerte que nos da vida cuando nos sentimos plenas.



Es importante hacer la reflexión sobre lo que consideramos aceptable o no aceptable en nuestra vida. Establecer límites es una práctica de poder personal porque es una forma de decidir lo que aceptamos o no aceptamos en la relación con otras personas, por ejemplo: “No permito que me griten, si lo hacen, me retiro”, “No permitiré que me engañen una y otra vez. Mis condiciones son lealtad, claridad y respeto”. Las demás personas pueden hacer lo que quieran, pero es a nosotras a quienes corresponde decidir si aceptaremos o no las condiciones de los demás aún habiendo dejado claros nuestros límites.

La necesidad de ganar aprobación podría llevarnos a no respetar nuestros propios límites. Por eso hemos de estar pendientes de no traicionarnos a nosotras mismas una vez que establecimos una frontera, no ir poniendo la línea cada vez más allá.

¿Cómo saber que tenemos que poner un límite? Nuestras emociones son un buen indicador. Si nos sentimos traspasadas, inconformes, insatisfechas quizá es el momento de hacerle caso a lo que sentimos.

Un obstáculo frecuente a la hora de establecer límites es el sentimiento de culpa. Nos sentimos mal de decir “no”, es como si sintiéramos que le estamos quitando o negando algo que la otra persona se merece. En realidad, **poner a los demás primero es bastante común**, sobre todo cuando tenemos baja autoestima, y **es un aprendizaje de género para las mujeres**. Cada persona tiene que hacerse cargo de cómo se siente, no debemos preocuparnos ni culparnos por la forma en que la otra persona se sienta frente a nuestros límites, no es nuestra responsabilidad. Esto se debe a que hemos aprendido que tenemos el deber y el poder de cumplir con los deseos de todos y eso es imposible.

Cuando respetamos nuestros propios límites los que nos aman empiezan a entender que estamos haciendo algo bueno por nosotras mismas. Además, no podemos esperar que todo lo que hagamos le caiga bien y les guste a las demás personas.


Ejercicio: “Poniendo tus propios límites”

Paso a paso:

- I. Pedir a la sobreviviente que escriba cinco cosas que le están incomodando últimamente.
- II. Alentarla a que plantee qué límites serían coherentes con esas cosas que te le molestan; puede ser que a los demás también le molestara lo mismo, pero no te se lo dicen. Un ejemplo podría ser: “No me gusta que me toques así, porque no me siento respetada. No lo hagás más”.
- III. Cuidar que la persona no te justifique demasiado. A veces decir “no” con firmeza es suficiente.
- IV. Acordar con ella que respete sus límites y los haga respetar. Insistir en que ponga esos límites cuantas veces sea necesario.

La Regla del yo

También podemos ayudar a que las sobrevivientes sepan comunicar su sentir y proponer cambios para mejorar sus relaciones utilizando la *Regla del yo*. Es una fórmula para identificar conductas o comportamientos que otras personas actúan con nosotras y que nos perturban, luego nombramos las emociones que nos provocan, las razones que nos llevan a sentirnos así y finalmente consideramos una alternativa de comportamiento que significa una ganancia en nuestra relación con esa persona, si acepta la propuesta. Esta es una forma de usar la comunicación no violenta tomando en cuenta nuestras emociones y necesidades, pero también las de los demás.



Aquí compartimos solo un resumen de la fórmula, pueden encontrar la herramienta completa en el folleto *Comunicación empática*, cuya referencia encuentras al final de esta publicación.

Cuando vos: _____

Yo me siento: _____

Porque: _____

Me gustaría: _____

Para así: _____



3. Recursos personales (internos y externos)

El control de recursos personales, materiales y simbólicos es fundamental para fortalecer la autonomía y la capacidad de tomar decisiones conscientes. Esto es parte del empoderamiento personal. Muchas sobrevivientes de abuso han aprendido a ceder o perder acceso a lo propio, lo que limita su sensación de poder y seguridad. Este eje busca explorar y reconstruir la relación con lo que es propio, fomentando un sentido de propiedad y seguridad sobre los recursos que cada persona necesita para vivir dignamente.

Los recursos **internos** son todos los que están dentro de la persona, facilitan su crecimiento, desarrollo y superación, pueden ser cualidades, capacidades, experiencia, talentos, entre otros. Los **externos** son los que desde fuera pueden ayudar a la persona a retomar el camino, darle un impulso, apoyarla, como la familia, el trabajo, las amistades, entre otros. A continuación, algunos de esos recursos:

- Personales: resiliencia, capacidad de reflexión, sensibilidad.
- Del entorno: personas que validan, espacios terapéuticos, redes de apoyo.

Ejercicio: “Identificando mis recursos”

Paso a paso:

- I. Pedir a la persona que haga un listado de los recursos que siente que son propios o que le gustaría que lo fueran (materiales, emocionales, de tiempo, espacios, conocimientos, relaciones de apoyo).
- II. Explorar cómo se ha sentido respecto a cada recurso haciéndose las siguientes preguntas:
 - ¿Qué emociones surgen al pensar “esto es mío”?
 - ¿Cuándo sintió que lo perdía o debía compartirlo obligatoriamente?
- III. Reflexionar sobre decisiones que puede tomar para proteger y gestionar esos recursos hoy.
- IV. Explorar estrategias concretas de acceso y control: organizar, reservar, pedir ayuda, negociar, decir no.

Ejercicio: “Una habitación propia”

Este ejercicio ayuda a construir una visión de vida asertiva, basada en el respeto, la autonomía y el derecho a una vida libre de violencias.

Paso a paso:

- I. Visualización guiada o creación artística. La persona dibuja lo que representa su lugar seguro, puede ser una casa, un bosque, un mar.
- II. Explora:
 - ¿Qué necesita para sentirse segura?
 - ¿Qué actividades la conectan consigo misma?
 - ¿Qué quiere proteger de ese espacio?
- III. Ahora se trata de que ejercitar una visión de vida. Invitamos a la persona a conectar este espacio con un proyecto de vida:
 - ¿Cómo quiere vivir?
 - ¿Qué relaciones desea?
 - ¿Qué decisiones necesita sostener?

Relaciones seguras y red de apoyo

La red de apoyo

Es parte de los recursos externos que toda persona necesita tener. Más arriba decíamos que cuando las personas atraviesan una experiencia traumática en la que fueron agredidas por otras personas, su confianza en la humanidad puede haberse distorsionado. Como consecuencia, puede ser que desconfíen de todos o que confíe demasiado en quienes pueden hacerles daño.

Vivir con la sensación de peligro a la traición dificulta las relaciones más importantes y puede suceder que, a lo largo de sus vidas, se encuentren con personas que confirman esa creencia: el mundo es peligroso, nadie es confiable. O, por el contrario, adopten conductas de riesgo juntándose con personas que se pueden aprovechar de ellas. Parte del proceso terapéutico consiste en que las sobrevivientes recuperen la confianza sí mismas y luego en otras personas.

Ejercicio: “Lo que me gusta y lo que no me gusta de quienes me rodean”

Paso a paso:

La sobreviviente identifica y enlista a las personas que la rodean, anota al lado de cada una lo que le gusta y aprecia de esas personas y en otra columna, lo que no le gusta o le provoca temor.

Persona	Lo que me gusta/aprecio	Lo que no me gusta/temo
Mi prima	Es cariñosa y me escucha	Me deja de hablar si se enoja
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



I. Luego analizamos con la sobreviviente:

- ¿Qué es lo que te podría dar más seguridad en esas relaciones?

Ejemplo:

Que me diga cómo se siente sin que me haga responsable de su malestar.

Que lo que yo le cuente se quede entre nosotras.

- ¿Cómo ampliar esa red de apoyo?

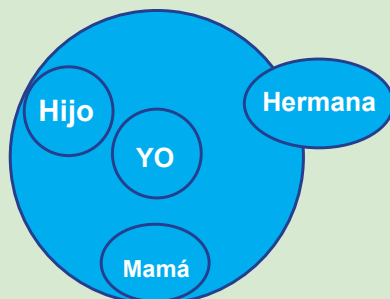
Ejemplo:

Dar oportunidad a mis compañeras de clase de acercarse y ser mis amigas.

Ejercicio: “El círculo de la cercanía emocional”

Paso a paso:

- I. Le pedimos a la sobreviviente que dibuje un círculo grande y dentro de él, al centro, otro pequeño que la representa a ella. Luego va agregando en círculos a aquellas personas de su entorno según la cercanía emocional.
- II. La alentamos a que experimente cómo le hace sentir esa cercanía.
- III. Luego le pedimos que elabore un nuevo círculo aparte en el que represente lo que le hace sentir mejor, si quisiera tenerlas más cerca o más lejanas.



IV. ¿Qué necesita de esas personas para sentirse más segura/apoyada? Por ejemplo: Que mi pareja dedique más tiempo a estar con mi hijo y conmigo. Que mi madre no insista en que yo haga lo que ella dice.

V. Luego analizamos con la persona qué es lo que podría darle más seguridad en esas relaciones y cómo ampliar esa red de apoyo. Por ejemplo:

Me gustaría unirme a un grupo comunitario donde participen mujeres de mi edad para compartir experiencias.



4. Identificar necesidades propias y satisfacerlas

Las necesidades son elementos de la existencia que todos los seres humanos requerimos para nuestro bienestar físico, emocional y espiritual. Como seres vivos estamos motivados a satisfacer nuestras necesidades, buscando nuestro bienestar y vivir con plenitud.

Cuando las personas viven situaciones difíciles muchas veces pueden dejar de lado sus necesidades para buscar amor, aprobación o atención en los demás. La socialización tradicional lleva a las mujeres a seguir el mandato de servir a los demás, aun cuando eso signifique aplazar o anular sus prioridades. Para recuperar el centro de sus vidas es importante que las sobrevivientes vuelvan su atención hacia lo que legítimamente merecen para ser personas plenas, y solo desde ahí relacionarse con las y los demás.

Se trata entonces de ayudar a las sobrevivientes a que identifiquen cuáles son sus necesidades y encuentren maneras de satisfacerlas. Es vital tomar en cuenta que, como seres interdependientes, no están en el vacío y este proceso no lo harán desde el aislamiento. Ejemplos de necesidades:

- Comida, agua, tener un techo, movilizarse, estar en contacto con la naturaleza, nutrirse, descansar y relajarse. Darse permiso para experimentar placer, estar en contacto con otros, sentir estabilidad.
- Confianza, afecto, estar en conexión, sentir que pertenecen a su familia, a un grupo, la amistad. Dar y recibir, sentirse incluida, respetada por los demás, contar con el apoyo de quienes ama, compartir valores con ellos/as.
- Otras necesidades incluyen ser respetada en su integridad personal, ser tratada con justicia, que haya apertura y entendimiento hacia la persona.

Todos los seres humanos compartimos las mismas necesidades, aunque las formas de satisfacerlas pueden ser diferentes. La mayoría de acciones que las personas hacemos son intentos de satisfacer esas necesidades. Cuando no lo logramos, solemos experimentar conflictos, depresión y dificultades en las relaciones con otras personas. En cambio, cuando saciamos nuestras necesidades podemos sentirnos felices y en paz. Por ello, **toca hacernos cargo de realizar lo que esté a nuestro alcance para vivir de la mejor manera posible, sin considerar que somos egoístas por ello.** Cuanto más satisfechas están nuestras necesidades, mejor pueden ser nuestras relaciones con el entorno.

Partamos de un ejemplo concreto, si una persona en la niñez se sintió abandonada o rechazada, le toca tomar conciencia de ello, llorar, enojarse, si así es como se siente. Luego lo que procede es reconocer que, probablemente, las personas que la cuidaron no le dieron lo que necesitaba porque también carecieron de lo mismo, y **nadie puede dar lo que no tiene.** Ahora que sabe lo que le hizo falta, corresponde apapacharse, juntarse con gente que la aprecia, que le aporta bienestar, y dejar de esperar eso de las mismas personas que no supieron cómo hacerlo en el pasado. Toca agradecer lo que sí tuvo para poder continuar en paz su vida.



5. Sexualidad y derechos: un camino de reconocimiento, autonomía y dignidad

Hablar de sexualidad no es solo hablar del cuerpo o del acto sexual. Desde una mirada feminista, la sexualidad es una experiencia integral que atraviesa el cuerpo, las emociones, los vínculos, la historia personal y las condiciones sociales en las que hemos aprendido a amar, desear y reconocernos.

Muchas mujeres hemos construido nuestra sexualidad en contextos de desigualdad, silenciamiento, culpa o violencia, donde el deseo propio fue postergado frente a las expectativas de otros. Recuperar la sexualidad como un derecho humano implica resignificar el placer, el consentimiento, los límites y el amor, reconociendo que el cuerpo y el deseo también han sido territorios de control.

La sexualidad más allá del cuerpo

Desde el feminismo, la sexualidad se comprende como una dimensión subjetiva, relacional y política. No se reduce a lo biológico, sino que incluye:

- La forma en que nos sentimos en nuestro cuerpo.
- La posibilidad de elegir, consentir o rechazar.
- El vínculo con el placer, el autocuidado y el deseo.
- Las experiencias de poder o de violencia vividas.

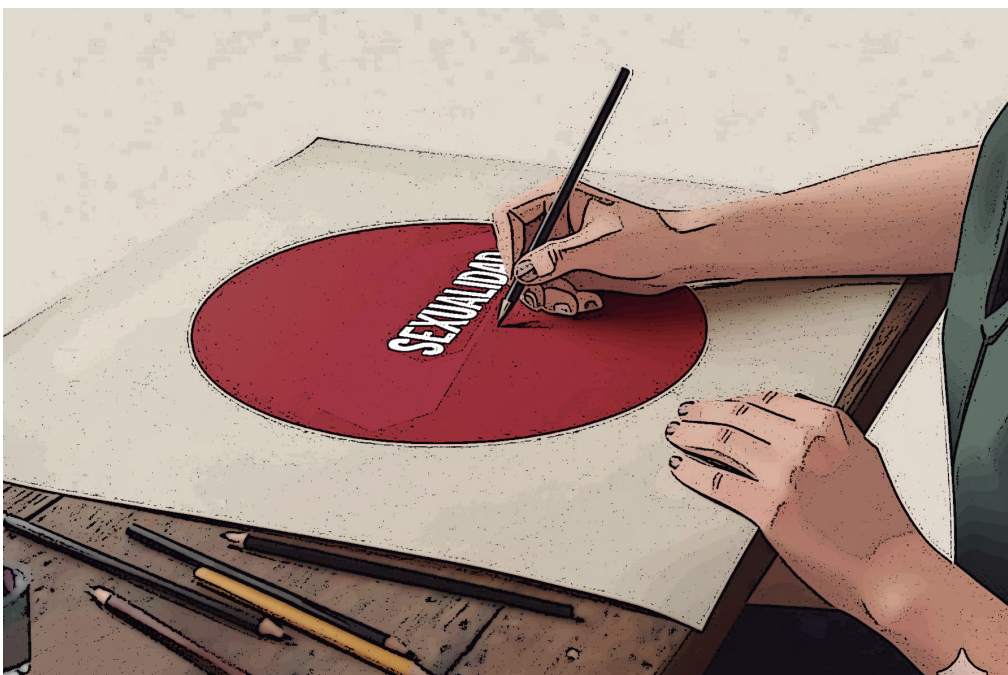
Herman (1992) señala que el trauma, especialmente el trauma sexual, impacta profundamente la relación con el cuerpo, generando desconexión, vergüenza o rechazo corporal. Por ello, trabajar la sexualidad implica reconstruir la sensación de seguridad y pertenencia al propio cuerpo, a un ritmo respetuoso.

Ejercicio: “Mi mapa de la sexualidad”

Objetivo: ampliar la comprensión de la sexualidad desde una mirada integral.

Paso a paso:

- I. Pedir a la persona que dibuje un círculo grande y escriba en el centro la palabra sexualidad. Alrededor, coloca palabras o frases que respondan a estas preguntas:
 - ¿Qué le enseñaron que era la sexualidad?
 - ¿Qué emociones aparecen cuando piensa en sexualidad?
 - ¿Qué partes de su sexualidad siente que son de ella?
 - ¿Qué partes siente que fueron impuestas o dañadas?
- II. Reflexionar con la sobreviviente que muchas creencias no nacieron de una misma sino del contexto, reconocerlo es el primer paso para resignificar su experiencia sexual con mayor libertad.



Sobre el amor y el reconocimiento

Para Marcela Lagarde muchas mujeres han sido socializadas en el amor como entrega, sacrificio y dependencia, donde el valor personal se mide por la capacidad de sostener vínculos, aun cuando estos sean dolorosos. Este aprendizaje impacta directamente en la sexualidad, generando relaciones en las que:

- El deseo propio se subordina al de la pareja
- El cuerpo se vive como un deber
- El reconocimiento se busca fuera, no dentro

Reconstruir el amor implica pasar del amor que somete al amor que reconoce, empezando por el reconocimiento hacia una misma. Nombrar lo aprendido permite cuestionarlo. No todo lo que aprendimos sobre el amor nos pertenece ni nos cuida.

Ejercicio: “Mi historia de amor aprendida”

Objetivo: identificar mandatos sobre el amor que influyen en la sexualidad.

Paso a paso:

- I. Reflexionar a partir de las respuestas a cada una de las preguntas siguientes:
 - ¿Qué aprendió sobre el amor cuando era niña o adolescente?
 - ¿Qué esperaba de una relación amorosa?
 - ¿Cómo influyen esas ideas en su vida sexual actual?
 - ¿Qué le gustaría desaprender?

Derechos sexuales: del discurso a la violencia

Los derechos sexuales forman parte de los derechos humanos y afirman que todas las personas tienen derecho a:

- Decidir sobre su cuerpo.
- Vivir la sexualidad sin violencia, coerción ni culpa.
- Decidir cuándo, cómo y con quién la comparte.
- Acceder a información y atención respetuosa.

Sin embargo, como señala Lagarde, muchas mujeres no ejercen sus derechos porque nunca se les enseñó que los tenían. En contextos de violencia, el derecho al consentimiento y al placer suele ser negado sistemáticamente.

Derechos sexuales de todas las personas

Derecho	Descripción
Derecho a separar la sexualidad de la maternidad	La maternidad es una posibilidad y no una obligación.
Derecho a conocer y amar el cuerpo y los genitales	Todo el cuerpo es bello y bueno.
Derecho a buscar afecto y relaciones sexuales	La pasividad y dependencia son aprendidas, no determinadas por el sexo; no debe confundirse la moralidad con la sexualidad.
Derecho al placer y al orgasmo	Esto nos da equilibrio emocional y alegría de vivir.
Derecho a ser libre en la intimidad	Debemos tomar en nuestras propias manos la dirección de nuestras vidas, es más importante nuestra satisfacción que el miedo a molestar al compañero o compañera.
Derecho a controlar la fecundidad	A través del propio cuerpo o del compañero. No tenemos por qué ser nosotras quienes llevemos siempre la carga de la planificación, los hombres deben hacer más que darnos permisos.
Derecho al respeto por el sexo femenino	Evitar que nos sigan utilizando como objetos.
Derecho a la sexualidad independiente	Las mujeres, seamos adolescentes, solteras, solas, separadas o viudas, tenemos sexo y derecho al placer.
Derecho a gozar la sexualidad independientemente del coito	Los besos, las caricias, la piel, no tiene que ser paso anterior al coito; tienen valor por sí mismas.
Derecho a no tener relaciones	A elegir el propio destino, a asumir el control de nuestro cuerpo o decidir nuestra propia vida.
Derecho a las diferentes opciones sexuales	No tiene por gustarnos siempre a todas estar con un hombre. También tenemos derecho a expresar el deseo, cariño y amor con otras mujeres sí así lo sentimos.

Existen fundamentos legales y sociales de los derechos sexuales y derechos reproductivos; se basan en otros derechos humanos como el derecho a la salud, la vida, la libertad y la no discriminación. Están consagrados en leyes nacionales, tratados internacionales (como CEDAW) y resoluciones de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Su cumplimiento es esencial para una mejor calidad de vida y el pleno disfrute de la sexualidad.

Ejercicio: “Nombrando y reconociendo mis derechos”

Objetivo: fortalecer la apropiación subjetiva de los derechos sexuales.

Paso a paso:

- I. Orientamos a la persona que lea cada derecho y responda a las preguntas:
 - ¿Identifica cuáles derechos han sido respetados en su vida y cuáles no?
 - ¿Cómo se siente en el cuerpo pensar que tiene ese derecho?
 - ¿Qué necesita para ejercerlo hoy?
 - ¿Con qué recursos cuenta para el ejercicio de sus derechos?
- II. Reflexionar con la persona que ejercer derechos es un proceso gradual. Reconocerlos ya es un acto de reparación.

El amor romántico y las trampas del amor

Dice Lagarde que para las mujeres el amor está en el centro de la construcción de la identidad. No es una experiencia posible, sino una experiencia que nos define, aprendemos que el amor está en el centro de nuestra vida. Para las mujeres, el éxito o fracaso personal estará siempre relacionado a nuestra vida amorosa, no precisamente al hecho de haber tenido muchos o buenos amantes, sino a si hemos logrado construir una pareja y mantenerla a costa de todo. Nuestra medida es qué tanto hemos entregado nuestro amor, no solo a la pareja, sino a las hijas e hijos, a la madre, al padre, a la familia... en general, al prójimo. Es decir, **tenemos el amor como mandato, no como elección o voluntad.**

Las mujeres hemos sido capaces de hacer grandes transformaciones en varios aspectos de nuestras vidas, pero cuando se trata del amor, somos bastante tradicionales porque no hemos logrado superar el aspecto más íntimo de nuestra existencia: el cómo amamos, de qué o de quién nos enamoramos, cómo son nuestras relaciones, las cosas que hacemos por conservar el amor de otras personas y lo que esperamos recibir, entre otros aspectos.

No queremos decir con esto que no hemos hecho algunas resistencias al sistema que nos oprime. ¡Claro que lo hemos hecho! Por ejemplo, algunas hemos decidido que no queremos casarnos, hemos tenido relaciones sexuales por placer, no solo para tener hijos, a pesar de los tabúes y prohibiciones algunas nos hemos enamorado de otras mujeres y hemos logrado conquistar nuestra autonomía estudiando, trabajando en lo que nos gusta, nos hemos preparado... No obstante, en general, seguimos amando y esperando del amor cosas muy

parecidas a las que esperaban nuestras abuelas. Y peor, vivimos decepciones amorosas con mucho dolor y sufrimiento sin aprender de esas experiencias.

¿Por qué nos ocurre esto? Porque las mujeres de hoy somos seres sincréticos, en nuestro interior conviven valores y mandatos de mujeres tradicionales con mandatos de ser mujeres modernas. Estos mandatos conviven en conflicto porque son opuestos.

Por ejemplo, un mandato tradicional es que hagamos todo por amor, que entreguemos todo (nuestro cuerpo, nuestro tiempo, nuestro dinero) sin pedir nada a cambio. A la mujer que no lo hace la señalamos como egoísta, mala madre, mala esposa, mala hija y muchas otras cosas más.

Otro mandato tradicional es que las mujeres tenemos que satisfacer los deseos sexuales de la pareja sin importar los propios, en cambio, de las mujeres modernas se espera que seamos sexualmente activas y que tomemos la iniciativa. Es un mandato para las mujeres ser mujeres autónomas, estar claras de lo que queremos en la vida y saber poner límites, pero eso no lo hemos aprendido desde niñas por eso es lógico que a veces nos sintamos confusas entre los que queremos y lo que sentimos que debemos hacer.

El gran problema consiste en que, al amar, las mujeres quedamos sometidas al control que otras personas ejercen sobre nosotras y nuestros cuerpos, que se convierten en objeto para satisfacer las necesidades materiales, afectivas y sexuales de otros. Es más común escuchar a un hombre que diga “Esta es mi mujer” a que una diga “Este es mi hombre”.

También se espera que si el hijo o hija enferma sea la madre quien le cuide y no su padre. Otro ejemplo, se ve normal que un hombre tenga varias parejas a la vez, pero se rechaza que una mujer haga lo mismo. Entonces ¿de quién es ese cuerpo? ¿de quién es su tiempo y sus energías?

Antes de avanzar más es importante definir de qué tipo de amor hablamos: el amor no es solo un sentimiento, es un vínculo de empatía que nos lleva a compartir, expresar y solidarizarnos con el otro, la otra, y, a la vez, con nuestro yo profundo. Pero cada hombre y cada mujer pueden tener su propia definición a partir de sus experiencias vividas.

Les preguntamos a mujeres participantes en nuestros talleres qué es para ellas el amor y respondieron:

- “Amor es negociar, estar consciente con quién voy a compartir... Requiere amarse una misma, amar más con la cabeza (no sólo con el corazón)”.
- “Amor es comprensión, respeto, confianza y felicidad”.
- “Amor es un sentimiento mutuo, libre, donde hay picardía”.

Marcela Lagarde propone el concepto de **amor democrático**, basado en **igualdad, libertad, reciprocidad y respeto por la autonomía**.

Este modelo se contrapone al amor romántico, que muchas veces normaliza:

- El control como prueba de amor
- El sacrificio unilateral
- La fusión que borra el yo
- La sexualidad como obligación

Reconocer estas trampas permite construir vínculos donde el deseo y el consentimiento

Ejercicio: “Del amor que duele, al amor que cuida”

Objetivo: diferenciar vínculos opresivos de vínculos saludables.

Paso a paso:

- I. Pedir a la persona que imagine cómo quisiera que se exprese el amor en su vida completando la siguiente tabla. Podemos apoyarla a formular la columna a llenar.

Amor romántico	Amor democrático	¿Qué prácticas de amor quiero para mi vida?
Me anula	Me reconoce	
Me exige	Me respeta	
Me da miedo perder	Me da tranquilidad	
Me obliga	Me elige	

- II. Reflexionar con la persona a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿En qué tipo de amor quiere vivir su sexualidad de ahora en adelante?
 - ¿Qué tiene que hacer para conseguirlo?



6. Emociones y equilibrio interno



Las emociones son estados afectivos que resultan de estímulos tanto internos como externos. Existen diferentes estados emocionales y diferentes formas de expresarlas: alegría, tristeza, sorpresa, angustia, ansiedad, miedo, vergüenza.

Las emociones son naturales, pueden expresarse de forma intensa y relativamente breve y suelen originarse por situaciones, acontecimientos, imágenes o pensamientos. Algunos problemas pueden tener su origen en lo emocional y también pueden tener su cura en la expresión sana de las emociones.

Las emociones básicas son naturales y tienen una función en nuestro equilibrio integral. Por ejemplo, la función de **la tristeza** es hacernos dar cuenta que hemos perdido algo y la manera de expresarla de forma sana es con lágrimas, gemidos, frío y ganas de estar en compañía. Cuando compartimos con alguien de confianza lo que nos duele, parece aliviarse y nos sentimos mejor.

El enojo es una emoción muy importante porque nos indica que se ha cometido una injusticia. Enojarnos nos hace sentir calor, se nos ponen las orejas calientes, las manos fuertes porque nos prepara para defendernos. A las mujeres, como mandato de género se nos ha dicho que debemos perdonar y no enojarnos. Que nos vemos feas cuando nos enojamos, entonces aprendemos a reprimir el enojo tragándonos todo ese malestar. Tenemos miedo a que vean nuestro enojo, como si estuviera en juego que nos dejen de querer o nos miren como malas por expresar lo que nos molesta. Pero hay muchas formas de expresar la cólera, rabia o ira sin lastimar a otros.

Todas las emociones son energía y como tal la tenemos que sacar hacia afuera. El enojo, específicamente, requiere que hagamos algo físico: que nos movamos, gritemos, pateemos, vociferemos... porque si no lo hacemos se queda adentro en forma de torzón, dolor de cabeza o de estómago.

El miedo es una emoción fría, dan ganas de estar encogida, cobijada, escondida. Su función principal es preservar la vida, buscar protección y seguridad. Para afrontar el miedo es necesario identificar formas de sentirnos más seguras y no permitir que nos domine o crezca con ideas muchas veces catastróficas. Por ejemplo, si nos da miedo estar solas en nuestra casa, cerramos las puertas, aseguramos todo dentro, buscamos compañía de alguien que nos de confianza o con quien poder hablar. Si no puede estar físicamente, quizá podemos hacerlo de forma virtual. El miedo es como un puente que nos hace ver que al cruzarlo no somos las mismas que estaban antes en ese lugar.

En este cuarteto también está **la alegría**. Esta emoción nos permite estar en contacto con la vida, nos da esperanza, ganas de bailar y compartir con personas que nos transmiten felicidad, calma, confianza.

Todas las emociones son básicamente positivas. Al reprimir una emoción, esas secreciones (hormonas y neurotransmisores) no cumplen su función final, quedan a medio camino; los órganos como corazón, vasos sanguíneos y glándulas suprarrenales -por ejemplo- se pueden recargar, el cuerpo no libera la tensión y eso a la larga puede generar daños.

Las emociones están para sentirlas, hacerlas conscientes, vivirlas y dejarlas ir. Una emoción vivida se va pronto y da lugar a otro momento. Una vez expresadas podemos pensar en formas de resolver aquello que nos afecta, antes no, porque todos nuestros sistemas están en función de sentir, no de razonar. Para mejorar el acompañamiento a las sobrevivientes, recomendamos un libro de Rika Zaraii titulado “Las emociones que curan”, donde como terapeutas podemos encontrar una serie de maneras sanas de expresión emocional.

El sentimiento de culpa

Este es un sentimiento que las mujeres conocemos muy bien. Está relacionado con el mandato patriarcal “ser para los demás” con el que crecemos. Desde que nacemos, tenemos un intensivo adiestramiento para hacernos cargo de otras personas, pensando que nos necesitan y que es nuestro deber hacernos cargo de esas necesidades. De aquí viene en parte el tan conocido “instinto maternal” que nos adjudican a todas las mujeres, cuando en realidad es el resultado de aprender roles, sentimientos y conductas consideradas “femeninas” entre los cuales está el cuidar a los demás y priorizar sus necesidades antes que las nuestras.

Al mismo tiempo experimentamos temor a fallar a cualquiera de estos roles asignados, nos echamos la culpa de cualquier cosa que salga mal, nunca nos felicitamos si salen bien y, además, nos sentimos culpables cuando dedicamos tiempo a nuestras propias necesidades. Ahí es cuando se nos dificulta decir no a las exigencias de otras personas, aunque signifique sacrificar y aplazar lo nuestro. Esto es lo que muchas veces se celebra el día de las madres: el sacrificio, el altruismo femenino, dar sin esperar nada a cambio y confiar que los demás se den cuenta que nosotras también tenemos necesidades. La realidad es que merecemos más que un día de la madre, ameritamos una vida en la que nosotras seamos el centro.

Gestionar la culpa

El sentimiento de culpa muchas veces nos hace pensar que tenemos un poder que realmente no tenemos, porque los seres humanos no controlamos todo lo que sucede a nuestro alrededor. Como ya vimos, cuando hablamos de comunicar asertivamente, cada persona debe hacerse cargo de lo que siente o piensa, por eso evitemos pensamientos del tipo: “Si le digo que no, ¿cómo se va a sentir?”, “Si no hago esto que me piden van a creer que no me importa”. **Administrar el sentimiento de culpa requiere que validemos lo que hacemos y que nos hagamos cargo solamente de lo que podemos o decidamos asumir.**

La culpa tiene un impacto negativo en nuestras vidas, en vez de asumir la culpa de forma automática es mejor que nos preguntemos: “¿Es lógica esta culpa que siento?”, “¿Tengo realmente responsabilidad en esto que pasó?”.

La responsabilidad es diferente a la culpa, porque no refiere a algo que pasó sino a algo en lo que yo tengo decisión y protagonismo. Por ejemplo, si nos equivocamos es válido preguntarse cómo podemos reparar el error, qué hacemos para compensarlo, si realmente irrespetamos a alguien, sobrepasamos algún límite o si hay razones para disculparnos.

Por eso es bueno compartir con alguien a quien estimemos mucho cómo nos sentimos y quizá escuchándonos a nosotras mismas logremos identificar formas para seguir adelante. Intentemos vivir sin culpas, asumiendo que como personas podemos equivocarnos, pero eso no significa que tengamos que cargar con el malestar por siempre. **Autocompasión es tratarnos tan bien como tratamos a quienes más queremos.**



7. Manejo del estrés y la ansiedad

El estrés y la ansiedad no deben leerse como fallas personales, sino **como respuestas** legítimas del cuerpo y la mente ante contextos que exigen adaptación constante, silenciamiento emocional, hiperresponsabilidad y autoexigencia. Manejar el estrés implica recuperar el derecho al cuidado, al descanso y a la autorregulación, devolviendo la autorresponsabilidad y dignidad a la experiencia emocional.

El enfoque feminista hace énfasis en que muchas mujeres y adolescentes hemos aprendido a minimizar nuestros malestares para no incomodar a otras personas. Esto genera ansiedad, estrés, miedos y bloqueos emocionales que luego se transforman en enfermedades físicas. La contención emocional permite nombrar, validar y sostener las emociones sin juzgarlas, por lo que es una estrategia adecuada para manejar el estrés.

La práctica del *mindfulness* es una forma de hacer contención emocional que aporta beneficios para reducir el estrés:

- **Regulación emocional:** ayuda a manejar emociones difíciles al permitirnos observarlas sin reaccionar impulsivamente.

- **Mejora la concentración:** aumenta nuestra capacidad de atención al entrenar la mente para enfocarse.
- **Reducción de la ansiedad:** disminuye la preocupación por el futuro y la rumiación sobre el pasado al enfocarse en vivir en el presente.
- **Bienestar general:** promueve una actitud positiva y una mayor satisfacción con la vida.

Podemos sugerir alguna de estas dos técnicas o ejercicios de mindfulness para que las sobrevivientes incorporen en la vida diaria:

Ejercicio: “Meditación de atención plena”

Objetivo: dedicar tiempo a centrar la atención en un punto focal, como la respiración.

Paso a paso:

- I. Sentarse en un lugar tranquilo y cómodo.
- II. Cerrar los ojos y llevar la atención a la respiración.
- III. Solamente observar que el aire fluye por la nariz y sale por la boca.
- IV. Si la mente divaga, solo se reconoce, sin juzgar, y se vuelve a enfocar en la respiración.
- V. Practicar de uno a cinco minutos.

No se trata de tener la mente en blanco o dejar de pensar, sino de darnos cuenta de todo aquello que experimentamos. Si nos damos cuenta de que nos estamos yendo al pasado o al futuro, hacemos el esfuerzo, amablemente, de regresar al momento presente. La meditación de atención promueve un estado de calma mental.

Ejercicio: “Escaneo corporal”

Objetivo: dirigir la atención a diferentes partes del cuerpo para liberar tensiones acumuladas.

Paso a paso:

- I. Acostarse o sentarse en una posición cómoda.
- II. Enfocar la atención en los dedos de los pies, lentamente ir subiendo por las siguientes partes del cuerpo hasta terminar en la cabeza.
- III. En cada área notar cualquier tensión o incomodidad y permitir que se relaje.

Integración del *mindfulness* en actividades cotidianas

Es normal que en las primeras prácticas de *mindfulness* solo se logre hacerlo unos segundos, poco a poco se podrá aumentar el tiempo.

No es necesario reservar largos periodos para practicar *mindfulness*, se puede incorporar en las rutinas diarias.

- **Comer conscientemente:** al prestar atención a los sabores, texturas y aromas de los alimentos se pone en práctica el *mindfulness*.
- **Caminar con atención plena:** sentir el contacto de los pies con el suelo y observar el entorno sin prisa.
- **Pausas conscientes:** tomar breves descansos durante el día para respirar profundamente y reconectarse con una misma.

Consejos para mantener una práctica constante

- Empezar poco a poco: es mejor dedicar unos minutos al día e ir aumentando el tiempo gradualmente, que querer hacer media hora y frustrarse al no lograrlo.
- Ser paciente con una misma: es normal que la mente divague, lo importante es volver al enfoque sin juzgar.
- Establecer una rutina: una manera de crear hábito es practicar algo a la misma hora cada día.
- Buscar apoyo: si se tiene oportunidad y recursos, es válido considerar unirse a terapia individual con una especialista en *mindfulness* para desarrollar exitosamente esta práctica.

El *mindfulness* es una herramienta accesible y efectiva para reducir el estrés y mejorar el bienestar general de las personas. Al incorporar estas técnicas en la vida diaria podemos desarrollar una mayor resiliencia y reducir la ansiedad frente a las situaciones desafiantes, al tiempo que vivimos de manera plena y consciente.





8. El duelo

El duelo en mujeres sobrevivientes de violencia es un proceso profundo y complejo que va más allá de la pérdida visible. Implica despedirse de la seguridad, de la confianza, de proyectos de vida interrumpidos y, muchas veces, de una versión de sí mismas que fue dañada por la experiencia traumática. Este duelo suele ser silenciado o minimizado socialmente, en especial cuando la violencia ha ocurrido en el ámbito íntimo o familiar, lo que aumenta la carga emocional y la sensación de soledad. **Reconocer el duelo es un acto de validación y de justicia emocional que permite nombrar el dolor sin culpa ni vergüenza.**

Desde un enfoque feminista y trauma-informado abordar el duelo significa comprender que el sufrimiento no es una falla individual, sino una respuesta humana ante la violencia y la desigualdad. El duelo puede convertirse tanto en una oportunidad de reconstrucción y autorrealización, como en un riesgo cuando se niega, se acelera o se atraviesa en aislamiento. Por ello, los ejercicios que se presentan a continuación buscan acompañar a las mujeres en el procesamiento del dolor, la expresión emocional segura, el sostén colectivo y la ritualización como caminos de sanación, recuperación de la agencia personal y resignificación de la propia historia.

El duelo en mujeres sobrevivientes de violencia no se limita a la pérdida de una persona, incluye:

- La vida que no fue
- El cuerpo vulnerado
- La confianza rota
- Los sueños interrumpidos
- La identidad dañada

El duelo es una oportunidad para resignificar, reconstruir identidad, recuperar agencia. En cambio, un duelo no resuelto cronifica el dolor, trae culpa internalizada, silenciamiento, retraumatización si se fuerza o se niega.



Ejercicio: “Mis otras pérdidas”

Objetivo: visibilizar las diversas pérdidas que experimentan las mujeres sobrevivientes de violencia y validar su dolor sin minimizarlo.

Paso a paso:

- I. Invitar a la persona a completar la frase “A causa de la violencia, perdí...” nombrando o escribiendo tantas pérdidas como considere: seguridad, libertad, confianza, voz, tiempo, vínculos, entre otros.
- II. Reflexionar a partir de las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuál de estas pérdidas duele más hoy?
 - b. ¿Cuál nunca fue reconocida por nadie?
- III. Validar con la persona que reconocer la pérdida no es debilidad, es un acto de verdad.

Ejercicio: “Lo que no se pudo decir”

Objetivo: liberar emociones contenidas sin juicio (rabia, tristeza, miedo, culpa).

Paso a paso:

- I. Invitar a la sobreviviente a escribir una carta dirigida al agresor (sin enviarla), a su yo del pasado o a alguien que no le creyó. La carta debe ser escrita sin cuidar el lenguaje, sin suavizar el dolor y puede romperla o guardarla luego de leerla.
- II. Después de escribirla, orientar a la sobreviviente a que:
 - Coloque una mano en el pecho y otra en el vientre.
 - Respire profundo tres veces.
 - Diga en voz baja: “Lo que siento tiene sentido”.

Ejercicio “Ritual de cierre simbólico”

Objetivo: marcar un antes y un después para la sobreviviente, honrando lo vivido sin quedar atrapada en ello.

Materiales: vela, papel, lápiz, objeto simbólico (piedra, flor, tela).

Paso a paso:

- I. Orientarla a escribir:
 - a. “Hoy me despido de...”
 - b. “Hoy recupero...”
- II. Si la persona se siente segura, que lea en voz alta todo lo escrito.
- III. La persona enciende la vela como símbolo de continuidad y guarda el objeto como recordatorio de su fuerza.
- IV. Puede decir una frase de cierre como: “No fue mi culpa. Sobreviví. Mi vida sigue siendo mía.”





9. El autocuidado integral

El autocuidado es integral y las personas son sistemas que abarcan varias dimensiones interconectadas, por eso sabemos que lo que puede ir bien en un aspecto del ser puede afectar otras facetas de la persona. Se hace necesario entonces intentar mantener un equilibrio en las dimensiones física, emocional/mental, social y espiritual.

Cuidarnos es clave para este equilibrio, necesitamos centrarnos en nosotras mismas, no en función de los demás, porque es desde allí donde podemos desarrollar nuestra vida comoelijamos y no como otros lo necesitan.

Imaginemos que el centro de nuestra vida es el eje de una rueda. El eje es el que le da estabilidad.

Desde ahí tenemos una visión completa de lo que compone nuestro entorno y vida. Si una de las áreas se desmorona por alguna razón, siempre tendremos otros aspectos en los cuales apoyarnos para salir adelante. Lo principal es que sigamos ocupando nuestro centro. Es bueno preguntarnos de vez en cuando cómo nos estamos cuidando y qué es lo que más nos ha resultado.



Algunas respuestas podrían ser:

- Caminar por la mañana, hablar con mis plantas, acariciar a mis mascotas.
- Hacer yoga, como a tiempo, medito.
- Presto mis servicios con amor.
- Le doy tiempo a lo más importante, a los vínculos familiares y a cuidar mis redes de apoyo, estar presente para los que me quieren.
- Hablar con otras personas que me hacen sentir energía y agradecimiento.
- Escribir sobre mis propios sentimientos.
- Agradezco diariamente por lo que he tenido en la vida.
- Pido ayuda y me dejo ayudar.
- Cuido mi piel.
- Darle seguimiento a mi tratamiento médico.
- Tener cuido digital.
- Regular, no controlar las emociones.
- Ser amable y autocompasiva conmigo misma.

Cómo estimular nuestro bienestar: endorfinas, dopamina, serotonina

y oxitocina

Las hormonas son mensajeras químicas del cuerpo que viajan a través del torrente sanguíneo hacia distintos órganos y tejidos. Su función es regular múltiples procesos esenciales para el equilibrio físico y mental. Algunas están asociadas al estrés, mientras que otras contribuyen a la sensación de bienestar.

El cortisol es una hormona de estrés necesaria para activarnos y funcionar normalmente ya que genera mucha energía, sobre todo en horas de la mañana. El problema es que a veces la producimos hasta la saturación y por demasiado tiempo, eso sucede cuando vivimos preocupadas por cosas que quizá son imaginadas o problemas cuya solución está fuera de nuestro alcance.

Surge cuando nos sentimos amenazadas, nos prepara para la guerra, pero si todo el tiempo estamos preocupadas se vuelve un estado crónico y producimos cortisol todo el tiempo. Esto da lugar a cambios fisiológicos como el aumento de peso, sobre todo en la región abdominal, y de la presión arterial debido a su efecto sobre la retención de sodio y el tono vascular. También puede debilitar el sistema inmunológico aumentando nuestra vulnerabilidad a las enfermedades. El estrés trastorna la calidad del sueño produciendo sueño interrumpido o insomnio, entre muchos otros efectos. **Para mantener un adecuado nivel de cortisol es importante manejar el estrés, hacer ejercicio físico, tener una dieta equilibrada y un sueño de calidad.**

Pero también hay hormonas de bienestar que podemos estimular de diferentes maneras. El sistema nervioso autónomo funciona mejor con hormonas como las endorfinas, serotonina, dopamina y oxitocina. Todas tienen que ver con cosas buenas de la vida y todas se elevan con el agradecimiento.

La dopamina es un neurotransmisor que genera bienestar cuando cumplimos nuestras metas u objetivos activando la asociación con una sensación de placer. ¿Cómo elevamos la dopamina? Cuando cumplimos objetivos a corto plazo, descansamos suficiente, celebramos los logros diarios, hacemos ejercicios, bebemos agua suficiente, pasamos tiempo al aire libre, bailamos nuestras canciones favoritas y somos agradecidas.

La oxitocina es la hormona de los vínculos emocionales. Tiene un papel fundamental en momentos de intimidad y confianza, aumenta los sentimientos de amor y empatía, también contribuye a regular el estrés y la ansiedad al tener efectos calmantes en el cuerpo. Producimos más oxitocina cuando abrazamos, meditamos, comemos chocolate puro, hacemos actos de generosidad, acariciamos a nuestras mascotas, pensamos en positivo.

Las endorfinas son consideradas la morfina del cuerpo porque funcionan como analgésico natural inhibiendo el dolor físico y emocional. Son responsables del deseo, tienen un papel muy importante en los procesos relacionados con la atención y la memoria. Las endorfinas se pueden elevar cuando trabajamos en equipo, evitamos tomarnos las cosas de forma personal, nos reímos, bailamos, cantamos, practicamos nuestras aficiones, miramos películas, series o libros que nos inspiren.

La serotonina es un neurotransmisor que controla los estados de ánimo. Es la responsable de que experimentemos sensación de bienestar generando en nosotras optimismo o buen

humor y habilidades sociales. Previene el impulso agresivo o violento. ¿Cómo elevamos la serotonina? Lo hacemos cuando recordamos momentos felices, realizamos ejercicios aeróbicos, caminamos, nos exponemos al sol y disfrutamos de la naturaleza, también cuando practicamos la bondad y hacemos las cosas que nos gustan sólo por entretenimiento o recreación.

Como vimos, el agradecimiento está presente en cada una de las hormonas del bienestar. Según parece, las personas agradecidas tienden a ser más felices y tener relaciones afectivas más satisfactorias, les surgen buenas ideas para resolver problemas y con mayor capacidad de ser efectivas y más atractivas para otras personas.



Ejercicio: “Práctica del agradecimiento”

Paso a paso:

- I. Orientar a la sobreviviente a que escoja un cuaderno bonito donde anotar diariamente cinco cosas por las que está agradecida.

Ejemplo:

- Agradezco por poder despertarme todos los días con energía y por mis propios medios.
- Tengo un trabajo que me gusta y me da lo necesario para vivir.
- Cuento con gente que me quiere y se alegra cuando me pasan cosas buenas.
- He tenido siempre en mi vida comida en mi mesa y un techo sobre mi cabeza gracias al esfuerzo de mi padre y mi madre.
- Cuando no he tenido dinero, siempre ha habido personas que me han dado la mano.

Explicar que quizás al inicio no encontrará mucho por qué agradecer, pero cuando tenga el hábito se va a dar cuenta que el mundo es abundante. Es una forma de darle un buen impulso al cerebro y al alma con hormonas de bienestar.

- II. Escoger una fecha (un año o seis meses después, por ejemplo) para repasar todo aquello por lo que estuvo agradecida. Es una manera de darse ánimo y reconocer lo bueno que ha experimentado.

Este ejercicio también puede ser grabado en el celular o escrito en notitas con las que va llenando un bonito recipiente durante todo el tiempo que decida hacerlo.



A modo de cierre

Este material ha sido elaborado con el fin ofrecer un enfoque y algunas herramientas que puedan contribuir con el hermoso trabajo de acompañar a las sobrevivientes de abuso sexual e incesto, así como a mujeres víctimas de violencia, en su proceso de recuperación psicosocial. Esperamos que sea de mucha ayuda y que motive a seguir encontrando recursos que respeten el enfoque de género, fomenten en las sobrevivientes el empoderamiento y alcancen el sentimiento de alivio de sentirse dueñas y protagonistas de sus vidas.

Agradecemos a todas las mujeres que con sus testimonios e historias de vida enriquecen nuestras prácticas y fortalecen cada vez la empatía y sororidad feminista. A la par, agradecemos a todas las promotoras, defensoras, trabajadoras sociales, terapeutas que con sus aportes enriquecen el trabajo de acompañamiento para que todas tengamos acceso a una vida más digna superando las vivencias y recuerdos dolorosos de violencia y reconociendo que dentro de cada una existe la semilla para que florezca la esperanza en un mundo mejor.





Bibliografía

Alberti, R. E. y Emmons, M. L. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (10th ed.). Impact Publishers

Ander Egg, E. (2016-2017). *Diccionario de psicología*. Editorial Brujas. 2da. Edición. <https://www.studocu.com/es-mx/document/escuela-libre-de-psicologia/psicologia/diccionario-de-psicologia-2da-edicion-ezequiel-ander/26300446>

Batres Méndez, G. (2012). *De la disociación a la reconexión. La terapia trifásica génerosensitiva: un camino seguro para sobrevivientes de abuso sexual*. Instituto Latinoamericano de las Naciones Unidas para la Prevención del Delito y Tratamiento del Delincuente ILANUD. Buenos Aires, Argentina.

Claramunt, C. (s.f.) *Grupos de apoyo con adolescentes. Abuso sexual en mujeres adolescentes. Serie Género y Salud . Programa Mujer, salud y desarrollo OPS/OMS*

Fundación Friederich Ebert Stiftung (s.f.) *Herramientas psicosociales para fortalecer las redes y organizaciones de la sociedad civil*.

Grupo Venancia. (2001) *Comunicación empática. (s.f.) Comunicarnos mejor para disfrutar las relaciones importantes de nuestras vidas*. <https://lasvenancias.org/comunicacion-empatica/>

Grupo Venancia. (2016) *Vivir el amor en libertad. Cómo amar y seguir siendo dueña de vos misma*. <https://lasvenancias.org/amor-y-libertad-como-amar-y-seguir-siendo-duena-de-vos-misma/>

Herman, J.L. (1997). *Trauma y recuperación: cómo superar las consecuencias de la violencia* –Editorial ESPASA.

Lagarde, M. (1996). *Claves feministas para el poderío y la autonomía de las mujeres*. S.e.

La mente es maravillosa. (2024). *Cómo estimular las hormonas de la felicidad*. [Post] LinkedIn. https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7146561834664284160?updateEntityUrn=urn:li:fs_updateV2

Lorde, A. (1988). *A Burst of Light*. S.e.

Van der Kolk, B. (2014). *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. Viking. New York.

Vega Casanova, J., Obregón Gálvez, R., Nieto Sánchez, C., Vargas Rosero, E., Pérez Quintero, C., & Gathigi,

G. W. (2024). *Voces con propósito: Manual de estrategias de comunicación para el desarrollo y el cambio social. Módulo conceptual*. Universidad del Norte. Friedrich-Ebert-Stiftung (FES),

Walker, L. (1984). *El síndrome de la mujer maltratada*. Biblioteca de psicología. Desclée De.

Zaraii, R. (1995). *Las emociones que curan*. Editorial Michel LaFon.

