

Guía para el acompañamiento psicosocial a mujeres en contextos de migración





Guía para el acompañamiento psicosocial a mujeres en contextos de migración

Guatemala, agosto 2020

Guía para el acompañamiento psicosocial a mujeres en contextos de migración.

Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial (ECAP)

ISBN: 978-9929-8196-3-4

Coordinadora Programa de Migraciones

Eugenia Judith Erazo Caravantes

Elaboración de la guía

Ana Lucía Mendoza Herrera

María Renee González Rodríguez (Equipo de Migraciones ECAP)

Equipo ECAP

Marleny Montenegro, Mariayin Quevedo, Ester Zapeta, Tanya Maldonado, Catalina López, Rudy Hernández, José Luis Dardón, Juana Cedillo, Hilaria Ceto, Juan Alberto Jiménez, Sonia Calel, Rafael Jon-fai Yon, Elena Raymundo y Yuri López Tecu.

Editora

Alejandra Samayoa Ochoa

Este documento fue una construcción colectiva. La elaboración de la misma fue posible gracias al valioso intercambio de experiencias y apoyo logístico de los equipos que integran el Programa de Migraciones y el Programa de Género de ECAP. De manera especial se reconoce a las y los familiares que integran los Grupos de Apoyo de ECAP de las regiones de Nentón y Nebaj, quienes participaron y compartieron sus análisis y experiencias en los Grupos Focales. Agradecimiento a la Mesa Pro-Mujer de la región de Nebaj y a la Red de Derivación de la Democracia, Nentón, por participar y compartir sus observaciones en la validación de la guía.

La presente Guía para el acompañamiento psicosocial a mujeres en contexto de migración fue realizada con el apoyo financiero de Manos Unidas y el Gobierno Balear, en el marco del proyecto MUJERES INDÍGENAS, EMPODERAMIENTO PARA EL EJERCICIO DE SUS DERECHOS. Las opiniones expresadas en esta publicación no reflejan necesariamente las de los donantes.



© Equipo de Estudios Comunitarios y Acción Psicosocial - ECAP
2a. Avenida 1-11 zona 3, Colonia Bran. Guatemala, Guatemala
Teléfonos: +502 2232 1430 y 2253 6071
info@ecapguatemala.org.gt - www.ecapguatemala.org.gt

Primera edición. Consta de 300 ejemplares.
Diseño, diagramación e impresión: Serviprensa
Esta publicación fue impresa en agosto 2020.

Contenido

Presentación	5
Introducción	7
Metodología	9
Consulta bibliográfica	9
Elaboración de instrumentos para recopilación de información.....	9
Coordinación para realizar grupos focales	9
Validación y socialización de la guía	10
Capítulo 1 Enfoques psicosocial, género y derechos humanos	11
1.1 Enfoque psicosocial.....	11
1.2 Enfoque de género	13
1.3 Enfoque de derechos humanos	16
Capítulo 2 Orientaciones para los equipos	19
2.1 Partir de nosotras y nosotros.....	19
2.2 Actitudes y condiciones básicas.....	21
2.3 Conformación de los equipos	24
2.4 Grupo de apoyo	25
2.5 Visita domiciliar	26
2.6 Acompañamiento a diligencias legales y forenses	27
2.7 Acciones psicosociales a nivel comunitario	30
2.8 Derivación.....	32
2.9 Coordinación e incidencia con instancias estatales	33

Capítulo 3 Grupos de apoyo: abordaje metodológico y aplicación de técnicas	35
3.1 Orientaciones generales	36
3.2 Estructura de las sesiones de Grupo de Apoyo.....	38
3.3 Aplicación de técnicas.....	43
3.4 Atención en crisis.....	50
Capítulo 4 Mujeres familiares de NNA separada y deportada	53
4.1 Violencias de género	54
4.2 Los impactos de vivir la separación y deportación de NNA sin una red de apoyo a nivel familiar y comunitario.....	57
4.3 Propuesta metodológica	59
Capítulo 5 Mujeres familiares de migrantes desaparecidos	77
5.1 Las violencias invisibilizadas	77
5.2 Cómo acompañar desde el enfoque psicosocial y de género en el grupo Mujeres Familiares de migrantes desaparecidos y desaparecidas: Propuesta Metodológica.....	81
Capítulo 6 Prácticas de autocuidado y cuidado para los equipos	91
6.1 Nivel personal o autocuidado	91
6.2 Nivel del equipo.....	93
6.3 Nivel organizativo	94
Referencias bibliográficas	95

Presentación

A través de la presente guía se comparten herramientas metodológicas para las distintas organizaciones comunitarias, sociales y entidades públicas que trabajan con mujeres en contextos de migración. Brinda orientaciones para acompañar grupos de apoyo de mujeres familiares de niñas, niños y adolescentes (NNA) separada/deportada y familiares de migrantes desaparecidos que viven violencia de género en sus lugares de origen.

La propuesta metodológica detallada en la guía es producto del trabajo reflexivo del equipo del Programa de Migraciones de ECAP junto con las poblaciones con quienes trabaja. Este intercambio dialógico y experiencial ha permitido producir propuestas contextualizadas a las realidades de las distintas regiones en las que brinda acompañamiento. El trabajo ha permitido reconocer que el fenómeno de la migración y el problema de las violencias contra las mujeres en estos contextos son temas que tienen que ser abordados con urgencia para la protección de los derechos de las mujeres.

Por lo anterior, uno de los propósitos de esta guía es promover reflexiones enfocadas en las violencias de género que se expresan en las comunidades de origen contra las mujeres familiares de población migrante desaparecida y población NNA separada y deportada.

Estas reflexiones buscan aportar al desarrollo de la sensibilidad de género de quienes brindan acompañamiento psicosocial, lo que facilitará identificar las situaciones y necesidades específicas que viven las mujeres familiares en contextos de migración; nombrarlas es el primer paso para poder plantear un abordaje.

El Programa de Migraciones del ECAP tiene como uno de sus objetivos orientadores “fortalecer a los sujetos sociales y políticos en contextos de migración, desde un enfoque psicosocial, de género, de derechos humanos y pluricultural”. Asumir el acompañamiento psicosocial partiendo de los tres enfoques ha permitido a ECAP tener una mirada crítica de la realidad y comprender la migración como un derecho en cuanto que todas las personas tienen derecho a vivir con dignidad, lo cual muchas veces significa, para algunas personas, dejar la comunidad de origen y emprender el viaje hacia otros países que les brinden las condiciones económicas, que no les garantiza su país de origen, para desarrollar sus proyectos de vida o para poder sobrevivir.

Significa también, que las personas migrantes y familiares de migrantes son actoras de sus propios procesos en defensa de sus derechos humanos. Por

Introducción

Para iniciar el recorrido por las experiencias en el Capítulo 1 se hace una revisión teórica de los **Enfoques psicosocial, género y derechos humanos**, que orientan el trabajo psicosocial con los Grupos de Apoyo.

Posteriormente, en el Capítulo 2, se comparten algunas **Orientaciones para los equipos**, que presentan las consideraciones previas para el acompañamiento y las actitudes básicas que necesitan tener las personas y los equipos que realizan acompañamiento psicosocial para poblaciones con estas especificidades.

En el Capítulo 3, **Grupos de Apoyo: abordaje metodológico y aplicación de técnicas**, se describe la propuesta de cómo estructurar las reuniones de los Grupos de Apoyo para el acompañamiento psicosocial. Se incluye un cuadro de las técnicas comunes que pueden ser utilizadas para facilitar algunos de los momentos que se describen en la estructura del Grupo de Apoyo, así como técnicas para facilitar ejercicios vivenciales. Dichos ejercicios se pueden utilizar tanto para los grupos mixtos como para grupos específicos de mujeres familiares de NNA separados y deportados, y grupos de mujeres familiares de población migrante desaparecida.

El Capítulo 4, **Mujeres familiares de NNA separada y deportada**, presenta el acompañamiento psicosocial con enfoque de género, para mujeres y familiares de NNA separada y deportada. Se divide en dos partes, una teórica en la que se describe las violencias de género que se reproducen en las comunidades de origen y que son invisibilizadas, y cómo afectan la vida de las mujeres a nivel emocional, físico y social. La segunda se centra en el desarrollo de la propuesta de abordaje metodológico; se proponen actividades que tienen por objetivo abordar las violencias de género en contextos de migración. Se incluyen técnicas para el análisis, la reflexión y revisión de las experiencias para aportar a la transformación de las mismas y apoyar para garantizar los derechos de las mujeres en contextos de migración.

El Capítulo 5, **Mujeres familiares de migrantes desaparecidos** al igual que el Capítulo 3, presenta la descripción de violencias de género que han vivido las mujeres en este contexto y una propuesta de abordaje metodológico para trabajar el acompañamiento a nivel grupal.

En la guía, se dedica un espacio para hablar sobre el **Autocuidado y Cuidado del Equipo**, ya que para quienes hacen acompañamiento psicosocial la propia persona terapeuta es la principal herramienta de trabajo, por tanto, nuestro bienestar emocional y físico es una prioridad para poder acompañar de la mejor

tanto, el trabajo propuesto en esta guía tiene como columna vertebral dichos enfoques que invitan a realizar lecturas de la migración desde un análisis socio-histórico, teniendo presente la estructura política y económica que sostiene y mantiene la desigualdad en un país como Guatemala.

Las condiciones injustas de vida la resienten sobre todo los pueblos indígenas y personas mestizas empobrecidas. Dentro de estos grupos poblacionales, las mujeres son más afectadas debido a los roles de género que las circunscriben al ámbito familiar y por otras violencias de género que son reproducidas en lo micro en la familia y la comunidad y en lo macro por las instituciones del Estado y el crimen organizado.

Los enfoques desde los que se propone realizar el acompañamiento retan a tener una mirada mucho más amplia e integral de la realidad ya que trabajar con poblaciones en contextos de migración significa atender poblaciones diversas, mujeres, hombres, personas de la tercera edad, niñas, niños, adolescentes, personas con discapacidades y de distintas pertenencias étnicas. Tomando en cuenta lo anterior, esta guía se especializa en el trabajo de acompañamiento psicosocial a 1) Mujeres familiares de migrantes desaparecidos, y, 2) Mujeres que viven la separación y deportación de niñez migrante, es decir, mujeres que permanecen en la comunidad de origen.

Esta guía es un aporte metodológico que puede y debe seguir siendo enriquecido con la experiencia y las reflexiones que sumen quienes acompañan a mujeres de grupos poblacionales diversos, en los distintos contextos y realidades de la migración.

manera a las poblaciones con las que se trabaja. Por lo que, en el Capítulo 6, **Prácticas de autocuidado y cuidado para los equipos**, se pueden encontrar algunas recomendaciones para el cuidado individual como acompañante psicosocial, la importancia del cuidado como equipo, así como el compromiso que deben tener las organizaciones e instituciones para promover y garantizar espacios de autocuidado para sus equipos de trabajo.

Hay que señalar que esta guía es una herramienta pedagógica que se puede poner en diálogo con otras guías que ha trabajado ECAP y otras organizaciones. Para el acompañamiento específico en contextos de migración, la *Guía Abriendo Fronteras con el Corazón*, realizada por organizaciones que trabajan en la región de Centroamérica y México, es una referencia muy valiosa que recoge la experiencia de trabajo, reflexiones y propuestas de abordaje metodológico para acompañar procesos con migrantes y familiares de migrantes tanto en comunidad de origen como en albergues o casas de migrantes.

Así mismo, dado que esta es una guía que propone metodologías para trabajar con mujeres que viven violencia en contextos de migración, consideramos importante tener como referencia de consulta la *Guía Metodológica Básica para el trabajo con hombres indígenas comunitarios, en masculinidades empáticas y solidarias (contrahegemónicas)*. Referencia, ello porque una de las inquietudes de quienes acompañan, es ¿Cómo hacer un trabajo de sensibilización con los hombres a la par del trabajo de empoderamiento de las mujeres?

Confiamos que en este trabajo podrá encontrar un camino a seguir, precisamente porque parte de los insumos que han resultado de este proceso, es la identificación de necesidades de atención orientadas a niñas, niños y adolescentes en contextos de migración, las cuales serán referidas como propuesta para la elaboración de otra guía de acompañamiento enfocada específicamente para esta población.

Metodología

Consulta bibliográfica

Para construir esta guía, inicialmente se hizo la revisión bibliográfica de diversas fuentes, para formular y enriquecer los aspectos teóricos. Sin embargo, la base para la construcción metodológica es la experiencia y el trabajo realizado por ECAP, por lo que se revisaron también diferentes materiales producidos por la organización acerca de violencias contra mujeres en contextos de migración, guías elaboradas para el abordaje de población migrante, desde el enfoque psicosocial, documentos de los cuales se hace referencia en la presentación e introducción de este documento, y también se revisaron memorias realizadas por parte de los equipos acompañantes, desde la experiencia de las reuniones con los grupos de apoyo. Lo que ha nutrido este documento son las diversas experiencias relacionadas por quienes acompañan y por los que han participado de ese acompañamiento en los grupos de apoyo, personas en contextos de migración.

Elaboración de instrumentos para recopilación de información

Luego de tener las bases teóricas y de conocer el trabajo de los equipos en acompañamiento psicosocial se elaboraron los instrumentos necesarios para recabar información que no había sido documentada, enfocada a la parte operativa del trabajo y del acompañamiento específico a mujeres en contextos de migración. Para ello fue importante escuchar en voz de las propias mujeres sus experiencias y necesidades de atención.

Coordinación para realizar grupos focales

Posteriormente se coordinó con los equipos acompañantes, la realización de dos grupos focales en los que participaron familias de NNA migrante separada y deportada de Nentón, Huehuetenango, y Nebaj, Quiché.

Además, se efectuaron dos grupos focales con integrantes de los equipos de ECAP, que acompañan a NNA separada y deportada y a sus familiares, de las

regiones de Huehuetenango y Nebaj. Y otro con el equipo de acompañamiento psicosocial a familiares de población migrante desaparecida que labora en las regiones de Huehuetenango, Nebaj, Chimaltenango, Jalapa, Quetzaltenango y Sipacate.

Validación y socialización de la guía

Se organizó la información recabada, en un primer momento de acuerdo a la mirada de las investigadoras. Al validar con los equipos acompañantes se reformularon algunos elementos para que dicha información se adaptara a formato de guía y reflejara aspectos significativos que pueden ser utilizados por otros equipos al momento de propiciar espacios de acompañamiento como el que aquí se refiere.

Luego de ordenar nuevamente la información, se realizaron reuniones de socialización para tener la mirada de los y las participantes en los grupos de familiares de NNA separada y deportada, el Equipo de Programa de Migración de ECAP, la Red de Derivación de la Democracia, Huehuetenango, y la Mesa Pro Mujer de Nebaj, Quiché. Esa fue la oportunidad de enriquecer el documento a partir de la corrección de contenidos que no estuvieran claros, agregar insumos que no se hayan contemplado y establecer si se incluyeron las buenas prácticas llevadas a cabo por las distintas instancias.

Capítulo 1 Enfoques psicosocial, género y derechos humanos

1.1 Enfoque psicosocial

Dentro del enfoque psicosocial se contempla abordar la realidad en cuatro niveles, según el modelo propuesto por Bonfrenbrenner (como se citó en Gómez, 2017): “individual, familiar, comunitario y social” (p.19). Es decir que este enfoque permite tener una mirada amplia de la realidad para que el tema de la migración y las violencias no quede reducido a una pequeña parte de todos los espacios vitales en los que las personas se desenvuelven.

El trabajo de acompañamiento psicosocial con mujeres en contextos de migración tiene particularidades dependiendo de la situación del contexto, edad, etnia, historia y problemática de la persona o el grupo; el acompañamiento debe adaptarse a cada persona o grupo de personas tomando en cuenta esas consideraciones.

El enfoque psicosocial entiende a las mujeres en contextos de migración, desde su dimensión individual al tomar en cuenta que tienen una historia y una subjetividad que responde a lo que han vivido, lo que piensan, creen, anhelan, recuerdan, interpretan, analizan y también a lo que sienten. Martín-Baró (1993) expone que la persona “es un producto social” (p.89) se construye a partir de estar en la sociedad. Es decir, en las relaciones que mantiene con la familia, la interacción con la comunidad, la historia del país, el modelo económico que rige la vida social y el contexto presente en el que se desarrolla.

A lo anterior se suma la dinámica social que se ha construido alrededor de la migración y los lugares de tránsito: los poderes que actúan, los sujetos involucrados, los Estados y sus mecanismos contra la migración, las violencias y las violaciones a derechos humanos. Las dinámicas sociales se dan en un ordenamiento social desigual que produce daño a miles de personas, las que migran y las que se quedan en el lugar de origen, podría decirse que es un “desorden ordenado” (p. 13), como en su época denominó Martín-Baró (1993) a la forma en que se organizaba el Estado y la sociedad durante las Guerras Internas en Centro América. Aunque actualmente Guatemala no está en guerra interna, sigue operando desde la injusticia, la desigualdad, el control social, la violencia y la represión.

Se puede decir entonces que cuando una persona migra, es deportada o desaparecida, los impactos se sienten en cada uno de los niveles que aborda el enfoque psicosocial. Los impactos psicosociales afectan a hombres y mujeres, sin embargo, algunos dañan de manera particular a las mujeres por su condición de género. La vivencia de los impactos se complejiza cuando se analiza el fenómeno de la migración desde la interseccionalidad de las opresiones: etnia, clase y género.

“La interseccionalidad plantea que más que una sumatoria, hay una conjunción de opresiones que atraviesa los cuerpos de las mujeres.” (ECAP, 2019, p. 1). Al momento de reflexionar sobre los impactos psicosociales es menester de quienes acompañan procesos con mujeres familiares en contextos de migración, comprender su situación analizando de qué manera estas opresiones toman forma y se concretan en cada una de las vivencias de las mujeres, colocándolas en situaciones de mayor vulnerabilidad y violencias.

Veamos el siguiente ejemplo: una mujer en situación de vulnerabilidad, sin apoyo familiar y culpada por la decisión del hijo o hija de migrar, recibe la noticia de que su hijo o hija está desaparecida. Los impactos generados por esa noticia son, según Perren-Kingler (2003), “reacciones bio-psicológicas” (p. 24). A nivel fisiológico se manifiesta con reacciones como la hiperexcitación, insomnio, sudoración y a nivel emocional con ansiedad, enojo, miedo y tristeza.

A nivel familiar la dinámica cambia, la mujer puede no sentirse comprendida por su círculo y su familia no puede sobrellevar los cambios que la mujer pueda vivir. En muchas ocasiones las mujeres se organizan en grupos de familiares para emprender la búsqueda de sus familiares, esto implica una transformación en los roles de género que se tenían al interior de las relaciones familiares y en los quehaceres de la casa.

A nivel comunitario y social los impactos pueden darse porque no hay comprensión del tema de la migración y sus dificultades, se pueden crear rumores que dañan a la mujer y a la familia.

A nivel social se puede ver dañada la confianza en el Estado porque las instituciones estatales encargadas de brindar información violentan los derechos al no dar seguimiento del caso, no prestar la atención adecuada y no brindar información.

Por lo anterior, el trabajo psicosocial requiere que se trabaje en cada uno de estos niveles para apoyar en la transformación de las condiciones que promueven las violaciones de los derechos humanos de las mujeres familiares en sus lugares de origen y de las entidades públicas.

El trabajo de acompañamiento psicosocial tiene buenos resultados cuando se reúnen personas que han vivido situaciones de vida similares ya que facilita el desarrollo de formas para afrontar la situación. Las mismas permiten elaborar las situaciones difíciles y poder transformarlas en experiencias de vida que den fuerza para continuar adelante. El grupo es el espacio que contiene, que permite la identificación, el aprendizaje, la escucha, que da esperanza y también que invita a la organización y participación a otros niveles más políticos.

El trabajo de grupo es clave en el acompañamiento pues permite reconocer las herramientas que cada persona, familia y comunidad tienen para afrontar su realidad y en el proceso convertirse en actoras sociales que promuevan la defensa de los Derechos Humanos; por ejemplo, en la búsqueda de justicia por los hechos de violencia vividos o en el trabajo de búsqueda de sus familiares.

1.2 Enfoque de género

En esta guía es importante interrelacionar el análisis de las problemáticas, impactos psicosociales y necesidades de abordaje desde el enfoque psicosocial con los aportes de la teoría de género.

La categoría género se refiere a la construcción social que se hace del sexo biológico de mujeres y hombres estableciendo estereotipos y roles asignados a unas y otros, Castañeda (2008) al respecto anota “la transformación de la diferencia sexual en desigualdad social obedece siempre a los procesos históricos culturales que contextualizan la conformación de los géneros.” (p. 13).

La elaboración teórica de la categoría género es muy importante pues plantea que las diferencias entre hombres y mujeres, que comúnmente se consideran como algo natural en realidad no lo son. Dichas diferencias de roles y tratos entre hombres y mujeres son una construcción histórica en la que tanto la religión, la filosofía y la ciencia tuvieron un papel fundamental para crear mitos, relatos y teorías que colocaran a las mujeres como seres inferiores y etiquetar a una persona en esa desventaja social abre el espacio para que sus derechos humanos sean violentados.

Es decir, que entre hombres y mujeres hay una relación desigual de poder, de ahí la necesidad de trabajar, para desnaturalizar lo que se ha tomado por natural: la construcción histórica de las desigualdades, que las niñas, adolescentes, mujeres adultas y de la tercera edad, viven en una sociedad que promueve un modelo dominador de existencia, basado en el dolor y el sufrimiento.

En el contexto migratorio tanto hombres como mujeres están expuestos a riesgos, a sufrir asaltos, accidentes, enfermedades, malos tratos por parte de las autoridades y otros riesgos propios de emprender un viaje a distancias largas y en condiciones inadecuadas. Sin embargo, existen condiciones que vulneran aún más a las mujeres debido a su condición de género. Las mujeres cumplen roles sociales y en el contexto de la migración se refuerzan: la maternidad, el rol de esposa y la vulnerabilidad ante el machismo y las prácticas patriarcales sobre las mujeres:

Las mujeres que migran a través de los países centroamericanos y México, se encuentran más vulnerables, ya que se ven expuestas a malos tratos, violencia extrema y especialmente violencia sexual de muchas formas, así como todo tipo de violaciones de sus derechos, no solo por parte del crimen organizado y las autoridades de los diferentes países, sino también por parte de los polleros o coyotes y muchas veces también los hombres migrantes quienes las agreden y utilizan como medio para negociar en el intento por alcanzar el norte. (Gómez, 2014, p.37)

Otro escenario de la migración es la comunidad de origen, según ECAP (2019):

Las mujeres vinculadas a la migración que permanecen en las comunidades de origen es el grupo más invisibilizado del proceso migratorio a pesar de que sobre sus espaldas recae el peso del contexto expulsor. (p. 180)

En las comunidades de origen, las mujeres modifican su proyecto de vida ya que van asumiendo los roles de quien está ausente, que en muchos casos es el hijo o el esposo. Además de las tareas domésticas, se hace cargo de las tareas laborales fuera de casa y si tienen hijas e hijos, del proceso educativo y la crianza. Esto supone una sobrecarga de tareas que no le permite o le limita sus espacios personales de descanso y disfrute.

En los casos en que las mujeres buscan a sus familiares desaparecidos, además de lo anterior, requiere un proceso de búsqueda que implica la movilización hacia los lugares en que se encuentran las instancias responsables de investigar, inversión económica y de energía; así como otras acciones que comprometen el estado de salud debido a los propios impactos que pueda conllevar la situación de desaparición.

Para las mujeres familiares de niños, niñas y adolescentes migrantes no acompañadas que han sido deportadas/os, el rol materno será, particularmente, relevante en este contexto de la migración, siendo las mujeres consideradas cuidadoras.

De acuerdo a Lagarde (2005) la mayor parte del trabajo femenino, es decir la del trabajo social, no es conceptualizado como tal, se trata del llamado trabajo

doméstico del quehacer, del cuidado de los niños, de la atención al marido, de la procreación; es decir, del conjunto de actividades de reproducción que realiza la madresposa para la sobrevivencia de los otros (p.119).

Cuando los niños, niñas o adolescentes de una familia migran, la mayor responsabilidad recae sobre la madre en cuanto a los riesgos que ocurran en el tránsito, son ellas quienes responden al resultado del viaje. El primer contacto al momento de una deportación será con ella, a menos que en la estructura familiar sea el padre el responsable, de otra manera puede ser también la abuela. La vivencia de “fracaso” ante una deportación será también un tema de atención para las mujeres madres de menores que han vuelto a sus lugares de origen, así como el acompañamiento al proceso de readaptación de sus hijos o hijas.

Como se puede ver, mujeres y hombres viven de manera diferenciada las experiencias de la migración, la construcción social del género presenta escenarios distintos para cada persona. En el caso de la migración, por lo general, son las mujeres quienes permanecen en los lugares de origen y en muchos casos están vulnerables a sufrir algún tipo de violencia. Por ello es necesario hacer visible las necesidades que tienen.

1.2.1 Violencia de género

En el marco normativo (2015), en el Protocolo de la Ley contra el Femicidio y otras Formas de Violencia contra la Mujer, se señala:

La violencia contra las mujeres constituye una manifestación de relaciones de poder, históricamente desiguales entre los hombres y las mujeres, que han conducido a la dominación, a la subordinación, al control y a la discriminación de las mujeres por parte de los hombres, que impiden el desarrollo a las mujeres y las deja en situación de inferioridad, y por lo tanto, vulnerables a la violencia. La desigualdad sitúa los distintos escenarios de la violencia contra las mujeres, tanto en el ámbito privado como en el ámbito público, manifestándose, entre otros, como violencia en la familia, violencia en la comunidad y violencia cometida o tolerada por el Estado (...). (p.246)

Todas las violencias causan impactos en los distintos niveles que se trataron en el apartado de enfoque psicosocial, los estudios de género hacen otro aporte al apuntar que no se puede dejar al margen, de la dimensión individual y social, el cuerpo porque es sobre él que recaen todas las violencias.

Foucault (como se citó en Aguilar y Fulchiron, 2005) subraya que “el cuerpo es un campo político” (p. 181); esto apunta a pensar que el cuerpo y la sexualidad son lugares de disputa de poder. Las mismas autoras afirman que la violencia sexual es la síntesis política de la opresión de las mujeres ya que, “es un hecho político que sintetiza un acto, la cosificación de la mujer y la realización extrema de la condición masculina patriarcal” (p. 157).

El cuerpo es el lugar primigenio y único desde donde se aprende la vida, del que se parte para conectar con las otras personas y con lo que rodea. Si las experiencias con las que se encuentran las mujeres en contexto de migración son de violencia, la relación con el cuerpo se puede convertir en distante, como una forma de no conectar con lo que causa malestar y dolor; si tener cuerpo de mujer significa estar más expuesta a los malos tratos, a las violencias y a la violencia sexual, se puede llegar a vivir el cuerpo en negación.

Siendo así, se plantea la urgencia de transformaciones profundas. Una de las vías por las que se ha apostado desde hace décadas tiene que ver con la incidencia desde el Estado, para que socialmente se deje de normalizar la violencia contra las mujeres. Es una lucha de las mujeres que ha dado como resultado la creación de leyes, políticas públicas y mecanismos para sancionar y erradicar todas las formas de violencia contra las mujeres. Estos instrumentos aunque son valiosos y es necesario conocer que existen y usarlos cuando sea necesario, no son suficientes para transformar la realidad.

Necesitamos trabajar con la palabra, el cuerpo, las emociones, la espiritualidad para que las mujeres, junto con los hombres, encuentren lugares comunes para sanar y para que las mujeres puedan convertirse en personas llenas de fortaleza. Es necesario trabajar las experiencias de violencia que viven las mujeres en los contextos de migración para que no queden sujetas a una herida que interrumpa su posibilidad de ser actoras en el proceso que lleva adelante, como familiar de migrantes desaparecidos o de niñez y adolescencia separada y deportada y como actora de su propia vida.

1.3 Enfoque de derechos humanos

En términos generales, a quienes va dirigido el acompañamiento psicosocial al que se hace referencia a lo largo del documento, es a población que ha sufrido graves violaciones a sus derechos. El abordaje va enfocado a la atención de los efectos de dichas violaciones, la comprensión de las causas de la migración, el contexto en que ocurre y el fortalecimiento de los recursos o herramientas personales de las personas.

Desde el análisis que puede hacerse de las causas de la migración se identifica la violencia estructural. Es por esto, que la mayoría de la población con quien se trabaja ha optado por buscar mejores oportunidades en otro lugar. En un inicio para algunas personas la migración ha sido fuera de su comunidad, luego fuera del departamento, hasta llegar a salir del país.

Referirse al enfoque de derechos humanos, es partir de la idea de que todas las personas son portadoras de derechos y sin importar la decisión que se tome, migrar o no, las personas merecen un trato en un marco de respeto a sus derechos dentro y fuera de sus países de origen. El contexto de violencia favorece que las personas se sientan desprotegidas y asuman la responsabilidad, arriesgando su vida para cubrir necesidades que debieran estar cubiertas. Conocer los derechos brinda la posibilidad de exigirlos y defenderlos en caso sea necesario, además de responsabilizar a quienes compete la protección de los mismos.

Cuando el proyecto migratorio no resulta como se establece en un principio y ocurre un proceso de deportación, o en algunos casos, de desaparición, la responsabilidad es asumida por las madres, padres o esposas dependiendo de la situación y en algunas ocasiones es la comunidad y la sociedad la que se encarga de delegarles esa responsabilidad.

Por lo anterior, es necesario que el marco legal que existe y protege los derechos de las personas que deciden migrar y a sus familias sea parte de las bases del trabajo psicosocial. Este se puede transmitir a la población, pero también se puede incidir en los mecanismos necesarios para que las autoridades o entidades responsables atiendan su rol de defensores de derechos y favorezcan condiciones dignas para el proyecto migratorio, si no es posible erradicar sus principales causas relacionadas a la violencia estructural.

Entre las acciones por la defensa de los derechos de las y los migrantes existe el Código Migratorio, que es impulsado por la sociedad civil conjuntamente con entidades del Estado para que, a partir del conocimiento de la realidad sobre ese contexto, se planteen las condiciones adecuadas para el beneficio de las personas que eligen esta alternativa.

El Código de Migración (2016) establece en sus diferentes artículos las medidas de protección para personas migrantes, tanto de personas que migran fuera del país, como aquellas que eligen migrar a este país o transitar por el territorio para llegar a su destino. Así como la creación de las entidades correspondientes para el control y protección de los procedimientos migratorios y enmarca los derechos de las personas migrantes.

El Código de Migración explica en el artículo 1: “Derecho a migrar. El Estado de Guatemala reconoce el derecho de toda persona a emigrar o inmigrar, por lo cual el migrante puede entrar, permanecer, transitar, salir y retornar al territorio nacional conforme la legislación nacional”. En el artículo 2, se agrega: “Acceso a dependencias del Estado. El Estado garantiza a toda persona que se encuentre en el territorio nacional, en plena igualdad de condiciones, acceder a los servicios públicos de seguridad, salud, educación, trabajo, vivienda y todos aquellos que sean necesarios para el desarrollo de sus vidas, de conformidad con lo establecido en la Constitución Política de la República, el presente Código y otras normas aplicables”.

Capítulo 2 Orientaciones para los equipos

Quienes trabajan acompañando a otras personas, y en especial a mujeres que viven situaciones de violencia en contextos de migración, tienen la responsabilidad de trabajar en principio consigo mismas pues representan la principal herramienta de trabajo.

Por tanto, es importante tomar conciencia de las propias limitaciones para poder atenderlas. Por ejemplo, una persona identifica limitaciones de formación en el tema de género, es probable que tenga dificultades para comprender cómo opera la violencia contra las mujeres, por lo que será importante que asuma el compromiso de formarse para brindar un acompañamiento adecuado. Es un aporte significativo del acompañamiento tener una mirada más amplia de las violencias estructurales que atraviesan las vivencias de las mujeres.

También es importante identificar las actitudes y principios éticos indispensables para el acompañamiento psicosocial con enfoque de género. Las y los familiares de migrantes viven situaciones que les afectan a nivel individual, familiar y comunitario. Algunas familias se encuentran buscando a un familiar desaparecido, otras están viviendo la separación o el proceso de deportación y reintegración a la casa y la comunidad de su hija o hijo menor de edad.

Dentro de todas estas situaciones, algunas mujeres viven violencia y quienes acompañan deben tener las herramientas teóricas para identificar estas violencias, así como las actitudes básicas para abordar el problema en los grupos que se acompañan y/o en las visitas domiciliarias realizadas. Esos elementos forman parte de la sensibilidad necesaria para un proceso de transformación profunda de la realidad de las mujeres.

2.1 Partir de nosotras y nosotros

Los equipos que realizan el trabajo de acompañar a mujeres que se encuentran en procesos de búsqueda de sus familiares desaparecidos, en espera del retorno de sus hijos o hijas y que sufren violencia que viven por su condición de género, deben tener ciertas características como:

2.1.1 Sensibilidad hacia la realidad de la migración y las opresiones étnicas, de clase y género

El fenómeno migratorio es dinámico, constantemente ocurren cambios en las necesidades, oportunidades y políticas de los países; de allí que las personas decidan buscar alternativas fuera de sus lugares de origen o bien permanecer. Por ello es necesario realizar constantemente reflexiones sobre las realidades en la migración, en sus diferentes dimensiones: lugar de origen, tránsito, destino, retorno, deportación. Y de cómo el proceso mismo está vinculado a una condición estructural de violencia que genera desigualdades de género, económicas y discriminación.

Estos son temas transversales en el acompañamiento pues explican, en buena medida, las causas y efectos de la migración. Reconocer que en la mayoría de los casos son hombres, campesinos quienes migran y por lo tanto, son mujeres indígenas en condiciones de pobreza, quienes permanecen. Son personas que no van a acceder a una visa, por lo que se endeudan para pagar un viaje en condiciones irregulares que ponen en riesgo sus vidas y en ocasiones son las mujeres quienes asumen el compromiso de pago de esa deuda. Hay una necesidad de sobrevivencia y además enfrentar violencias de género.

Es necesario comprender estas situaciones para poderlas visibilizar y atender en el acompañamiento a mujeres.

2.1.2 Compromiso de crear y buscar las condiciones para hacer el trabajo

En el acompañamiento psicosocial a personas en contextos de migración, es indispensable la creatividad como una característica que permite integrar de diversas maneras la atención a situaciones igualmente diversas. Es decir, los escenarios pueden cambiar o las necesidades pueden surgir de un momento a otro, por lo que hay que encontrar alternativas para que sean atendidas. Por ejemplo, en algunos casos ante la desaparición o la separación con un familiar la posibilidad de crear se detiene porque no hay muchas acciones que las familias puedan tener, que sean fuera de lo administrativo: presentar denuncias, dar seguimiento en las instancias, esperar.

Por lo anterior, en el espacio psicosocial se debe favorecer que la imaginación y la puesta en práctica de acciones que permitan aliviar la incertidumbre o la

frustración, además de cualquier otro efecto que pueda haber en las familias. Por eso, la creatividad entra en juego pues surgen situaciones emergentes que requieren de respuestas diferentes a lo realizado antes.

En el espacio grupal o colectivo hay intercambio de experiencias que favorecen también la creatividad, tomar ideas y experimentar para descubrir recursos internos que quizás no se han explorado.

Por otro lado, condiciones y posibilidades cambiantes implican precisamente que quien acompaña se disponga a facilitar la reflexión de esos cambios y pueda proponer algunas alternativas de manera creativa. Esto puede ser a través de metodologías lúdicas, expresión corporal, técnicas artísticas como la pintura, las dramatizaciones, etcétera.

2.2 Actitudes y condiciones básicas

Contar con recursos emocionales a nivel individual y grupal es importante para mantener relaciones sanas a nivel personal (consigo misma/mismo) y dentro del equipo, teniendo impacto positivo en el acompañamiento psicosocial. Estos recursos pueden traducirse a actitudes y valores que orientan el trabajo desde una postura ética, entre ellos:

- **Solidaridad:** comprender que, aunque cada integrante del equipo tiene tareas específicas, es indispensable contar con el apoyo de las y los demás integrantes. Ante situaciones que requieren de atención grupal, saber ofrecer y recibir los apoyos. Para ello es necesario la cercanía en el grupo y el conocimiento del hacer general de cada región o área, para saber intervenir adecuadamente.
- **Libertad:** a partir de los límites necesarios, saber que se tiene un margen de decisión sobre el hacer psicosocial y la posibilidad de atender situaciones desde la propia intuición.
- **Confianza:** construida y sostenida desde prácticas continuas a nivel individual y grupal. Favorecer la confianza sostiene el trabajo colectivo pues permite la fluidez en las relaciones, en la comunicación y por tanto en la atención directa de situaciones que puedan ocasionar malestares o retos dentro del grupo y con el quehacer.
- **Apoyo mutuo:** se manifiesta en la disposición de ampliar el panorama laboral a lo que como grupo se realiza, sabiendo que no solo se remite

el trabajo a lo que establece un puesto sino a lo que se hace en el área o programa al que se pertenece. Vinculado a la solidaridad, permite que el trabajo fluya y que se sienta la compañía de quienes rodean en el ámbito laboral. El problema o reto de una persona, es de todos y todas. Facilita encontrar soluciones o alternativas según lo demanda el trabajo.

- **Apertura:** la disposición a descubrir y conocer otras formas de actuación, resolución o atención de algo. Aunque no necesariamente esté de acuerdo o vaya acorde a los valores personales, la apertura permite entrar en contacto con opciones que pueden ser útiles en cualquier momento.
- **Autorreflexión:** proceso necesario para delimitar lo personal de lo grupal o colectivo. En qué medida lo que siente o percibe una persona de una situación en el ámbito laboral, tiene relación con su historia personal y no con el contexto en sí mismo. O bien, cómo se interrelacionan estos dos aspectos y por tanto ¿qué depende del propio proceso personal? ¿qué depende de cambios que la organización o el grupo debe atender?
- **Empatía:** capacidad de entrar en contacto con la experiencia de otras personas, sin tomarla personal. Es decir, una persona puede imaginar o sentir una vivencia ajena a la suya, como alguna similar que ha vivido, pero si le da su momento y lugar a la experiencia de la otra persona, no se concentra en analizar su propia situación, esto sirve para acompañar a la otra persona de manera asertiva y sensible.
- **Madurez:** superar algunas situaciones que producen conflicto, ya sea a nivel interno o externo, en las relaciones con el equipo o la organización. Poner en práctica la racionalidad integrada a la emocionalidad permite ir creciendo y desarrollar herramientas o mecanismos que permiten manejar situaciones dolorosas o conflictivas.

Sobre todo, cuando se está en exposición de situaciones que sobrepasan límites o que resultan fuertes por el contexto en que se desenvuelven, la madurez requiere de conciencia y de soltar lo personal para dar cabida a necesidades de lo externo, en las relaciones sociales. Proyectarla ayuda a las personas que se acompaña a que se apropien de experiencias y fortalezcan sus recursos personales.

2.2.1 Puesta en práctica a través de técnicas

Los principios y condiciones que se han presentado se evidencian a partir de diferentes técnicas que quienes acompañan ponen en práctica.

a) Escucha activa

Consiste en prestar la atención adecuada a la persona o personas que están expresando sus historias. El respeto, el interés y la empatía son la base para facilitar el análisis y la socialización de experiencias por parte de las mujeres.

En ocasiones ante situaciones que han sido dolorosas no es sencillo dejar a un lado el temor a sentirse juzgadas o la vergüenza que ocasiona la propia vivencia de violencia que en algunos casos ni siquiera es reconocida por las propias mujeres. Por tanto, también es importante tener el cuidado de no nombrar algo que las mujeres no han reconocido. Esto no se debe hacer en un primer momento, aunque sea parte del acompañamiento realizar un análisis o interpretación del contenido de los testimonios.

Un principio importante en el ejercicio de la escucha activa es no juzgar. Los prejuicios tienen una función en las relaciones, tenemos una idea preconcebida según los esquemas sociales. En el caso de las mujeres, el sistema patriarcal ha construido una imagen y cuando son víctimas de situaciones violentas se les hace responsables incluso de esta vivencia “por permitir las, por no denunciar, por provocarlas...”. Por lo tanto, los juicios que se emiten tienen un fuerte impacto en la autopercepción de las mujeres y al entrar en contacto con refuerzos sobre estos juicios fácilmente se conecta.

Por ello, cuando se atiende o acompaña a mujeres es necesario aclarar que será un espacio libre de juicios y se realiza la invitación a no juzgarse a sí mismas o entre ellas.

Evitar los juicios que puedan reforzar ideas erróneas sobre las mujeres o sus decisiones, permitirá que estén dispuestas a contar lo que les ha ocurrido, a escuchar opiniones por parte de otras personas y tomar decisiones sobre lo que quieren hacer al respecto. Finalmente fortalecer las redes de apoyo.

Lo anterior es parte de crear un espacio de confianza, mostrar interés en el relato, facilitar la traducción, aún en casos en que las mujeres hablen castellano como segundo idioma, puesto que hay experiencias que no tienen traducción de su idioma originario y traducirlo puede modificar la vivencia.

El lugar también influye en la confianza, debe ser un espacio iluminado y ventilado, que garantice la privacidad y comodidad de las personas, en el que se pueda abordar aquello que no se puede expresar en otros lugares.

b) Espacios diferenciados para el acompañamiento psicosocial

En los espacios de encuentro se toma en cuenta que algunas mujeres asisten acompañadas de sus hijos o hijas, por lo que debe prepararse un espacio de atención específico para la niñez. De esa forma las mujeres pueden tomar su tiempo y espacio para ellas mismas. Además, facilita sentirse apoyadas desde su rol materno.

Por tanto, algunos de los niños y niñas que asisten a las reuniones son hijos o hijas de la persona desaparecida, hermanas o hermanos de quienes están en proceso de deportación, por ello es importante incluir un espacio para el trabajo de acompañamiento con ellas y ellos.

Idealmente que se organice un espacio en compañía de una persona que se dirija al trabajo con ellas y ellos, desde el enfoque diferencial utilizando recursos lúdicos o bien, integrándoles a las temáticas que se aborden con las mujeres, adaptado de acuerdo a sus edades. Sin embargo, si no es posible que haya una persona destinada para el cuidado de los niños y niñas, es importante contar con recursos que favorezcan el entretenimiento de los niños y niñas y estar cerca de su madre durante la reunión.

Pueden usarse recursos como un petate o alfombra, rompecabezas, crayones, hojas en blanco o con diseños para colorear, trocitos para armar figuras, entre otros. Existen materiales diseñados para niños y niñas que tienen reflexiones sobre sus derechos o temas de interés para ellas y ellos, esta puede ser una alternativa.

2.3 Conformación de los equipos

Para el trabajo integral y la aplicación de los enfoques es significativo que el equipo esté conformado por profesionales de diferentes áreas:

a) Psicóloga o psicólogo

Aporta al equipo el enfoque psicológico de los efectos psicosociales y las propuestas para su abordaje, pone en práctica herramientas de atención individual y de trabajo grupal. Realiza el acompañamiento psicosocial en compañía de la promotora o promotor.

b) Promotor o promotora

Aporta al equipo desde su conocimiento comunitario y el enfoque intercultural pone en práctica herramientas de atención individual y de trabajo grupal. Puede también realizar la función de intérprete, de ser necesario al momento de interactuar con la población. Realiza el acompañamiento psicosocial en compañía de la psicóloga o psicólogo.

c) Intérprete

Aporta al equipo desde la interpretación al idioma materno de la población que se acompaña. Confirma con la persona que brinda la información para darle significado en el idioma materno, pues hay palabras que no tienen una traducción literal, para luego trasladarla a la población.

La mayoría de la población es indígena y muchas de las diligencias o acciones de acompañamiento se realizan en idioma castellano, en la mayoría de los casos las personas comprenden el castellano y lo hablan, además de su idioma materno.

En algunos casos las personas comprenden castellano y solo hablan su idioma materno y en otros, las personas comprenden mejor y hablan su idioma materno; en estos casos es indispensable el aporte de una persona que realice la función de intérprete. En general, es significativo para las personas escuchar la información en su idioma materno, sin importar si habla o comprende el idioma castellano. Por cuestiones prácticas se realizan la mayoría de actividades en castellano, pero es un elemento a tomar en cuenta en la pertinencia cultural.

d) Responsable del cuidado de niñez

Si no se cuenta con atención especializada a niñez, se debe tener como mínimo personal que aporte al equipo realizando actividades lúdicas y de acompañamiento con niñas y niños en el espacio grupal.

2.4 Grupo de apoyo

Un grupo de apoyo es un espacio de encuentro entre personas que han vivido o están viviendo una situación similar. Participan personas de regiones cercanas y aunque haya diversidad de experiencias, se intenta encontrar los puntos comunes de una situación para la reflexión, sin dejar fuera las particularidades. Se abordan de manera específica las vivencias de acuerdo al género, edad, vínculo familiar, para comprender los efectos de una situación desde estas condiciones y atenderlas de forma adecuada.

Lo más importante es facilitar el espacio para los testimonios de las y los participantes, que se sientan en la comodidad de expresarse, desde el respeto y la comprensión. Se comparten experiencias de vida, se construye confianza, las y los participantes encuentran posibilidades de expresar, lo que en otros espacios no han podido por temor a ser juzgados o no ser comprendidos.

Para lograr la práctica de valores importantes para mantener el grupo, se realizan ciertas técnicas para experimentar y reforzar actitudes básicas para el grupo de apoyo, tales como: escucha activa, ejercicios de dramatización, ejercicios sonoros, ejercicios corporales, entre otros. Y cada uno de ellos parte de la idea de poder contar lo que sienten, piensan y proponen para sus situaciones cotidianas. La participación es voluntaria y las personas que participan encuentran la motivación de asistir, precisamente por el efecto que tiene la dinámica grupal.

Las personas refieren que antes de haber asistido al grupo se sentían solas y desorientadas sobre cómo actuar en relación a la situación que estaban viviendo, en este caso la desaparición de su familiar o bien el proceso de separación y deportación. Al coincidir con personas que están en una situación parecida, han encontrado la posibilidad de resolver o encontrar alternativas para atender dicha situación y así disminuir los efectos psicosociales como la ansiedad, incertidumbre, aislamiento, estigmatización, entre otros.

2.5 Visita domiciliar

Es parte de las acciones en el acompañamiento psicosocial. Como acción paralela a los grupos de apoyo permite abordar, en el ámbito personal, aquellas situaciones que las personas requieren de atención particular y que no han podido profundizar en el grupo o en otros espacios de participación.

Para realizar una visita domiciliar es importante definir el objetivo, para poder estructurar prioridades y aprovechar la oportunidad, el tiempo y la confianza con la persona o familia a la cual se visite. Tener cierta información para llegar al lugar en condiciones seguras y brindar el apoyo necesario en un espacio íntimo para la persona o familia. Tomar en cuenta: pactar con la persona una fecha y hora, definir rutas de acceso al lugar, acceso a transporte, personas que asistirán por parte de la familia, necesidad de una persona intérprete por parte del equipo o la comunidad, tipo de abordaje a realizar, por ejemplo, si se puede brindar atención individual a la persona o algunas personas que integran la familia, el tiempo de duración de la visita y recorrido por otros lugares de la comunidad.

Desde la experiencia con familiares de personas migrantes desaparecidas o de NNA separada y deportada, las visitas domiciliarias han sido significativas pues permiten:

- Acercarse al contexto en que las personas se desenvuelven.
- Conocer más sobre la dinámica familiar, comunitaria y social.
- Identificar redes de apoyo en su contexto (iglesia, autoridades locales, grupo de mujeres, cooperativa, grupo de jóvenes, etc.).
- Identificar posibles condiciones de riesgo para la persona o familia.
- Explicar al resto de la familia, que no participa en el grupo, sobre la dinámica y el trabajo que se realiza en ese marco.
- Hacer visible el apoyo a la persona o la familia.
- Generar confianza para abordar situaciones específicas como las violencias a nivel familiar o comunitario.

Posterior a una primera visita se pueden realizar otras de seguimiento, según las necesidades de la persona o familia y de los objetivos propuestos. Esto se puede establecer de acuerdo a los avances en el proceso de acompañamiento psicosocial.

2.6 Acompañamiento a diligencias legales y forenses

Las situaciones que han vivido algunas familias requieren de la realización de diligencias administrativas, a nivel de instancias responsables de atender la situación migratoria, ya sea en la búsqueda de una persona desaparecida o bien para el proceso de deportación de NNA. Es parte del trabajo psicosocial brindar acompañamiento en estas tareas. Para facilitar la comprensión de estos procedimientos se puede apoyar a las personas de la siguiente manera:

2.6.1 Información, preparación previa

El proceso de preparación se adaptará de acuerdo con la diligencia a acompañar, es decir si se trata de presentación de denuncia, deportación, notificación o repatriación.

Es indispensable que quien acompaña pueda contar con información sobre el proceso, instituciones involucradas y sus obligaciones, derechos humanos que deben protegerse en la diligencia a realizar. Para poderla compartir con las personas que se acompañan, tener la información y entonces comprensión de los procesos favorece la sensación de control sobre la situación que se está viviendo.

Es necesario que el equipo que interviene se reúna o tenga contacto por algún medio, al menos un día antes para conocerse, definir los roles y tareas de cada integrante para este momento, definir los tiempos, conocer los procedimientos y estar al tanto del tipo de información que se solicitará o trasladará a las familias. Esto, considerando que en las diligencias pueden intervenir personas con distintas funciones y profesionales de distintas disciplinas de la antropología, ciencias forenses, derecho, además del equipo psicosocial, entre ellos, también funcionarios públicos de diverso nivel y en el tema migratorio de distintos países.

El equipo de acompañamiento psicosocial puede asesorar a los otros participantes de las diligencias en cómo actuar y qué elementos tomar en cuenta para permitir la expresión de emociones, hacer pausas cuando se requiera y evitar formas de actuación que sean revictimizantes.

El equipo o persona acompañante deberá contar con los datos de las familias para conocer el caso, pues puede ser que no todas las y los integrantes hayan trabajado anteriormente con estas personas; esto facilita la relación con las personas, desde conocer sus nombres hasta el proceso de empatía y atención pertinente.

En reuniones previas a la diligencia, se puede trabajar con las familias la preparación para dicho proceso para evitar la confusión, mayor ansiedad e incertidumbre y brindarles más control sobre la situación. Así mismo que puedan llevar la documentación o requerimientos necesarios para favorecer el proceso.

Es posible que las y los familiares hayan estado en contacto con rumores y/o directamente con personas que ya han tenido experiencias previas que no hayan sido positivas, por ello es necesario trabajar con las familias las situaciones que han ocurrido en procesos anteriores para que estén más claras y dispuestas a escuchar la información que se les presenta en este momento.

Uno de los sentimientos más fuertes que mantienen las y los familiares que están en búsqueda, es la esperanza de encontrar a sus familiares con vida. Las familias con las que el ECAP ha llevado un proceso de acompañamiento, han

abordado el tema de los riesgos en el tránsito y se han presentado escenarios en los que las personas pueden morir. Sin embargo, al no tener claridad que en particular esta comisión realiza la búsqueda entre personas que han muerto y no en centros de detención o fincas, por ejemplo, las familias esperan recibir noticias del hallazgo de su familiar con vida, teniendo claridad que existen otras posibilidades, pero anteponiendo su esperanza.

2.6.2 Acompañamiento durante la diligencia

Al momento de las diligencias es importante que el lenguaje sea claro, sencillo y comprensible para las familias. Cada familia tiene necesidades diferentes en cuanto al idioma, el ritmo para recibir y asimilar la información. El equipo de acompañamiento psicosocial puede apoyar para hacer visible esta necesidad.

Es necesario diferenciar los pasos durante los procedimientos para que las personas sepan en qué momento están y puedan plantear dudas o requerimientos frente a quien les atienda. Por ello la importancia de conocer los procedimientos por parte del personal que acompaña, para ir guiando a las personas en cada momento. Por ejemplo al presentar una denuncia, es la familia quien dará más información que quien recibe la denuncia, por ello debe saber qué tipo de información brindar y que tenga conocimiento que al final de su testimonio podrá realizar algunas preguntas. No así cuando le citen para dar seguimiento a la investigación de su denuncia, será al contrario y deberá prepararse para recibir la información y formular las preguntas que requiera hacia el o la fiscal.

El personal que acompaña debe contar con recursos tales como agua y pañuelos desechables para brindar la atención adecuada durante la diligencia, pues en ocasiones se activan situaciones que resultan sensibles para las familias y tener estos recursos facilitan la contención, cuando esto es necesario.

Cuando se ha tenido un proceso de acompañamiento psicosocial con las personas que realizarán la diligencia es posible anticipar las condiciones para que lo expuesto anteriormente pueda ocurrir. En estos procesos es necesario dedicar un tiempo de trabajo previo con las personas, de preferencia a nivel domiciliario, para preparar a las familias y otro periodo intermedio según las reacciones de los distintos miembros de la familia. Es decir, entre una diligencia y otra es importante realizar las visitas domiciliarias o atención específica a la familia para dar seguimiento a los efectos de cada diligencia.

Ante diligencias como la notificación o repatriación de personas fallecidas, es necesario crear un espacio adecuado para la atención de las familias, de ser posible: con sillas cómodas, ventilación, aislado del paso de otras personas o bien que pueda mantener la privacidad; en particular porque posiblemente haya transcurrido mucho tiempo desde la pérdida de su familiar y se ha construido diversas fantasías alrededor de su encuentro. Las personas no saben cómo reaccionar ante posibles noticias o procedimientos con autoridades.

De ser posible realizar las coordinaciones logísticas necesarias para crear estas condiciones para la atención de las personas.

Posterior a las diligencias:

Realizar el seguimiento del proceso a través del abordaje en el grupo, como un espacio de confianza en el que la persona puede contar acerca de su experiencia durante todo el proceso. O bien, realizar nuevamente visitas domiciliarias para darle un tiempo y lugar específico a la familia.

2.7 Acciones psicosociales a nivel comunitario

El primer referente de búsqueda para quienes no tienen noticias de sus familiares que han migrado, son personas en las comunidades. Algunas familias se van enterando de otros casos que han ocurrido a nivel local y ese es su punto de partida para decidir por dónde buscar. Hay quienes acuden a “brujos” o personas que se cree puedan hacer la labor de búsqueda y que en realidad terminan aprovechándose de la necesidad de las personas. Por ello, algunas familias han sido extorsionadas en el proceso de búsqueda.

2.7.1 Comités locales y municipales

Ante las desapariciones de personas que han migrado, violaciones de derechos en las detenciones y deportaciones han surgido en algunas comunidades iniciativas de organización a nivel local. La conformación de comités locales y municipales de migración, han permitido a la población tener acceso a información confiable y apoyo sobre situaciones relacionadas a la migración. Es decir, los comités se han vuelto referente comunitario de apoyo. Son poco conocidos los procedimientos que las personas que están en búsqueda o en espera de deportación de un familiar deben seguir para iniciar un proceso. Por

lo que, con el apoyo de dichos comités logran realizar una ruta adecuada y no ser víctimas de extorsión.

Los comités también realizan algunas acciones masivas para sensibilizar y dar a conocer lo que está ocurriendo en el tema de migración, los derechos de las personas que están migrando, sobre los lugares a los que se puede acudir para obtener información y los apoyos necesarios para quienes están de paso en el país y a quienes están emprendiendo el proyecto migratorio a nivel local. En fechas clave, como el día del migrante coordinan con autoridades locales para realizar conversatorios y entregar material escrito sobre el derecho a migrar y los derechos humanos de las y los migrantes, entre otras actividades.

El proceso de acompañamiento a dichos comités implica procesos continuos de formación y espacios de autocuidado o grupos de autoapoyo para que estas personas que conforman los comités tengan condiciones necesarias para brindar a su vez, el acompañamiento a personas de sus comunidades.

Un reto del acompañamiento psicosocial es sensibilizar a los y las participantes de los comités sobre el tema específico de la mujer, para poner en práctica el enfoque de género en la atención y los apoyos que brindan. Es significativo incluir en el pensum de formación dichos temas y utilizar los enfoques que esta guía propone.

Algunas organizaciones a nivel local, como la iglesia, pueden ser aliadas en la difusión de información para el apoyo a las personas, por lo que es necesario establecer una relación constante con los grupos de iglesia, pastores o sacerdotes para que sean quienes refieran a las personas que buscan ayuda hacia los comités locales o los equipos de acompañamiento psicosocial.

2.7.2 Conformación de redes

Una de las acciones importantes dentro del acompañamiento psicosocial es el trabajo de conformación de redes con otras organizaciones locales, comités, municipalidades, iglesias, escuelas, que puedan brindar apoyo a familiares de migrantes, y de manera especial a mujeres víctimas de violencia en contextos de migración. Ello requiere hacer un trabajo de formación e información acerca de la experiencia diferenciada que viven las mujeres en la experiencia de la migración.

Otra red que es importante fortalecer es la de familiares de migrantes desaparecidos y de NNA separada y deportada. Dentro de esta red es necesario

empezar a visibilizar y reflexionar la situación que viven las mujeres, de modo que sus necesidades sean atendidas en las acciones que se lleven adelante en el tema de migraciones.

La red de familiares permite que sean las mismas familias las que construyan sus proyectos colectivos, por ejemplo, para la defensa de sus derechos humanos y derechos de las mujeres en contextos de migración, así como hacer análisis y reflexiones críticas sobre la situación de la migración a nivel regional y mundial para posicionar el tema a nivel local y nacional.

2.8 Derivación

Tener presente en el acompañamiento psicosocial en todas sus modalidades, la opción de derivar la atención de personas a organizaciones especializadas en situaciones específicas de violencia contra las mujeres, salud mental para NNA y personas adultas.

Por cuestión de tiempo, recurso humano o experiencia de las organizaciones no es posible atender todas las situaciones o necesidades que las personas presenten, por ello es necesario la alianza con otras organizaciones o instancias para poder hacer las referencias.

El proceso de derivación implica contar con un directorio de organizaciones con quienes se puede realizar previamente un contacto para tener información certera acerca de sus funciones y servicios, así también para establecer la confianza y las rutas de referencia de manera pertinente. Es también un mecanismo importante para la conformación de redes entre organizaciones que atienden temáticas similares, desde diferentes servicios.

Al momento de realizar la derivación incluso se puede tener el nombre de quien atiende en la otra organización para que la persona referida sienta la confianza de solicitar nuevamente apoyo y así evitar la sensación que en ocasiones, el sistema burocrático de algunas entidades produce en las personas al referirlas continuamente a otros servicios sin obtener resultados satisfactorios.

Las personas pueden ser referidas para recibir varios servicios, como: asistencia legal y psicológica para procesos de psicoterapia individual o familiar y asistencia médica.

Para iniciar un proceso de denuncia se les puede referir al Ministerio Público, Ministerio de Relaciones Exteriores, Policía Nacional Civil y Procuraduría de Derechos Humanos.

En el caso de niños, niñas y adolescentes separadas y deportadas la coordinación se realiza con la Secretaría de Bienestar Social, a través de la Casa Nuestras Raíces, ente encargado de la recepción de NNA que vienen de regreso a sus lugares de origen luego de un proceso de deportación. El acompañamiento se brinda a las personas responsables de recoger a los NNA, en ocasiones no se ha tenido contacto previo con la familia por tanto se aprovecha el tiempo de espera para establecer relación y proponer un proceso de acompañamiento posterior a la recepción del familiar, a través de visitas domiciliarias.

2.9 Coordinación e incidencia con instancias estatales

Como se muestra en el apartado de acompañamiento en diligencias, el trabajo psicosocial puede implicar la coordinación con instancias del Estado. En ese sentido, para que las condiciones sean favorables y en un marco de derechos humanos, se ha establecido procesos de asesoría y sensibilización sobre el enfoque psicosocial con algunas entidades.

A través de procesos de investigación en los que se evidencia los efectos psicosociales de los procedimientos inadecuados por parte de entidades responsables de la búsqueda o deportación de personas que han migrado, se ha podido focalizar las necesidades del fortalecimiento de dichas entidades y la exigencia de los derechos de quienes están en búsqueda o en espera de sus familiares localizados.

La construcción de material teórico con bases legales, a partir de las experiencias de los mismos funcionarios ha sido un aporte significativo en este proceso pues enriquece una mirada de atención integral, que fusiona el hacer del Estado y la sociedad civil. Ejemplo de lo anterior, es el documento “Normas Mínimas para el acompañamiento Psicosocial en Procesos de Búsqueda” en el que se enmarcó cada uno de los pasos a seguir, en los procedimientos administrativos para los casos de desaparición.

Involucrarse en la creación del código migratorio ha sido la oportunidad de aportar desde el enfoque y la experiencia de acompañamiento para garantizar los derechos de personas que migran y sus familias.

Capítulo 3 Grupos de apoyo: abordaje metodológico y aplicación de técnicas

Este capítulo recoge la propuesta de trabajo de Grupos de Apoyo realizado por el programa de migraciones de ECAP, la misma es una propuesta que puede seguir siendo enriquecida con las experiencias de cada persona que trabaja el tema de migraciones. El capítulo inicia con un apartado de **Orientaciones generales**, en el que se plantean aspectos importantes a considerar durante el proceso de acompañamiento, prestar la debida atención a los mismos es clave para lograr que todas las personas se sientan parte del proceso y para el buen desarrollo del grupo.

Posterior a las orientaciones generales, encontrará en otro apartado la descripción de **La estructura de las sesiones de Grupo de Apoyo**. La estructura propuesta contempla siete momentos que permiten el abordaje integral de los temas a trabajar, la misma ha sido validada en base a la experiencia de trabajo y a los resultados obtenidos en acompañamiento psicosocial con los grupos de familiares pertenecientes a distintas regiones: chuj, ixil, kaqchiquel y mestizo.

En un tercer apartado, **Aplicación de técnicas**, se comparte las técnicas que han sido utilizadas para facilitar dos de los momentos que integran las reuniones de Grupo de Apoyo, nombrados *como ejercicios de integración o confianza, y, ejercicios vivenciales*. Estas técnicas son importantes dentro del proceso de acompañamiento a mujeres víctimas de violencias porque permite conectar con experiencias de bienestar, las cuales son negadas durante la experiencia del maltrato. Antes de facilitar estos ejercicios es imprescindible que las personas que acompañan experimenten en primera persona los ejercicios para reconocer las emociones, pensamientos y sensaciones que los ejercicios generan, así como poder dar las indicaciones correctamente.

Le sigue un cuarto apartado, **Atención en crisis**, en el que se explica cómo acompañar a las y los familiares que necesiten una atención en primeros auxilios psicológicos por exposición a situaciones sumamente estresantes.

Este capítulo es la base común de los capítulos 4 y 5, en los cuales se desarrollan las actividades específicas para facilitar los Grupos de Apoyo para trabajar las violencias de género con mujeres familiares de NNA separada y deportada y con mujeres familiares de población migrante desaparecida, respectivamente.

3.1 Orientaciones generales

En el acompañamiento a grupos es indispensable plantear una estructura que permita generar confianza y estabilidad, en el caso de los grupos de familiares de migrantes desaparecidos y de NNA separada y deportada, tienen la característica de ser grupos en los que hay cambios constantes, por lo que en la dinámica grupal se toma en cuenta:

a) Personas que se integran por primera vez

En el transcurso del proceso de acompañamiento se identifica a más personas que están en situaciones similares y se invita a las/os familiares a participar en el grupo, es decir que este puede contar con nuevos integrantes en cualquier momento del proceso, también puede suceder que miembros que asisten al grupo vuelvan a migrar. Por ello, quien acompaña debe facilitar un espacio flexible y a la vez seguro, debido a los constantes cambios mencionados, cada sesión será única, en cuanto a que habrá inicialmente un ritual de apertura y al final otro de cierre, aunque se trate de un proceso habrá elementos que son nuevos cada vez y algunos a los que se les podrá dar seguimiento.

Para el caso de la participación de personas que llegan por primera vez al grupo, quienes acompañan deben tener presente que se debe propiciar la integración.

b) Retroalimentación para las personas que se integran por primera vez

Es una oportunidad para que las personas que llevan más tiempo en el grupo hagan una reconstrucción de la historia del grupo, de la memoria del trabajo que han realizado para que quienes se están integrando conozcan el camino que han recorrido las y los familiares en el proceso de acompañamiento psicosocial.

En este momento, la persona que se integra puede desear contar su propia historia y formular dudas que tiene sobre su caso. La retroalimentación que recibe del grupo puede ser de quienes cuentan sus propias experiencias sobre cómo hicieron, con quién, cuánto tiempo, qué les ayudó, qué les fue difícil, qué cambios han vivido, entre otros. Esto es importante porque permite a las personas que se integran al grupo, darse cuenta que no están solas en su vivencia, que hay quienes que han pasado por situaciones similares y da la posibilidad de aprender de la experiencia de otras, de sentirse identificadas/os y acompañadas/os.

c) Análisis de contexto

Un ejercicio importante en el trabajo con grupos en los cuales las dinámicas son cambiantes debido a la realidad, es el análisis de contexto sobre todo en el tema de migración que depende de los sistemas económico y político; hacer lectura de un sistema que opera fuera de la voluntad personal, descarga a las personas y familias del sentimiento de culpa, por no contar con los recursos necesarios para que sus familiares puedan permanecer en su hogar o bien para tener acceso a servicios básicos como la educación. Ayuda a comprender la realidad desde una mirada amplia y crítica.

d) Contextualizar la metodología

En el acompañamiento a los grupos de acuerdo a la realidad local y sus necesidades, las personas que acompañan deben realizar periódicamente una evaluación para definir la ruta que deben seguir los procesos, por ejemplo, la renovación de liderazgos, la organización del grupo para su sostenibilidad y su motivación para mantener su participación en el grupo.

Las metodologías deben favorecer el pensamiento crítico, la participación activa y la aplicación de los aprendizajes de las reuniones en la cotidianidad. Se debe favorecer que las opiniones de las mujeres sean escuchadas dentro del grupo, a través de ejercicios de escucha activa, en pareja. En ocasiones, cuando las mujeres llegan acompañadas de sus esposos no participan con la misma libertad para plantear sus ideas o sentimientos. Visibilizar a cada integrante por su nombre e invitar a que emitan opiniones puede favorecer la confianza y la distribución equitativa del uso de la palabra.

Una forma puede ser propiciar espacios diferenciados para hombres y mujeres pues facilita que encuentren las condiciones necesarias para compartir sus experiencias. En los casos donde participan parejas, madres o hijos también es importante hacer visibles los roles, para reflexionar las vivencias específicas a partir de ser mamá, papá, hija, hermana, entre otros, permite hacer evidentes los roles que hay, no solo de género sino también de vínculos afectivos, familiares y generacionales.

e) Profundizar en lo personal

Parte del trabajo psicosocial es realizar visitas domiciliarias a las y los participantes del grupo. En el espacio “privado” del hogar, las mujeres suelen compartir vivencias, algunas relacionadas a violencias, por lo que se puede aprovechar ese espacio para preguntarle si desea abordar esta situación en el espacio grupal, propiciando las condiciones de confianza y seguridad pertinentes, pues probablemente otras mujeres pueden estar

viviendo situaciones similares. Es colocar lo “personal” en la colectividad y construir redes de apoyo.

f) Integración de enfoques

Cuando las mujeres empiezan a tomar la palabra y participan más en el grupo, se están empoderando y ante esto existe la idea que los hombres puedan sentirse amenazados y dejen de asistir al grupo o les limiten a sus esposas la posibilidad de asistir. Por ello es importante integrar el enfoque de género en las reflexiones grupales.

El tema central de los grupos de apoyo, por el que las personas asisten, está referido al tema de la búsqueda de familiares desaparecidos y NNA migrante no acompañada y deportada.

Esto también implica trabajar el tema de la desigualdad de género, las violencias contra las mujeres, la organización y participación en otros espacios que tengan impacto, pues es parte del proceso vital. Retomar situaciones, más allá de los temas que motivan la participación de las personas —búsqueda, deportación— es indispensable para mantener el sentido de la participación en el grupo. Más allá de la atención emocional, el espacio del grupo es también de formación, de intercambio y construcción de saberes.

3.2 Estructura de las sesiones de Grupo de Apoyo

Para hacer un acompañamiento integral en el que se atienda lo emocional, lo cognitivo, lo espiritual, lo social y la vivencia en el cuerpo; cada reunión se desarrolla tomando en consideración siete momentos, los cuales se explican a continuación.

Momentos de la sesión		
Momento 1	Ritual de inicio	Un ritual es una actividad que se realiza al inicio de todas las sesiones, su función es crear una mística grupal. Su objetivo también es preparar psicológica, emocional y espiritualmente a las y los familiares para el desarrollo de la sesión.
Momento 2	Dinámica de integración o confianza	Es necesario realizar una actividad que promueva la integración de las nuevas personas al grupo. Durante el proceso de acompañamiento, le damos lugar al desarrollo de dinámicas que fortalezcan las relaciones de confianza entre familiares. La confianza es un factor imprescindible para el buen desarrollo del grupo pues permite a las personas expresarse sin ser juzgadas y sentirse aceptadas en el espacio.
Momento 3	Retroalimentación de la sesión anterior	En cada sesión se plantea un tema a trabajar, de modo que para que las reuniones del Grupo de Apoyo se vivan como un proceso, tenemos que darle un sentido de continuidad a las sesiones. Tomar un tiempo para hacer la retroalimentación entre todas y todos ayuda a las y los familiares a recordar lo que se trabajó en el grupo la sesión anterior. De esta manera se logra hilar el contenido pasado con el nuevo a trabajar.
Momento 4	Actividad	En este momento, el propósito es trabajar una actividad que responda al objetivo establecido para la sesión. Las actividades se planifican de acuerdo a las necesidades que expresan las y los familiares, el grupo como tal y las necesidades que reconoce la o el acompañante. Es necesario propiciar un diálogo entre el grupo que propicie el intercambio de experiencias, que el aprendizaje de algunas familias se colectivice y puedan dar sugerencias y apoyos a los demás, propiciar la solidaridad y establecer vínculos afectivos entre ellos. Las violencias de género comúnmente pasan desapercibidas, no se hablan, se han normalizado y por tanto están invisibilizadas. Por lo que es importante que las y los acompañantes propongan dentro de las metodologías espacios para abordar estas problemáticas específicas.

Momentos de la sesión		
Momento 5	Reflexión	<p>Dialogar sobre la experiencia de la actividad desarrollada, a nivel individual y grupal, es primordial para construir reflexiones colectivas y propuestas, para plantear inquietudes y delinear temas de seguimiento para las próximas sesiones.</p> <p>En el momento del diálogo de reflexiones es importante tomar en cuenta lo que las personas piensan y sienten. Es necesario contextualizar las actividades para que las reflexiones tengan como punto de partida la realidad de cada persona y comunidad. Como aporte, quien acompaña debe lograr hilar las reflexiones sobre la situación de la migración y de las violencias contra las mujeres, a análisis más amplios, por ejemplo, acerca de cómo la estructura social desigual del país, las políticas de los Estados en relación con la migración o la forma en que opera el patriarcado; va construyendo una dinámica sobre la migración y sobre las personas que migran. Los temas de análisis se van definiendo según las necesidades del grupo.</p> <p>Es importante tener presente que las y los acompañantes deben facilitar el espacio de los diálogos reflexivos incorporando el enfoque de género, es decir visibilizando las situaciones particulares que viven las niñas, adolescentes y mujeres; de esa manera se hace posible empezar a trabajar las violencias que viven las mujeres para aportar a su transformación.</p> <p>Además, alentar a los liderazgos propositivos que surgen en el grupo, motivando a participar en distintas actividades; así como intencionar el fortalecimiento organizativo.</p>

Momentos de la sesión		
Momento 6	Ejercicio vivencial	<p>La incorporación de técnicas vivenciales en el desarrollo de las sesiones, se convirtió en una necesidad para atender la parte físico emocional de las y los familiares. En general, tanto mujeres como hombres familiares de NNA separados y deportados, refieren la aparición de enfermedades corporales que se asocian a la afectación emocional.</p> <p>A estas vivencias comunes, se suman las violencias de género que viven cotidianamente las mujeres. La experiencia de la violencia se registra en la memoria que se aloja en el cerebro y también en lo que se nombra la memoria corporal. De allí la necesidad de trabajar con el cuerpo, el cual se entiende de manera integral: físico, psicológico, emocional y espiritual.</p> <p>Los ejercicios vivenciales se orientan a explorar de manera individual y grupal, experiencias que acerquen a sensaciones de bienestar, esto a través de propuestas que inviten al movimiento, al sentir, al contacto consigo misma y con las otras personas. Contactar con el bienestar permite dimensionar que, con todo y el dolor, la tristeza o el sufrimiento que se vive, también hay capacidad de experimentar otras sensaciones. Estos ejercicios coadyuvan o retroalimentan el trabajo psicosocial de identificación de los recursos que tienen todas las personas, y en este caso específico las mujeres, para afrontar las situaciones difíciles.</p>

Momentos de la sesión		
Momento 7	Cierre y acuerdos	<p>Dependiendo del objetivo, el tema y la actividad que fue desarrollada en la sesión, así se realizará el cierre.</p> <p>Algunas actividades propuestas podrían movilizar vivencias, recuerdos y emociones asociadas a malestar, tristeza, enojo, frustración, desesperación, entre otras. En ese caso el objetivo del cierre es lograr estabilizar emocionalmente al grupo, proponiendo una actividad que modifique el estado de ánimo y las emociones de malestar en un estado que conecte con la esperanza, la fortaleza, la unidad, etc.</p> <p>En otros casos en el cierre se puede sintetizar la sesión completa.</p> <p>Los cierres también pueden tener como objetivo conocer, en palabras de las y los familiares, lo que significó la sesión y de qué manera se compromete cada una y uno a aportar a los objetivos del Grupo de Apoyo.</p> <p>Se puede decir, que los cierres buscan crear en las y los familiares, una sensación de solidaridad, reconocer el sentido del grupo y el trabajo que se hace, que las personas regresen a su cotidianidad con un estado de ánimo estable, entre otros.</p> <p>Al finalizar el cierre, se hace un recordatorio de los acuerdos establecidos para la próxima sesión.</p>

3.3 Aplicación de técnicas

3.3.1 Ejercicios de integración o confianza

Se proponen dos ejercicios que pueden ser modificados, adaptados, enriquecidos con otras ideas que tengan las personas que acompañan los grupos. En el momento 2 de la estructura de las reuniones se puede realizar uno de estos ejercicios para promover la integración y confianza entre las personas que integran el grupo. Tomar en cuenta lo descrito en el apartado de orientaciones generales sobre la integración de personas que participan por primera vez en el grupo, ya que además de los ejercicios aquí propuestos es necesario hacer sentir bienvenida a la persona de recién ingreso, haciendo una ronda de presentación de todas las personas que conforman el grupo.

Nombre	Tomando conciencia de mi ser y mi colectividad
Tiempo	15 minutos
Indicaciones	<p>Caminar por el espacio del salón, rompiendo el patrón de caminar en círculos. Mientras se camina, respirar y caminar cada vez un poco más lento. Ahora mientras camina va a observar a las personas con las que se encuentre, el saludo será solamente con la mirada, reconozca cómo le hace sentir este ejercicio.</p> <p>Nuevamente vuelven a su espacio personal, es decir a caminar concentrándose en sí misma. Camina más lento aún y recuerda respirar.</p> <p>Preguntar:</p> <p>¿Cómo venimos, cómo nos sentimos hoy que asistimos a esta reunión? decir en voz alta lo que cada una siente, mientras sigue caminando.</p> <p>Indicar que si una o un participante escucha que alguien dice algo similar a lo que ella o él siente, se reúne con esa o esas personas. Cuando estén las parejas o grupos formados, se invita a cada una a decir unas palabras de aliento para darse ánimo.</p>

Continúa...

Nombre	Ritmo grupal
Tiempo	10 minutos
Materiales	Dispositivo de música
Indicaciones	<p>Recordar que es un espacio seguro y de confianza, para fortalecer el bienestar y la colectividad.</p> <p>La o el acompañante se auxilia de un ritmo musical que favorezca el desplazamiento de las y los participantes por el lugar, seguidamente con otra canción se invita a que el grupo forme un círculo y se tomen de las manos, luego se propone un ritmo colectivo para que se muevan de manera grupal siguiendo el ritmo.</p>

3.2.2. Ejercicios vivenciales

Los ejercicios vivenciales implican un trabajo en el que se pone en acción el cuerpo y los sentidos, se propone utilizarlos para generar un estado de bienestar. Por ejemplo, cuando se trabaja un tema difícil emocionalmente, es importante que al finalizar se realice un ejercicio vivencial, es por ello que en la estructura de la reunión de Grupo de Apoyo aparece como el Momento 6, previo al Cierre de la reunión. Estos ejercicios invitan a la exploración y experimentación de movimientos que facilitan: la identificación de sensaciones y emociones en el cuerpo, recobrar un estado de tranquilidad mental y emocional para regresar bien a casa y movilizar o liberar emociones o sentimientos que se manifiesten en malestar en alguna parte del cuerpo, por ejemplo, las tensiones que se acumulan en el cuello por preocupación.

En Guatemala la experiencia de trabajo con el cuerpo proviene de propuestas realizadas por colectivas y organizaciones de mujeres feministas que han desarrollado metodologías para la sanación. En el campo de la psicología el trabajo vivencial es propuesto por diversas formas terapéuticas, en esta guía se recuperan algunos ejercicios de la terapia Gestalt y el sistema biodanza. Los ejercicios que se comparten son adaptaciones contextualizadas de experiencias y reflexiones adquiridas en diversas formaciones y experiencias terapéuticas: Propuesta de Terapia de Reencuentro de Centro de Formación Q'anil, Formación en terapia Gestalt y experiencia vivencial de ejercicios del sistema biodanza.

Nombre	Conciencia de sí misma y el entorno
Tiempo	15 a 20 minutos
Materiales	Tarjetas de colores, marcadores
Indicaciones	<p>Tomar en cuenta: si en el lugar en donde se está realizando la reunión hay un espacio de jardín o uno al aire libre es recomendable utilizar ese espacio.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>Camina por el espacio (se da un minuto para que caminen)</p> <p>Camina aceleradamente, al minuto indicar que caminen con paso normal, al minuto pedir que caminen más despacio.</p> <p>Mientras se camina, respirar y caminar cada vez un poco más lento.</p> <p>Mientras camina despacio, muy lentamente, empezar a escuchar los sonidos que están a su alrededor, los sonidos más fuertes y los más sutiles, los sonidos que hace su propio cuerpo también: su respiración, sus pasos, su ropa mientras camina.</p> <p>Ahora empiece a sentir el viento o el calor del sol en su rostro, en sus brazos; sienta la grama o el piso mientras camina.</p> <p>Ahora observe todo lo que le rodea y observe el color de su piel, sus manos, sus pies.</p> <p>Pedir que lentamente dejen de caminar y cierren sus ojos, que respiren profundamente y reconozcan lo que sienten y en qué parte del cuerpo lo sienten.</p> <p>Se les indica que escriban lo que sintieron en tarjetas de colores.</p> <p>Regresar al espacio en donde se realizó el ritual de bienvenida (Momento 1 de la sesión), por turnos se les pide que coloquen las tarjetas en el piso en un círculo y que cada persona comparta lo que escribió.</p> <p>Se propone que la o el acompañante oriente reflexión de esta manera: Desacelerar el paso, detenerse de la prisa, ayuda a conectar con lo que cada una y uno siente, facilita que empiecen a escuchar su propio cuerpo, a reconocer sus sentidos y a ser conscientes de todo lo que los rodea. A largo plazo, ser conscientes de lo que se siente puede facilitar que identifiquen en dónde se sienten bien y a desarrollar alertas sobre el peligro.</p>

Continúa...

Nombre	Respiración
Tiempo	15 minutos
Materiales	Vejigas de colores, dispositivo de música
Indicaciones	<p>El ejercicio se realiza con música.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>Infla un globo, infla un poco, que quede de tamaño pequeño, luego desínflalo, luego volverlo a inflar más grande... así sucesivamente.</p> <p>Ahora amarra el globo y mantenlo en el aire usando diferentes partes de tu cuerpo, no dejes que el globo caiga al suelo.</p> <p>Nota: Si alguna persona tiene dificultad para inflar el globo, puede simular que lo infla, lo importante es que realice el ejercicio de respiración y utilizar las manos para simular el tamaño del globo que está inflando.</p> <p>Invitar a tomar conciencia de las diferentes formas de respiración: cómo se siente cuando se hace esfuerzo al respirar, cómo se siente cuando se saca el aire con fuerza y rápido, cómo se siente cuando se saca despacio y en menor cantidad. Si deja que el globo se desinflen sobre el rostro o alguna otra parte de su cuerpo, sienta la temperatura y las sensaciones que le generan.</p>

Continúa...

Nota: La intención no es abrir de nuevo el diálogo, sino tomar conciencia de la experiencia y de las posibilidades que da cuando se utilizan otros elementos para respirar.

Se propone que la o el acompañante oriente reflexión de esta manera: ¿En qué momentos o situaciones nos puede servir este tipo de ejercicios?

Nombre	Respiración
Tiempo	10 minutos
Materiales	Dispositivo de música
Indicaciones	<p>El ejercicio se realiza con música.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>De pie, abre las piernas, dobla ligeramente las rodillas, coloca la espalda recta y no suba los hombros.</p> <p>Estirar los brazos al frente con las palmas de la mano viendo hacia arriba. Fijar la mirada en un punto. Inhalar el aire por la nariz y exhalar por la boca lentamente, al momento de inhalar se contraen los brazos hacia el cuerpo y las palmas de las manos ven hacia arriba, al exhalar imagina que está empujando una pared con las manos, alejando las manos hacia el frente, estirando los brazos completamente.</p> <p>Se realizan varias repeticiones del ejercicio.</p>

Nombre	Estiramientos
Tiempo	10 minutos
Materiales	Dispositivo de música
Indicaciones	<p>El ejercicio se realiza con música.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>Hacer movimientos corporales que ayuden a mover cada parte del cuerpo. Se puede crear formas con el cuerpo para adoptar diferentes posturas, por ejemplo, simular posturas: de un árbol, un ave, el movimiento del viento, etcétera.</p>

Continúa...

Nombre	Estiramientos y liberación
Tiempo	15 minutos
Materiales	Dispositivo de música
Indicaciones	<p>Cada momento inicia con una canción diferente. Escoge diferentes canciones para cada uno de los 5 momentos.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>Momento 1: Caminar en diferentes ritmos, velocidades, haciendo diferentes movimientos, estirando el cuerpo.</p> <p>Momento 2: Luego hacer el ejercicio de liberación: se colocan en cuclillas, colocar las manos en posición de recoger o levantar algo del suelo, mientras se va parando, mueve las manos, al llegar a la altura del pecho girar las palmas hacia arriba y extender los brazos en dirección al cielo, luego formar un semicírculo con los brazos extendidos preparándolos para volver a la posición inicial.</p> <p>Mientras se guía el ejercicio se dice: “imaginen que esas dificultades que han hallado en el camino las levanta, las transforma y las libera hacia el universo”.</p> <p>Momento 3: Posteriormente nos desplaza por el espacio dándose cuenta de qué es caminar sola o solo.</p> <p>Momento 4: Luego invita a caminar a otra persona con usted para acompañarse.</p> <p>Momento 5: Finalmente realiza un baile tomando y soltando manos.</p>

Nombre	Explorando en movimientos
Tiempo	1 hora y 30 minutos
Materiales	Dispositivo de música, hojas en blanco, papelógrafos, crayones, marcadores, pinturas, pinceles.
Indicaciones	<p>Este ejercicio se hace con música.</p> <p>Se propone que cada movimiento del cuerpo sea acompañado con una canción. Elegir cuatro canciones para mover cada parte del cuerpo.</p> <p>Para elegir la música hay que tomar en cuenta la duración de la canción, los ritmos propios de la región, si las personas nos han compartido interés particular por ciertos ritmos, es decir elementos particulares que les signifiquen a las y los participantes. Si podemos intentar antes el ejercicio cuando elijamos las canciones, nos puede dar la noción si motiva el movimiento de la parte del cuerpo que estamos proponiendo.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>Se invita a las y los participantes a formar un círculo.</p> <p>Se observan para reconocerse.</p> <p>Quien acompaña coloca un ritmo musical que motive explorar el movimiento de las manos y los brazos. Invitar a que el movimiento que realicen sea en diferentes direcciones: arriba, abajo, atrás, a los lados, movimientos amplios, movimientos cortos, etc.</p> <p>Con la siguiente canción se invita a mover el tronco, la espalda, el pecho.</p> <p>Con la siguiente canción a que muevan la cintura.</p> <p>Con la siguiente canción que muevan las piernas y así sucesivamente.</p> <p>Con cada parte del cuerpo es importante proponer diversas posibilidades de movimiento, en ocasiones las personas limitan esas posibilidades en lo cotidiano, por ello será significativo explorar.</p>

3.4 Atención en crisis

La atención en crisis está basada en el trabajo desde la salutogénesis que quiere decir que las personas tienen recursos personales y/o sociales para recuperarse de situaciones estresantes: “Está viva/o. Qué hizo para sobrevivir y qué hizo para buscar apoyo”, esos son recursos.

Existen diferentes formas de comportamiento de una persona en crisis y por tanto se utiliza una forma de respuesta diferente para cada caso:

Tres Grupos de Comportamientos	Tres Respuestas
Agitado (Se encuentra en un estado de hiper excitación)	Presencia verbal Calmar para poder decidir, se calma respirando, tomando agua, dando tiempo
Inmóvil, impresionado, congelado (Se encuentra en un estado para evitar)	“Mírame” Tocar (tocar el hueso del hombro con la palma de la mano, o con los dedos de la mano tomar la muñeca de la persona. Es un tacto respetuoso y no invasivo. Tomar en cuenta que algunas personas han vivido en abusos sexuales o violencia física, por lo que el contacto puede reavivar experiencias traumáticas, por eso hay una técnica para hacer el contacto)
Llora y no puede detenerse (Se encuentra en un estado regresivo)	Presencia física, tocar, activar. Lo importante es que deje de pensar.

Toda intervención en crisis se puede resumir en seis reglas:

1. Contacto **Auditivo**: Hablar a la persona
2. Contacto **Físico**: Tocar suave y/o firmemente
3. Contacto **Visual**: Pedir (exigir) la mirada. Exigir no es igual a gritar, pero pedir con firmeza.
4. La persona habla: **Escuchar** activamente y con interés
5. Hacer **respirar**
6. **Dar soporte**: qué necesita la persona en ese momento, esto también le devuelve el control a la persona.

¿Por qué se insiste en pedir la mirada? ¿Por qué este paso es importante?

Una persona en crisis se desconecta de la parte prefrontal del cerebro, es decir de la parte del cerebro “cognitiva”, la que planifica y piensa en tiempo futuro, en ese momento no puede tomar decisiones. Una persona en crisis se disocia para protegerse, por tanto, no queremos disociarla entrando en emociones descontroladas, lo que buscamos es el menor sufrimiento y para ello necesitamos re-asociarla, traerla al “aquí y ahora”.

Cuando una persona está disociada tiene lo que conocemos como “la mirada perdida”, eso quiere decir que está recordando y conectándose con una emoción que le provoca una fisiología de estrés. Al pedir la mirada lo que hacemos es que “vuelva a sí misma”, es decir que se asocie.

Podemos decir: “Mírame, vamos a hacer un ejercicio de respiración, mírame” o “Estoy aquí para ti, mírame, te veo un poco estresado (inquieto, ansioso, nervioso), vamos a respirar”.

Cuando la persona se vuelve a asociar, se calma, la fisiología de estrés cambia a una fisiología que denota tranquilidad; es allí en donde le decimos que todo lo que experimentó es normal porque lo que se estaba hablando era muy doloroso (comprensión) y dejamos que tome decisiones (control), por ejemplo: ¿Desea quedarse descansando? ¿Desea regresar a la reunión?

La salutogénesis trabaja con:

1. El **control**: “La certeza que tiene la persona de tener los medios o recursos para solucionar los problemas o desafíos de la vida.”
2. La **comprensión**: “Es lo que ayuda a la persona a percibir las vivencias que enfrenta de una manera explicable, previsible, clara y ordenada.”

Indicaciones para hacer ejercicio de respiración:

1. El ejercicio de respiración se realiza con los ojos abiertos.
2. Inhalar en un tiempo de 5 segundos, muy despacio.
3. Retener el aire un segundo.
4. Exhalar en un tiempo de 5 segundos, lentamente, hasta sacar todo el aire.

Cuando la persona se encuentra agitada es difícil que logre inhalar y exhalar en el tiempo propuesto. Acompañe a la persona para que realice el ejercicio de respiración los segundos que pueda y a medida que va respirando guiarla

para que respire cada vez con más calma hasta que logre inhalar y exhalar en el tiempo de 5 segundos.

Podrá observar que la persona se siente más tranquila a medida que respira más despacio.

Recomendaciones para la atención

- Tomar agua calma ¿Por qué? Porque se utilizan los pares craneales del sistema parasimpático mielinizado de los labios, lengua, faringe. El sistema parasimpático inhibe el estrés y la mielina es la sustancia que hace pasar los estímulos.
- Cuando una persona está desmayada (disociada) se habla antes de tocar porque si se toca sin hablar la persona se siente en más peligro.

Criterios de protección para acompañantes

1. Presencia: Estar tranquilas/os (seguridad), para ello respirar y tener tonicidad muscular.
2. Mirada: Ver a las cejas y no a los ojos. Tener ojos cognitivos, es decir ver la fisiología no si está triste, si veo con ojos interpretativos me engancha con la emoción de la persona. Se debe tener entonces una mirada “observacionista” que observe la fisiología (está pálida o roja, suda, tiene ojos mojados, respira rápido o ya empezó a respirar más lento) eso nos indica cuando la persona va entrando en calma.
3. Tiempo presente a pasado: Si la persona antes de entrar en crisis, por ejemplo, está narrando un hecho doloroso en tiempo presente, se la corrige para que lo narre en pasado, se corrige las primeras dos veces, por ejemplo: si dice “yo observo” se le dice “observé”, “yo observé”. Si el relato sigue en tiempo presente, quienes acompañamos internamente lo convertimos en tiempo pasado, en la cabeza no verbalmente.
4. Si la persona dice que lo que le pasó es terrible, internamente me digo “Esto ha sido terrible para usted, no para mí”, es fuerte, pero ayuda a no conectarse con la impotencia y la emocionalidad de la persona que se acompaña, si nos conectamos nos podemos paralizar y eso no ayuda a la persona.

Capítulo 4 Mujeres familiares de NNA separada y deportada

Cuando algún adulto viaja con niñas, niños y adolescentes y son localizados por la patrulla fronteriza, son separados y las (os) NNA son llevados a albergues en donde no tienen contacto con las personas adultas de las que fueron separados. A partir de la separación se considera a los mismos como “niños no acompañados”, la permanencia en los albergues es variable, puede tener una duración de semanas o varios meses. Si las niñas, niños y adolescentes viajan sin compañía de un adulto, el proceso es el mismo, son albergados y tienen que pasar por un proceso en el que se decidirá si son deportados. Con relación al uso del término deportados, es importante detenerse a hacer la siguiente reflexión.

Desde ECAP se considera necesario reafirmar que el lenguaje es político y nombrar de una u otra forma los procesos, dota de significado la experiencia. En el marco de la legislación internacional de los Derechos Humanos los niños no pueden ser deportados, de manera que firman una salida voluntaria para ser retornados a su país de origen.

Existe todo un procedimiento en el que NNA van a juzgados y finalmente firman su salida. En ECAP se sostiene que ese proceso obliga a la niñez y adolescencia a estar separada de su familia por varios meses, lo cual contraviene el interés superior del niño que es permanecer junto a sus progenitores o tutores. La separación, la permanencia en los albergues y posterior deportación y reintegración, es una experiencia sumamente estresante para la niñez y adolescencia, así como para sus familias, que deja efectos a largo plazo que deben ser atendidos.

Para quien acompaña, es importante hacer la diferenciación entre la discusión política a mantener frente a las instancias de los Estados y el trabajo de acompañamiento psicosocial a NNA y sus familias. Por otro lado, la experiencia de acompañamiento ha demostrado que manejar la categoría retornados con las y los menores de edad, al ser ellas o ellos quienes firman su salida, les da cierto control al sentir que ha sido su decisión, esto también, puede ser favorable psicológicamente para las familias.

Esta situación de incertidumbre y confusión que viven las mujeres y familiares sobre la integridad física y psicológica de las niñas, niños y adolescentes cuando se encuentran en los albergues sin tener certeza de lo que sucederá, el tiempo que se tomará el proceso para que regresen a su país de origen, genera impactos psicosociales que afectan a las mujeres a nivel individual, familiar

y social. El proceso de reintegración de las(os) NNA a la dinámica familiar, escolar y comunitaria también tiene otros efectos psicosociales en las niñas, niños y adolescentes y en sus familias.

Aunado a estos impactos psicosociales, las mujeres tienen que lidiar con experiencias de violencia en el ámbito familiar y en la comunidad. Existen varios tipos de violencia que están tipificados como delito en Guatemala: la violencia física, psicológica, sexual, patrimonial y económica. Hay otras violencias que no se reconocen fácilmente y hacen mucho daño a las mujeres, a la comunidad y a la sociedad, por ejemplo, la desigualdad de género hace que las ideas de las mujeres no sean tomadas en cuenta en los espacios de toma de decisiones porque muchas veces no se le permite participar.

La presente guía se centra en reflexionar y aportar metodológicamente para abordar estas otras violencias de género que no son fácilmente reconocidas, por tanto, es necesario que quienes acompañan se coloquen los lentes psicosociales con enfoque de género para observar la realidad y ponerle nombre a las situaciones ocultas que afectan a las mujeres.

El reto es encontrar la manera de abrir el diálogo en los grupos y en las visitas domiciliarias, para poder reflexionar y atender las violencias invisibilizadas que afectan a las mujeres e identificar las necesidades que tienen porque a partir de esas necesidades se pueden proponer acciones a nivel individual, en el Grupo de Apoyo, a nivel familiar y comunitario.

A continuación, se describen las violencias de género que viven en sus casas y comunidades las mujeres familiares de niñas, niños y adolescentes separados y deportados. Al finalizar la lectura de las violencias identificadas, encontrará una propuesta metodológica sobre qué temas y actividades se pueden abordar en las reuniones de los Grupos de Apoyo y un compendio de técnicas que puedes utilizar, adaptándolas al contexto y las necesidades del grupo.

4.1 Violencias de género

4.1.1 *El hombre como cabeza del hogar*

En el contexto de migración algunas mujeres cuando tienen la posibilidad de hablar acerca de lo que pasó con su familiar o sus familiares, dicen, por ejemplo, que ellas no estaban de acuerdo con que su esposo se llevara al hijo o hija para poder pasar la frontera y llegar a su destino. Otro caso es cuando

el esposo manda a traer al hijo o la hija no le pregunta a la esposa qué piensa o cómo se siente.

La internalización de esta creencia hace mucho daño a las mujeres, existe un proceso de socialización que reproduce la idea que las mujeres deben aceptar la voluntad de los hombres, esto está íntimamente relacionado a que las mujeres han aprendido a guardarse para sí mismas sus sentimientos, sus ideas, sus inconformidades. Aceptan como norma que son los hombres los que toman las decisiones importantes en la casa, en la comunidad, en el grupo.

4.1.2 El rol de madre-esposa

La reflexión sobre el tema de la maternidad como un rol aprendido y no natural abre la puerta a explorar el contenido emocional y social del que se enviste a las madres en los contextos de la migración.

Varios son los señalamientos que recaen sobre las mujeres en su rol de madres y esposas por parte de la familia y los vecinos. Es interesante vincular el análisis sobre la creencia del hombre como cabeza del hogar, que coloca a las mujeres en una relación desigual de poder, en la que tienen poca o nula posibilidad de contrarrestar las decisiones que el hombre toma. Pero a la vez, es la mujer quien recibe la mayor cantidad de señalamientos de parte de la familia y los vecinos, por haber permitido que el esposo o el hijo/a migrara. Las mujeres, ante la vivencia emocional que genera la situación, no saben si son o no las “culpables”. Aunque es importante resaltar que en esas condiciones, difícilmente podría haber hecho algo para que la realidad fuera diferente.

4.1.3 Tutela de las mujeres

Cuando los esposos migran junto con los hijos e hijas, se asume que las mujeres quedan desprotegidas frente a la familia y la comunidad, esta situación las coloca en una situación de vulnerabilidad. En la vivencia cotidiana la desprotección y vulnerabilidad es real, las mujeres son respetadas en la medida que hay un hombre que las tutela y protege, la mujer no es persona por sí misma, necesita de un otro para ser. Por lo que muchas veces los hombres dejan encargada a la mujer con la familia, para que la cuiden pero ese cuidado implica el control social de la familia y la comunidad.

4.1.4 Control del cuerpo y sexualidad

Al hablar de control de las mujeres es importante decir que lo que se controla es el cuerpo y sexualidad de las mujeres, se controla a dónde va y con quién, porque las mujeres siempre están bajo sospecha de que puedan estar con otro hombre. La libertad de la mujer queda restringida por miedo a los rumores que se puedan hacer de ella. ¿De dónde viene esa eterna sospecha y señalización de las mujeres? ¿Por qué se cuestiona y coarta la libertad de las mujeres y no la de los hombres?

En la casa las controla el esposo y la familia, si el esposo emprendió el viaje migratorio, los vecinos y las personas clave de la comunidad están vigilantes de lo que la mujer hace, a dónde sale y con quién se relaciona. Esta práctica de control afecta la participación de las mujeres en los espacios organizativos, de manera que les es más difícil participar en las reuniones.

4.1.5 Rumores

Una de las violencias que tiene graves afectaciones para las mujeres son los rumores porque las estigmatiza, los rumores crean una imagen negativa de las mujeres frente a la comunidad, causando daño emocional y social. Sobre todo, porque las comunidades siguen siendo espacios en los que se mantiene relaciones sociales con dinámicas cercanas entre habitantes y al ser estigmatizadas las mujeres, son excluidas de los espacios comunitarios.

Es importante reflexionar sobre la diferencia que existe, en la práctica del rumor, hacia los hombres y las mujeres, se pone en evidencia que los rumores hacia las mujeres se crean alrededor de su sexualidad. Como se mencionó anteriormente, la sexualidad es el lugar desde donde se ejerce el control de las mujeres, tiene por objetivo reducir la movilidad forzándolas a quedarse en el espacio privado. Las mujeres que se atreven a transgredir este mandato y salen a reuniones, a trabajar, a estudiar, etc., son fuertemente señaladas y se incrementa cuando los esposos han migrado y residen en otro país.

4.2 Los impactos de vivir la separación y deportación de NNA sin una red de apoyo a nivel familiar y comunitario

El presente apartado recupera una parte importante del trabajo realizado en los Grupos Focales en Nebaj, Quiché, y en Nentón, Huehuetenango. Se describen los impactos que genera en las mujeres la experiencia ante la vivencia de la separación y posterior deportación de sus hijos e hijas. En estos párrafos está hilada la palabra y el sentir de las mujeres, y la palabra de los hombres, que también experimentan en su ser los impactos, y, que respondiendo al trabajo de reflexionar sobre las necesidades de las mujeres ofrecieron sus observaciones acerca de cómo esta situación afecta a las mujeres con las que comparten vínculo familiar.

4.2.1 Reacciones asociadas a estrés

La noticia de que un niño, niña o adolescente fue detenido en otro país y trasladado a un albergue, genera en la familia una vivencia de incertidumbre y la sensación de no tener control sobre la situación. Por ejemplo, no tener certeza de si será reintegrado a la familia y en caso que así sea, en cuánto tiempo; no se tiene la certeza si está bien, se alimenta, pasa frío, lo tratan bien, etc., todos estos pensamientos afectan a la familia, especialmente a las madres.

En los casos que los niños, niñas o adolescentes ya han sido deportados y finalmente reintegrados a su familia, puede suceder que la madre, al escuchar otros casos similares al que ella vivió siente que regresa al problema que ella tuvo, se siente la preocupación tal como la sintió cuando su hijo o hija estaba en el albergue. Otro ejemplo es que al ver noticias de muertes o accidentes de personas que se encuentran migrando, manifiesten que se les sube la presión, la temperatura corporal baja y “se ponen heladas”, también puede dar gran dolor de cabeza.

Cuando se vive en la incertidumbre, sin mucha información o con información que no termina de resolver dudas y temores, algunas mujeres experimentan una gran desesperación, sienten que empiezan a temblar, a sudar y aparece el llanto.

Estos cambios fisiológicos y emocionales son normales y se deben a que lo que están viviendo es una situación que causa mucho estrés, son eventos potencialmente traumáticos porque hay una pérdida de control de la situación, no se comprende mucho de lo que sucede. Las madres, abuelas, hermanas, tías

quieren tener a sus hijos e hijas de vuelta, saber que están bien, que no están sufriendo y la información que obtienen muchas veces se vive con confusión.

La aparición de estas reacciones es la forma que encuentra el organismo para adaptarse a las situaciones sumamente estresantes que vive la persona, por tanto son reacciones normales pero que deben ser atendidas porque pueden afectar todas las dimensiones de la vida de una persona.

Ante la situación que viven las mujeres de incertidumbre, espera, falta de control de la situación, falta de información, confusión, enojo, tristeza, entre otros, se instala en el cuerpo y el corazón una vivencia de dolor permanente, que pocas veces da tregua. Este dolor y poco control de la situación en varios casos, sobre todo al inicio de la experiencia de la separación y detención de NNA en albergues, esperando la deportación, conduce a la experimentación de cuadros depresivos que tiene una duración de varios meses.

Cuando se está en un estado de depresión o profunda tristeza, las mujeres dejan de atender su cuidado personal, ya no se cambian, no tienen ánimo de peinarse, no comen y si comen ya no sienten sabor a la comida, pierden el sueño, no salen de la casa, no hay ánimo para hacer las actividades cotidianas. Sienten que no están en el lugar porque su pensamiento está en quienes se fueron. Aparece el enojo, el mal carácter. No tienen quién las escuche y las anime, quién les lleve un plato de comida, ellas se quedan solas, con todo el peso de la tristeza.

Al abordar la afectación emocional que viven las mujeres en contextos de migración, surge el tema del ser y estar para otros como uno de los aprendizajes de ser madre a partir de la socialización sexual. Ya no tienen ánimo de preparar la comida para la familia, de limpiar la casa de todos y todas; aquí se pone de manifiesto que el tema del cuidado de otros hacia ella muchas veces no está presente, a ella no hay quien la cuide, que le brinde ánimos, la aliente, que la escuche.

Por este aprendizaje de ser y estar para otros, a las mujeres generalmente se les dificulta pensar en sí mismas y reconocer sus necesidades, de manera que es una responsabilidad de las y los acompañantes guiar el trabajo para que las mujeres puedan sentir, reconocer y nombrar lo que viven y necesitan. Así como promover el cuidado mutuo y recíproco dentro del ámbito familiar y a nivel comunitario.

4.2.2 Manifestaciones psicosomáticas

Las manifestaciones psicosomáticas referidas por las mujeres están relacionadas a pensamientos recurrentes por la incertidumbre sobre la situación en la que podrían estar los niños, niñas y adolescentes de su familia, por la deuda con la que se quedan por “el fracaso” del proyecto migratorio, por lo que refieren sentir constantemente dolores de cabeza y falta de apetito.

Otro de los problemas de salud que tienen las mujeres es el dolor del corazón, por la tristeza de imaginar el sufrimiento de sus familiares y también porque la familia las culpa por el viaje que emprendió su esposo e hijas o hijos. También sienten estrés debido a la preocupación por los riesgos del viaje.

En ocasiones ocurre que cuando las mujeres están amamantando, por la tristeza que sienten, se les “va la leche”. La preocupación les quita el apetito, no comer les provoca mareos y las hace sentir debilitadas. En algunos casos, el sufrimiento y la tristeza, ha provocado que las mujeres que están embarazadas tengan un aborto espontáneo.

4.3 Propuesta metodológica

La experiencia de acompañamiento psicosocial por parte del Programa de Migraciones de ECAP, ha permitido construir una propuesta estructurada de las reuniones de Grupos de Apoyo, tal como se revisó en el Capítulo 3.

Los grupos pueden ser mixtos o pueden estar integrados solamente por mujeres. En caso los grupos sean mixtos, la propuesta de esta guía contempla el cómo poder trabajar las actividades y reflexiones para que se pueda abordar el problema de las violencias de género que viven las mujeres familiares de NNA separada y deportada en sus lugares de origen.

Puede suceder que, en algún momento las y los acompañantes reconozcan la necesidad de separar el grupo, formando dos subgrupos, uno de hombres y otro de mujeres, para hacer reflexiones específicas. Metodológicamente el ejercicio de separar resulta enriquecedor para abordar temáticas que por alguna razón no pueden ser abordadas en el grupo mixto, la propuesta es que en algún momento esas reflexiones puedan ser planteadas y dialogadas por todas y todos conjuntamente.

4.3.1 Actividades para promover la reflexión-acción sobre las violencias de género

Las actividades aquí propuestas, forman parte de la Estructura de los Grupos de Apoyo, específicamente del Momento 4 de la reunión, estas actividades son las que promueven la reflexión del Momento 5. Es importante que revise el Capítulo 3 para comprender cómo implementar estas actividades.

Las propuestas metodológicas para desarrollar las actividades pueden ser utilizadas según la necesidad que presente el grupo de acuerdo a lo que se ha ido trabajando en el proceso. Por tanto, no es necesario seguir el orden en el que se presentan, este puede variar a criterio de quien acompaña el grupo y según las reflexiones que necesita promover en el grupo de apoyo.

Actividad	Yo, mi familia y mi comunidad - Problemas y Necesidades
Objetivo	Identificar problemáticas actuales de las mujeres a nivel familiar y comunitario, relacionadas a la experiencia de la separación y deportación de las hijas e hijos NNA.
Tiempo	3 horas
Materiales	Impresiones con imágenes de familia y de comunidad. Tarjetas de colores, marcadores permanentes, masking tape.
Desarrollo	
Indicaciones iniciales	<p>Este ejercicio se puede realizar en el Grupo de Apoyo con la participación conjunta de hombres y mujeres o separando en subgrupos a mujeres y hombres. Queda a criterio de las o los acompañantes.</p> <p>En ambos casos, quien acompaña debe facilitar que la participación de los hombres se centre en identificar las problemáticas y las necesidades de las mujeres. También es importante explorar su propia vivencia.</p> <p>Imagen de una casa y de una comunidad, las imágenes que se presenten deben adecuarse al contexto en el que se trabajará.</p> <p>Pegar las imágenes en la pared.</p> <p>Dividir en dos grupos mixtos o si el equipo acompañante considera, dividir al grupo total en dos grupos de hombres y dos de mujeres.</p> <p>Un grupo trabajará las problemáticas a nivel familiar y el otro grupo las problemáticas a nivel comunitario.</p>

Continúa...

Nota: Si esta es la primera reunión que tendrás con un Grupo de Apoyo, es necesario establecer acuerdos grupales para el buen desarrollo de la dinámica grupal. El grupo establece sus propios acuerdos, el equipo facilitador puede aportar algunos acuerdos que es importante estén presentes en el grupo: la escucha, no juzgar, confidencialidad, libertad para hacer o no los ejercicios, respetar las distintas formas de ser.

<p>Problemáticas a nivel familiar</p>	<p>Se plantean tres preguntas generadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Se presentan problemas a las mujeres, de parte de la familia, cuando sus esposos migran junto con sus hijos e hijas menores de edad? • ¿Surgen problemas en la casa cuando se da la noticia de que las hijas e hijos menores de edad han sido albergados y van a ser deportados? • ¿Por qué creen que se dan esos problemas? <p>Mientras se dialoga el grupo anota, en tarjetas de color amarillo, los problemas que se van identificando.</p> <p>En papelógrafo anotan la respuesta de la pregunta ¿Por qué se dan esos problemas?</p> <p>*Considerar que muchas veces, los hijos e hijas menores de edad migran con sus papás, por lo que la experiencia de las mujeres que no tienen a su esposo a su lado, viven situaciones distintas a nivel familiar y comunitario. Colocar en un recuadro, al lado.</p>
<p>Problemáticas a nivel comunitario</p>	<p>Se plantean tres preguntas generadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué problemas enfrentan las mujeres en su comunidad, cuando sus hijos e hijas menores de edad migran y son deportadas/os? • ¿Qué situaciones enfrentan las mujeres en su comunidad, cuando los esposos migran junto con sus hijos e hijas y ella se queda sola? • ¿Por qué creen que se dan esos problemas? <p>El grupo anota, en tarjetas de color verde, los problemas con los que se enfrentan las mujeres a nivel comunitario.</p> <p>En el papelógrafo escriben la respuesta a la pregunta de ¿Por qué se dan esos problemas?</p>
<p>Socialización</p>	<p>Cada grupo pega sus tarjetas de colores en las imágenes correspondientes: familia o comunidad.</p> <p>Por grupos, comparten su trabajo y las reflexiones que hicieron sobre las problemáticas que viven las mujeres.</p> <p>Se abre el diálogo para que el otro grupo pregunte o aporte al trabajo cuando el grupo finalice su exposición.</p>

Continúa...

<p>Sensibilización</p>	<p>En cuatro papelógrafos (2 o 4 juegos de 4 papelógrafos), previamente unidos con tape, se pide a cada grupo que dibuje la silueta de una mujer.</p> <p>Quien acompaña hace una síntesis de las problemáticas que identificaron viven las mujeres en la familia y la comunidad.</p> <p>Se invita a los grupos a pensar y reflexionar:</p> <p>¿Cómo pienso que afectan estos problemas a las mujeres?</p> <p>Se indica a los grupos que el ejercicio consiste en escribir o dibujar en la silueta y alrededor de ella, con marcadores y pinturas de color rojo, las afectaciones que viven las mujeres cuando se dan estos problemas.</p> <p>Al finalizar se invita al grupo a que con marcadores y pinturas de color verde escriban o dibujen:</p> <p>¿Qué necesitan las mujeres que viven estos problemas?</p> <p>Al finalizar, en grupo escogen a dos personas para que presenten el trabajo a todo el grupo</p>
-------------------------------	---

Actividad	Las violencias diferenciadas
Objetivo	Analizar cómo se expresa, de manera diferenciada, la violencia contra las mujeres y los hombres, en los contextos de migración.
Tiempo	3 horas
Materiales	Papelógrafos, marcadores de colores, masking tape, periódicos, goma, lápices.
Desarrollo	
Indicaciones iniciales	<p>Dividir al grupo en subgrupos de hombres y mujeres, si el grupo es muy grande, se pueden formar dos subgrupos de hombres y dos subgrupos de mujeres.</p> <p>En los grupos de familiares de NNA, comúnmente participan padres y madres que han tenido la experiencia de migrar junto con sus hijos e hijas menores de edad, han sido deportados/as y han vivido la espera a que se resuelva la situación de los hijos e hijas que son separados, así como la deportación y reintegración en la casa y comunidad.</p> <p>Mujeres y hombres pudieron haber vivido, observado o escuchado las distintas violencias que se expresan en estos distintos escenarios: 1) En el tránsito, 2) La detención y deportación, 3) En las comunidades de origen.</p> <p>Antes de hacer este ejercicio es importante que quien acompaña tenga conocimiento sobre el grupo, si conoce o sospecha sobre la existencia de algún caso de violencia sexual dentro del grupo, se recomienda no realizar este ejercicio en un grupo mixto, si es en un grupo de mujeres debe valorar si el grupo ha desarrollado los elementos necesarios para trabajar el tema de la violencia sexual, estos elementos son: confianza, respeto, seguridad, escucha, cuidado entre pares, confidencialidad, no juzgar, soporte grupal. Además haber tenido la posibilidad de dialogar individualmente con la mujer y plantearle que ella decide acerca de reservarse de contar al grupo sobre la violencia sexual.</p>

Continúa...

<p>Mapas de violencia</p>	<p>Grupo de mujeres: Se invita a cada grupo a trazar un mapa de los lugares que hacen referencia a la experiencia de la migración: tránsito y comunidades de origen. Ubicar los lugares en donde han escuchado o saben que ocurren violencias contra las mujeres. Utilizar periódicos para recortar y pegar imágenes que representen las violencias que identifican.</p> <p>Grupo de hombres: el mismo ejercicio, identificando las violencias contra los hombres.</p>
<p>Socialización</p>	<p>Trabajo de plenaria:</p> <p>Se indica a todos los grupos a colocar los mapas en el piso. Se invita a todo el grupo a recorrer el primer mapa, pedirles que observen y se den cuenta de qué ven y lo expresen en voz alta.</p> <p>Después se da tiempo al grupo que trabajó el mapa para que comparta su trabajo.</p> <p>Se repite la misma dinámica con los otros mapas.</p>
<p>Reflexión</p>	<p>Preguntas generadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pienso al observar estos mapas sobre violencias contra hombres y mujeres? Quien acompaña puede orientar la reflexión hacia las relaciones desiguales de poder en el sistema patriarcal, para comprender las particularidades que tiene el ejercicio de la violencia contra las mujeres como medio de control, como objeto de intercambio, etc. • ¿Qué siento en este momento? • ¿Qué podemos hacer como grupo para apoyarnos y apoyar a otras mujeres y hombres que viven estas violencias?

Actividad	Dramatización
Objetivo	Promover el análisis y reflexión grupal acerca de las violencias de género que viven en sus comunidades de origen las mujeres familiares de NNA separada y deportada.
Tiempo	3 horas
Materiales	Dulces de colores, hojas de relato de casos, elementos varios que se puedan usar en las representaciones: mochilas, lazos, sombreros, platos, teléfonos, sillas, mantas, entre otros. Papelógrafos, marcadores permanentes.
Desarrollo	
Indicaciones iniciales	<p>En esta guía se identifican seis violencias de género que viven en las comunidades de origen las mujeres familiares de NNA separados y deportados. Los casos que se presentan son ejemplos sobre estas violencias. Quien acompaña puede ejemplificar otros casos que hayan sido identificados en el proceso de trabajo con el Grupo de Apoyo o en las visitas domiciliarias.</p> <p>Quienes acompañan, deciden el número de casos que se trabajará por reunión, recuerde que el objetivo es profundizar en la reflexión sobre las violencias de género, por lo que se recomienda no trabajar los seis casos en una sola reunión.</p> <p>Realizar una dinámica para formar grupos. Por ejemplo, los grupos se forman dando un objeto, un papel con figura, un dulce de color a cada persona (la repartición de lo que se entregue se realizará de acuerdo al número de grupos que se formarán), se reparte de manera equitativa cada objeto, para que quede igual cantidad de personas en cada grupo. Al finalizar la repartición, se invita a las personas para que busquen a las personas que tienen el mismo objeto.</p> <p>Se hace entrega de un relato de caso a cada grupo.</p>
Lectura del relato. Ver Anexos	<p>Cada grupo realiza la lectura del relato que le fue entregado. Al finalizar la lectura reflexionan sobre la pregunta: ¿Cómo creen que se siente la mujer del relato, en esta situación? ¿Qué necesita para sentirse/estar bien? Anotan las reflexiones en un papelógrafo.</p>

Continúa...

Creación grupal de la dramatización	Se indica a los grupos que la dinámica de trabajo en este momento será preparar una dramatización del relato al que dieron lectura, para presentarlo después a todo el grupo.
Presentación	<p>Se invita a cada grupo a presentar, por turnos, la dramatización del relato.</p> <p>Al finalizar la dramatización, quien acompaña promueve la reflexión sobre lo que el resto del grupo observó.</p> <p>Preguntas generadoras:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué observaron? Explorar qué observaron sobre el rol de cada personaje de la dramatización.• ¿Qué problema afecta a la mujer en este relato?• Se devuelve la palabra al grupo para que comparta sus reflexiones acerca del caso que dramatizaron.• Se les invita a exponer la respuesta que anotaron en el papelógrafo, sobre la pregunta que se hizo al finalizar la lectura del caso.• ¿Cómo se siente la mujer en esta situación? ¿Qué necesita para sentirse/estar bien? <p>En plenaria, conocer si hay otros aportes o reflexiones.</p>

Actividad	Mapa corporal
Recomendación	Al realizar este ejercicio se recomienda que al inicio y al final se promueva un ejercicio que genere placer y bienestar. Puede ser una actividad lúdica que despierte el baile y la risa, o un ejercicio como un masaje.
Objetivo	Reconocer los pensamientos, emociones y enfermedades asociadas a la vivencia de las violencias de género en contextos de migración.
Tiempo	2 horas
Materiales	Papelógrafos, marcadores permanentes, lápices, borradores, elementos de la naturaleza.
Desarrollo	
Indicaciones iniciales	<p>El grupo dibuja la silueta de una mujer en dos papelógrafos, que han sido unidos de manera vertical. Al finalizar, los papelógrafos con la silueta, se colocan al centro del círculo grupal.</p> <p>En el centro del círculo se colocarán los diferentes elementos de la naturaleza: flores de diferentes colores, hojas verdes y secas, piedras de diferente tamaño, otros.</p>
Revisando pensamientos	<p>a) Pregunta generadora:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pensamientos tengo a causa de los problemas que estoy viviendo? <p>Nota: Se nombra problemas y no violencias porque muchas veces las mujeres no reconocen la violencia de género como violencia.</p> <p>b) Se abre el espacio para que familiares dialoguen sobre los pensamientos que aparecen.</p> <p>c) Al finalizar se recoge lo que apareció en el grupo y se pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué podría representar los pensamientos que todas y todos dijeron en el grupo? <p>Por ejemplo: si hay mucha confusión o preocupaciones, de manera grupal se puede hacer nuditos con la lana para pegarlos en la cabeza, o si no se ve salida para unos problemas se puede hacer un laberinto y pegarlo en la cabeza de la silueta.</p> <p>Al finalizar este ejercicio el equipo facilitador devuelve reflexiones sobre el ejercicio.</p>

Continúa...

<p>Revisando emociones</p>	<p>Se continúa con la misma dinámica de trabajo con la silueta.</p> <p>a) Preguntas generadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se siente mi corazón con esto que estoy viviendo? • ¿En qué parte del cuerpo lo siento? <p>b) Se invita a cada familiar a que tome del centro del círculo un elemento de la naturaleza que represente cómo se siente emocionalmente y que cuente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué escogió ese elemento, qué representa? <p>c) Al finalizar de hablar se le invita a que coloque el elemento en la parte del cuerpo en el que siente la emoción.</p>
<p>Revisando sensaciones: malestares, enfermedades afectaciones</p>	<p>Continúa dinámica de trabajo con la silueta.</p> <p>a) Quien acompaña explica que somos seres integrales. Las emociones que experimentamos y que se mantienen por mucho tiempo pueden tener manifestaciones en nuestro cuerpo, a veces la emoción que sentimos como la tristeza, el miedo y la preocupación, nos puede causar enfermedades.</p> <p>b) Pregunta generadora:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Siento que he tenido cambios en mi salud física a partir de la situación que estoy viviendo? ¿Qué he sentido en mi cuerpo? <p>c) La facilitadora va marcando en la silueta los lugares del cuerpo donde las participantes expresan sentir las afectaciones o enfermedades.</p>
<p>Ejercicio vivencial</p>	<p>Ejercicio vivencial al finalizar el ejercicio de sensaciones en el cuerpo, para trabajar los dolores físicos que pudieran haberse manifestado al hablar de las molestias, afectaciones y enfermedades.</p> <p>a) Ejercicio de movimiento de círculo de la cabeza: se colocan de pie, piernas flexionadas y abiertas de manera que los pies queden a lo ancho de los hombros. Cerrar los ojos. Respirar por la nariz y sacar el aire por la boca dos a tres veces, después seguir inhalando y exhalando por la boca. Lentamente mover el cuello hacia el lado derecho, haciendo círculos, después de 3 minutos repetir el mismo movimiento hacia el lado izquierdo.</p> <p>Se puede llevar aceite de té de limón para que las participantes se den un automasaje en cabeza, rostro, cuello, hombros, brazos e invitar para que se tomen un tiempo para masajear la parte del cuerpo en donde ubicaron el malestar, la afectación o enfermedad.</p>

Actividad	Cuidarnos para seguir caminando por nuestros derechos
Objetivo	Promover un espacio para atender lo que genera malestar a nivel emocional y sus manifestaciones en el cuerpo físico y espiritual.
Tiempo	3 horas
Materiales	Flores, velas, ofrenda, aceites para masaje, puede ser aceite de té de limón, plantas medicinales, un manojo de albahaca y ruda por persona, dispositivo para reproducir música.
Desarrollo	
Indicaciones iniciales	<p>Se recomienda utilizar petates o chamarras para sentarse en el piso y realizar los distintos ejercicios. Tomar en cuenta que algunas personas pueden tener dificultades en las piernas o espalda, por lo que necesitan sentarse en silla.</p> <p>Previo a iniciar la reunión se prepara un círculo de flores alrededor de un comal, en el centro del salón.</p> <p>Si quien acompaña o las y los familiares que participan en el Grupo de Apoyo, practican la cosmovisión maya, es importante que se inicie el espacio nombrando la energía del día según el calendario maya. Si no es así, quien acompaña evalúa y toma la decisión al respecto.</p> <p>Durante el taller, se recomienda tener té de manzanilla y pericón para el malestar del sistema digestivo, u otro que usted considere necesario.</p>
Armonizar el espacio y el grupo	<p>Para dar inicio se explica el objetivo y se explica que en esta reunión se harán actividades diferentes a las que hemos hecho en las otras reuniones, haremos ejercicios para cuidar de nosotras y nosotros mismos. Puede ser que algunos ejercicios sean nuevos para nosotras/os y nos de pena hacerlos, entonces nos vamos a dar el permiso de hacer actividades nuevas, sin juzgarnos y sin juzgar a las otras personas del grupo.</p> <p>Es importante recordar los acuerdos grupales que fueron establecidos en la primera reunión de Grupo de Apoyo, para ubicar el grupo como un espacio seguro y de confianza.</p> <p>Se entrega una vela a cada familiar, se invita a una persona a encenderla y encender la vela de la persona que se encuentra a su izquierda y esta la vela de la persona que está a su lado, repitiendo el ejercicio hasta completar el círculo. A la vez que esto sucede, el equipo facilitador hace una reflexión sobre el significado de la luz, el dar y recibir.</p> <p>Cada persona coloca su vela en el comal y comparte qué desea para sí misma/o y para el grupo en la reunión de hoy.</p>

Continúa...

<p>Meditación</p>	<p>Sentarse sobre el petate o en la silla, brazos relajados, piernas sin cruzar, cerrar los ojos. Primeras dos o tres respiraciones, inhalar por la nariz y exhalar por la boca, posteriormente la respiración se hace solamente por la nariz. Concentrarse en la respiración.</p> <p>Relajar músculos de todo el cuerpo y respirar profundamente cuando se sienta dolor o tensión en algún músculo, generalmente los músculos más tensos son los del cuello y la espalda. Sentir que el peso del cuerpo va hacia el piso, con cada respiración cada parte del cuerpo se relaja.</p> <p>Con este ejercicio se logra que las personas se centren en sí mismas, siendo un buen momento para guiar algunas preguntas que nos ayudarán a hacer el trabajo de autocuidado.</p> <p>Se pide a las y los familiares que piensen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo me he sentido a partir de la última reunión que tuvimos? • ¿Cómo me siento en este momento? <p>Se pide a las personas que respiren profundamente las veces que necesite hacerlo y que abran los ojos lentamente.</p>
<p>Socialización</p>	<p>Se abre el espacio para que cada persona comparta cómo se siente. Quien acompaña está atenta(o) al contenido de lo que las familias y los familiares expresan ya que los próximos ejercicios se realizarán partiendo de las emociones y sensaciones que manifieste el grupo.</p>
<p>Limpia</p>	<p>Para hacer el ejercicio de limpia se puede utilizar música relajante.</p> <p>Se forman parejas. Si el grupo es mixto, quien acompaña evalúa si se forman parejas indistintamente del género o si se forman parejas del mismo género, ello depende de la dinámica grupal, la confianza que exista a lo interno del grupo y el trato respetuoso entre hombres y mujeres.</p> <p>Se entrega a cada persona un ramo de albahaca y ruda.</p> <p>La persona que recibirá la limpia en este momento, comenta a su pareja qué es lo que desea liberar y en qué parte del cuerpo siente eso que desea liberar. El ejercicio se hace estando de pie, indica que cierre los ojos y respire, recordando que está en un espacio seguro.</p>

Continúa...

<p>Limpia</p>	<p>La persona que hace la limpia pasa las plantas por la parte de adelante del cuerpo y luego por la parte de atrás, recordando dedicar más tiempo a la parte del cuerpo que su pareja le comentó que necesita liberar una emoción o malestar.</p> <p>Al finalizar la limpia, quien acompaña pide a la persona que recibió la limpia que coloque una mano en el corazón y otra debajo del ombligo. Se le pide a las personas que hicieron la limpia que digan, a su pareja, unas palabras de ánimo y aliento.</p> <p>Quien acompaña pide a las personas que respiren y abran los ojos lentamente. Las plantas que se utilizaron se colocan en el comal o en un lugar que haya tierra.</p> <p>Se hace cambio de rol y se repite el ejercicio.</p>
<p>Ternura conmigo misma/o</p>	<p>Este ejercicio es una adaptación de un ejercicio que pertenece al sistema biodanza. Este ejercicio se realiza con música, sentadas en el piso sobre petates o chamarras.</p> <p>Quien acompaña da las siguientes indicaciones, el ejercicio inicia al finalizar las indicaciones, al momento de reproducir la música que acompañará el ejercicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada una y uno va a pensar: “cómo deseo que las demás personas me traten”, por ejemplo: respeto, amor, me escuchen, ternura, etc., visualiza que deposita estos pensamientos en sus manos, las cuales tendrá colocadas frente a ella, en forma de “guacal” a la altura de su pecho. Este ejercicio se hace con los ojos cerrados, tomándose el tiempo necesario para pensar. 2. Al sentir que ha llenado su “guacal” con todo lo que desea, lleva sus manos hacia sí misma o sí mismo y acaricia todo su cuerpo. 3. Después de unos minutos, quien acompaña deposita gotitas de aceite esencial sobre las manos de las personas, para que den un masaje a su cuerpo.
<p>Socialización</p>	<p>Se abre el espacio para que cada familiar comparta sus emociones y reflexiones. Quien acompaña hilará las reflexiones y emociones del grupo hacia la importancia del autocuidado y los objetivos del Grupo.</p> <p>(La reflexión se complementa de acuerdo a los aportes y necesidades que las y los familiares han expresado durante el proceso de acompañamiento).</p>

Actividad	Las mujeres merecemos vivir libres de violencia
Objetivo	Construir propuestas de acción a nivel comunitario, que permita visibilizar las violencias que viven en sus comunidades de origen las mujeres familiares de migrantes y sus exigencias para una vida libre de violencias.
Tiempo	3 horas
Materiales	Papelógrafos, marcadores de colores, masking tape, elementos varios que sirvan para representar un noticiero y una manifestación.
Desarrollo	
Indicaciones iniciales	<p>Esta actividad se realiza en el momento que el grupo reconoce la necesidad de trascender el espacio grupal y realizar acciones que tengan impacto a nivel comunitario. De manera que quien acompaña debe estar atento a las necesidades que exprese el grupo durante el proceso de acompañamiento. Es el grupo quien marca el paso, hacia dónde quiere caminar y el equipo facilitador acompaña y facilita que se den las condiciones para que las/os familiares sean actoras de su propio proceso.</p> <p>Es importante en esta reunión, brindar información sobre derechos humanos de las mujeres, derechos humanos de las personas migrantes y derechos humanos de la niñez y adolescencia.</p>
Desarrollo	
Formación de grupos	<p>Recomendación: Este es un ejercicio para activar al grupo y se recomienda hacer el ejercicio dos o tres veces para que no se extienda demasiado y priorizar el trabajo de reflexión de las siguientes actividades.</p> <p>Formar grupos, para ello se puede hacer una adaptación de la técnica de animación, creada por educadores populares, llamada “las lanchas”:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Todas las personas se ponen de pie 2. El equipo facilitador cuenta la siguiente historia <p>Estamos navegando en un gran barco, de pronto vino una tormenta que está hundiendo el barco, para salvarse, hay que subirse en unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha solo pueden entrar (se dice un número)... personas.</p>

Continúa...

<p>Formación de grupos</p>	<p>3. Se forman grupos que contengan el número de personas que indicó quien acompaña.</p> <p>4. Se repite el ejercicio tres o cuatro veces, variando el número. El último número que se dice tiene que corresponder a la mitad del número de personas presentes en la reunión. La próxima actividad se realizará en dos grupos.</p>
<p>Retroalimentación</p>	<p>Se pide a los dos grupos que recuerden lo que se ha trabajado en las sesiones anteriores y se les pide que por grupo digan dos o tres necesidades que tienen las mujeres familiares de migrantes ante las situaciones de violencia y problemas que viven en sus comunidades de origen.</p> <p>Quien acompaña anota los aportes en un papelógrafo. Estos aportes serán la base común para el próximo ejercicio.</p>
<p>Diálogo Grupal</p>	<p>Cada grupo dialogará y reflexionará sobre un tema:</p> <p>Grupo 1: ¿Para qué necesitamos nosotras y nosotros que la comunidad con sus autoridades y organizaciones se comprometan a apoyar a atender estas necesidades?</p> <p>Grupo 2: ¿Qué pueden hacer las autoridades y las organizaciones en las comunidades para que este problema se visibilice y se atienda?</p> <p>Se les indica que al finalizar el diálogo y reflexiones, tienen que preparar un noticiero que está transmitiendo una manifestación en la que se exige una vida libre de violencia para las mujeres familiares de migrantes. A la manifestación llegan medios de comunicación y una persona periodista entrevistará a una o un familiar acerca de qué es lo que están pidiendo, en esta entrevista las y los familiares darán a conocer lo que se dialogó en su grupo de trabajo.</p>
<p>Noticiero</p>	<p>Cada grupo hace la representación del noticiero.</p>
<p>Plenaria</p>	<p>Preguntas generadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo podemos hacer para que estas propuestas se hagan realidad poco a poco? • ¿Quiénes nos pueden apoyar para llevar adelante estas propuestas? <p>Quien acompaña anota los aportes en papelógrafos.</p>

Nota: Es importante acompañar, a solicitud del grupo, la realización de las gestiones o actividades que se lleven adelante como resultado del proceso de Grupo de Apoyo y otras que se encaminen a garantizar los derechos de las mujeres en contextos de migración, familiares y población migrante.

Parte de trabajo de acompañamiento psicosocial es intencionar la conformación de redes, este proceso significa ubicar líderes comunitarias/os, promover y facilitar procesos de formación y brindar información sobre el tema de migración y las violencias de género en estos contextos, derechos humanos de las mujeres, derechos humanos de las personas migrantes y derechos humanos de la niñez y adolescencia. Tener acercamientos y diálogos con autoridades de instancias estatales, por ejemplo; las municipalidades, y hacer un mapeo de las organizaciones sociales y comunitarias que existan en el territorio, para crear alianzas de trabajo, por ejemplo: iglesias, escuelas, comités.

La función de quien acompaña es promover la formación y facilitar información, acerca de cuál es el papel de cada institución. Si, por ejemplo, una mujer coloca una denuncia por violencia en su contra ante las instancias correspondientes, quien brinda acompañamiento psicosocial puede acompañar a la persona a poner la denuncia. O, si ya existe el trabajo de mapeo comunitario de organizaciones, puede referir a la mujer a una organización. En caso existiera una coordinación con redes de derivación, pueden derivar el caso a donde corresponda para que den el acompañamiento y seguimiento.

Cuando se acompañe a poner la denuncia el trabajo posterior es acompañar el fortalecimiento de la mujer. Paralelamente es importante continuar con el trabajo psicosocial de fortalecer la conformación de redes dentro de la comunidad para que sean las mismas organizaciones y autoridades locales las que se involucren en el apoyo a las mujeres y familiares de migrantes. El trabajo del acompañamiento psicosocial es acompañar el fortalecimiento individual, grupal y comunitario para que luego la comunidad pueda tomar sus propias acciones.

Capítulo 5 Mujeres familiares de migrantes desaparecidos

5.1 Las violencias invisibilizadas

Socialmente se ha adjudicado el rol de proveedor al hombre, por lo que es común que sean ellos quienes en su mayoría emprendan un proyecto migratorio y son las mujeres quienes permanecen en las comunidades.

En este caso la necesidad de acompañamiento está referida al hecho de la migración y desaparición de familiares. Por lo que las acciones necesarias para atender deben considerar las diferentes situaciones que las familias están pasando en cada una de las etapas: proceso de presentación de denuncia, seguimiento en la búsqueda, la cual implica espera e incertidumbre, proceso de retorno (si aparece con vida) o proceso de notificación y repatriación (si aparece fallecido) y entonces duelo.

En esta guía pondremos especial atención al trabajo que se realiza en las reuniones grupales de apoyo a familiares de migrantes desaparecidos.

El reconocimiento de la violencia no es fácil para las mujeres, existe la naturalización de la misma, por lo que es necesario en el proceso de acompañamiento que quien acompaña utilice los *lentes psicosociales con enfoque de género*, para observar y ponerle nombre a situaciones más profundas e invisibles que afectan a las mujeres.

En el abordaje se puede intencionar la reflexión y el diálogo sobre estas problemáticas concretas, que seguramente tienen una existencia previa. Esto debido a que la violencia tiene origen estructural y es una constante en la vida de las mujeres, pero que se recrudece o toma formas particulares de expresarse en los contextos de migración.

En el caso de mujeres que buscan a sus familiares desaparecidos, las violencias están presentes en los diferentes espacios en donde ellas se desenvuelven: familia, comunidad e instituciones receptoras de denuncia e investigación.

5.1.1 *Violencia contra las mujeres: normalización y reproducción por parte de la familia y la comunidad*

Tutela de las mujeres: “Mujeres solas”

Al momento en que el esposo migra, la percepción de la familia y la comunidad es que la mujer se encuentra “sola” por lo que es necesario que alguien “se haga cargo de ella”. Esta perspectiva machista hace que las mujeres estén sometidas a la tutela de otro miembro de la familia del esposo: un hermano, el suegro, primo o bien de la familia completa.

En algunas regiones es común que al casarse las mujeres se muden a vivir al lugar de origen del esposo; por tanto, la familia cercana es la de él. Esto representa que las mujeres no tengan autonomía en la toma de decisiones, por lo que en ocasiones no puede salir a trabajar y tener independencia económica y estar sujeta al control constante.

En el caso de la desaparición, el tiempo de tutela no es medible, de hecho, no se sabe si el esposo aparecerá. Ante esta situación algunas mujeres logran huir de vuelta a sus hogares maternos o bien a la ciudad u otras regiones para poder conseguir un empleo y tener autonomía; en algunas ocasiones lo logran en compañía de sus hijos e hijas, en otras les toca dejarlos también tutelados.

Algunos mecanismos de control implican la violencia física, sexual, psicológica, económica, patrimonial y simbólica.

Rol de madre-esposa: “responsables de no haber cuidado”.

Se atribuye a las mujeres ser el sostén o pilar emocional del hogar, cuidar a los hijos e hijas, esposos y a quienes convivan en el seno familiar. Al momento de la desaparición de un familiar son también responsables de la búsqueda, pues el mandato social es que ellas deben devolver la tranquilidad a la familia. Más allá de una acción que va desde el afecto a su familiar, se vuelve una obligación emprender un proceso que implica otras tareas.

Rumores: “busca a otro hombre”

Emprender el proceso de búsqueda de un familiar, implica para las mujeres salir de casa, buscar alternativas para tener información. El mandato en función a la desaparición de mantener un duelo permanente, así también mantener la fidelidad a sus esposos, como se menciona anteriormente, tiene que ver con

el control sobre los cuerpos y sexualidades de las mujeres y esto las mujeres deben mostrarlo a través de símbolos como su aspecto. Al momento en que es modificado este y las mujeres empiezan a utilizar colores más alegres en su vestuario o modifican su peinado, muestran más vitalidad, la comunidad empieza a crear rumores acerca de su sexualidad “seguramente está buscando otro hombre”, “ya olvidó a su esposo/hijo”, “está recibiendo dinero de las organizaciones”, etcétera.

Violencia institucional: “no es mi problema...”

El proceso de búsqueda involucra que las mujeres asignen tiempo adicional a sus tareas del hogar y de solvencia económica, a la visita de instancias en las cuales pueda contar lo ocurrido y obtener información.

En estos espacios, algunas mujeres han recibido malos tratos por parte de quienes atienden, pues no muestran empatía y las culpabilizan de que su familiar haya decidido migrar, además en condición irregular (sin documento). Por otro lado, no hay una respuesta rápida a la denuncia presentada, esto representa que haya casos que llevan varios años en búsqueda y como consecuencia los efectos de la desaparición en las mujeres aumentan.

5.1.2 Impactos de las violencias en contra de las mujeres familiares de migrantes desaparecidos

Afectación emocional

Algunas personas del entorno de las mujeres tienen reacciones que estigmatizan, lo que produce una modificación en su autopercepción —ser mala madre o mala esposa. Así como el refuerzo del sentimiento de culpa por no atender de manera adecuada a su familia, sentirse responsables de la desintegración familiar o de la desaparición misma. Esto aunado a la angustia e incertidumbre que produce no tener información de su familiar.

La pérdida ambigua es otra de las manifestaciones de la desaparición, pues no existe certeza de las condiciones en que puede estar la persona desaparecida, esto genera incertidumbre, pensamientos intrusivos y tristeza, las cuales limitan la realización de las actividades cotidianas.

Por otro lado, los malos tratos por parte de algunas personas que atienden a las mujeres aumentan sentimientos de culpa pues las hacen responsables de

la desaparición. Esto, sumado al cansancio y desesperación por los procesos burocráticos y desesperanza pues los procesos se vuelven largos y no hay avances sobre la investigación.

Reacciones asociadas a estrés postraumático

En el proceso de búsqueda, las mujeres están constantemente en contacto con medios de comunicación como noticieros o si alguna otra persona en la comunidad ha tenido alguna experiencia de repatriación o retorno, esto genera reacciones estresantes que derivan de posibles escenarios, como identificar fallecidos a sus familiares.

Efectos psicósomáticos

Son diversas las manifestaciones físicas que están vinculadas al estado emocional de las mujeres, quienes están en búsqueda han compartido por ejemplo que han padecido de afecciones en el cuerpo, tales como: alteraciones en la presión arterial, diabetes, parálisis facial, gota y en un caso, la madre de una persona desaparecida sufrió un accidente cerebro vascular.

Además, algunas condiciones como insomnio o bien sueños recurrentes, durante la noche es el tiempo en que algunas tienden a estar más atentas, escuchan ruidos que imaginan podría ser el aviso de sus familiares regresando. Esto limita su tiempo para el descanso y durante el día no sienten la energía y la motivación necesarias para sus actividades cotidianas.

La mayoría no tiene acceso a la salud, por lo que recurre a utilizar medicina natural y acudir por apoyos a nivel espiritual para aliviar sus malestares, adicional a la participación en el grupo de apoyo.

Efectos relacionales

Al igual que en el nivel personal: físico y emocional, las relaciones se ven afectadas por los cambios en las dinámicas cotidianas y lo que la búsqueda implica. Es común para las mujeres el sentimiento de soledad, no encuentran espacios de participación en sus comunidades y en algunos casos no existe apoyo y comprensión por parte de la familia.

Con frecuencia la persona que migra es o ha sido parte del sostén económico de la familia, por lo que en su ausencia es necesario cubrir esa función. Además, se adquiere una deuda por el viaje y para las mujeres esto implica la sobrecarga de trabajo, pues atienden las tareas en la casa, el cuidado de los

hijos e hijas y las tareas que generan el ingreso económico. En algunos casos el trabajo de las mujeres es en la siembra y en otros la elaboración de tejidos de prendas. Para algunas mujeres dedicarse a una actividad económica les abre la posibilidad de establecer relación con la comunidad, para otras puede ser motivo de estigma.

Por lo anterior, la relación con sus hijos e hijas también se ve afectada pues los roles cambian y las condiciones para el estudio o para mantener una “normalidad” se ve limitada. Además de los procesos comunes del crecimiento y desarrollo personal de las niñas, niños y adolescentes también están a cargo de ellas.

Por las condiciones de falta de escolaridad de algunas mujeres, dependen de otras personas para tener información y desde ahí tomar decisiones. Ese elemento durante el proceso de búsqueda genera que sean vulnerables a que otras personas saquen provecho y le pidan dinero a cambio o bien les desinformen y pongan en riesgo el proceso de búsqueda.

5.2 Cómo acompañar desde el enfoque psicosocial y de género en el grupo Mujeres Familiares de migrantes desaparecidos y desaparecidas: Propuesta Metodológica

Esta guía se construye partiendo de la experiencia de los equipos de acompañamiento psicosocial de ECAP en el acompañamiento a grupos de familiares de migrantes desaparecidos. El reto de esta guía es aportar insumos para la situación particular que viven las mujeres familiares, por su condición de género, sea abordada en los grupos ya conformados.

Se considera que es un reto, pues se plantea trabajar la situación específica de las mujeres en grupos mixtos y lograr encontrar formas para que el grupo completo se sensibilice. Se espera que se convierta en un espacio en el que las mujeres se sientan acompañadas al momento de reflexionar y atender las necesidades diferenciadas que tienen en el contexto de la migración.

Esto no significa que los grupos van a cambiar la naturaleza por la cual se conformaron. La importancia de seguir dialogando sobre la vivencia emocional, analizando el contexto político, acordando acciones para luchar por los derechos de las y los migrantes, seguir adelante en los propios procesos de búsqueda de sus familiares, es el motivo que une a las familias y lo que le da sentido al grupo.

La propuesta es lograr que se incorporen como parte del proceso, las necesidades de las mujeres que existen pero que han sido invisibilizadas.

Históricamente, en las organizaciones sociales, colectivos, grupos, movimientos, etc., las problemáticas y necesidades diferenciadas de las mujeres han sido dejadas de lado, porque no se consideran importantes, colocarlas como puntos de agenda para la reflexión, la sensibilización, transformación y solidaridad es un trabajo que no ha sido fácil, pero a nivel local y nacional vemos cambios para las mujeres.

La necesidad de poner esos temas, problemas y necesidades empezará partiendo de los equipos psicosociales que acompañan. Por eso, es importante seguir aprendiendo sobre el enfoque de género, para tener la sensibilidad de identificar y ponerle nombre a las violencias y desigualdades que viven las mujeres en contextos de migración en las esferas individual, familiar y comunitaria.

El acompañamiento a mujeres implica reconocer, desde el enfoque de género, las opresiones, los tratos desiguales y los recursos que como mujeres tienen, para poder reforzar en ellas los mecanismos de afrontamiento necesarios ante las diversas violencias. Para ello, el equipo acompañante requiere de formación relacionada a estos temas, así como un proceso personal de auto-reflexión y cuidado para evitar efectos a nivel personal.

En el caso de las mujeres que están en búsqueda, es común que encuentren malos tratos por parte de personal que atiende en las instancias encargadas de la búsqueda y recepción de denuncia, llamada violencia institucional. Para fortalecer a las mujeres ante estas situaciones es importante brindar información acerca del quehacer de estas instancias y de los derechos humanos que las protegen.

5.2.1 Actividades para promover la reflexión-acción sobre las violencias de género que viven, en las comunidades de origen, mujeres familiares de migrantes desaparecidos

Para dar inicio a las actividades se explican los objetivos y será importante recordar o establecer acuerdos grupales que permitan un espacio seguro y de confianza, para una vivencia plena de los ejercicios. Algunos criterios importantes en el acompañamiento será invitar a la participación activa, evitar emitir juicios con respecto a las otras personas y tampoco a nivel personal, darse el permiso de hacer actividades nuevas, mantener una actitud de respeto y depositar lo necesario en el espacio grupal para la descarga emocional y el autocuidado.

Actividad	Violencias, efectos y mecanismos de afrontamiento.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> Recopilar las vivencias y efectos de las violencias en la vida de las mujeres, a nivel permanente y específico, cuando sus familiares migran y ellas permanecen en sus comunidades de origen. Brindar el acompañamiento psicosocial pertinente a cada grupo de mujeres participantes.
Tiempo	3 horas
Materiales	Guía de preguntas generadoras, muñecas quitapenas, marcadores de colores, pinturas de colores, papeles de colores, goma, tijeras, revistas, papelógrafos, masking tape.
Desarrollo	
Indicaciones iniciales	<p>Es preferible abordar este ejercicio en espacios diferenciados para hombres y mujeres, esto debido a que las mujeres pueden sentir vergüenza de expresar o reconocer la vivencia de alguna violencia frente a hombres con quienes tengan algún vínculo familiar.</p> <p>Por tanto, de manera simultánea se pueden realizar las actividades, dando posibilidad de expresión a mujeres y hombres en sus respectivos espacios. El enfoque será dirigido a las violencias que sufren las mujeres, aún en el grupo de los hombres desde lo que han observado o escuchado,</p> <p>Posteriormente se puede realizar un espacio para colectivizar las ideas. Dependerá de la dinámica grupal, la confianza y la disposición del grupo.</p> <p>En el espacio de trabajo con las mujeres, se entrega a cada una, una muñeca quitapenas, se les propone que den voz a esa muñeca y que a través de ella cuenten acerca de qué situaciones han vivido en la búsqueda de sus familiares. Cada participante irá opinando, siendo la voz de las muñecas, es decir, hablará en tercera persona.</p> <p>Previo al ejercicio se facilita un espacio de confianza con alguna dinámica de integración o bien un ejercicio de respiración para conectar con la propia experiencia.</p> <p>Se entrega una muñequita a cada participante.</p> <p>La acompañante inicia una historia relacionada con las vivencias de violencia, y se le pide a las participantes que continúen construyendo la historia con sus aportes.</p>
Tipos de violencia	<p>En la primera ronda de la historia, se pretende profundizar en:</p> <p>¿Cuáles son los tipos de violencias que viven las mujeres en su comunidad?, sin preguntarlo de forma directa, sino hacerlo a través de la historia.</p> <p>Por ejemplo, propuesta de inicio de historia:</p> <p>Me llamo Rosa (usar nombre que no tenga ninguna compañera del grupo), y mi esposo migró a Estados Unidos y me quedé con 3 hijos...</p>

Continúa...

<p>Efectos psicosociales</p>	<p>En la segunda ronda de la historia, se promueve que las participantes puedan contar la historia, con sus vivencias sobre:</p> <p>¿Qué efectos tienen estas violencias en sus vidas?</p> <p>Por ejemplo, propuesta para continuar historia:</p> <p>Uno de los efectos que me ha dejado la violencia que he vivido es el miedo a que él vuelva ...</p> <p>Al finalizar esta ronda es importante realizar un ejercicio de respiración o de estiramiento corporal para disminuir las tensiones o reacciones emocionales que puede provocar.</p>
<p>Mecanismos de afrontamiento</p>	<p>Técnica de trabajo personal: Las siluetas.</p> <p>Se propone a las participantes que sobre dos papelógrafos unidos con masking tape de forma vertical, dibujen una silueta personal. Pueden realizarla en parejas, dibujar una a otra acostándose sobre el papel y trazando la silueta de la compañera con marcador.</p> <p>Se trabajará con la pregunta:</p> <p>¿Con qué cuento para afrontar las situaciones de violencia?</p> <p>Se pedirá a las participantes que en la silueta puedan escribir o dibujar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • al interior de la silueta: sus recursos personales con los que cuentan para enfrentar la violencia. • al exterior de la silueta: recursos o apoyos con lo que cuentan en su espacio cercano para afrontar la violencia.
<p>Socialización</p>	<p>El equipo facilitador elabora algunas conclusiones clave que evidencien la relación migración y violencia.</p> <p>Anotando en un papelógrafo, para hacer visibles las opiniones de cada persona. Esto facilita encontrar puntos en común, así como particularidades.</p> <p>Se comparten las siluetas trabajadas y se sacan algunas conclusiones de los afrontamientos más importantes que tenemos como mujeres.</p>
<p>Ejercicio afectivo</p>	<p>Se concluye el espacio con un abrazo en caracol, se conforma un círculo, las personas se toman de las manos y una de las participantes va dirigiendo al grupo hacia el centro, se coloca en el centro y sin soltarse de las manos el resto del grupo va enrollándose alrededor de la participante, de esta manera se hace una espiral y se puede dar un abrazo colectivo. Luego se va desenrollando “el caracol”.</p>

Actividad	Las violencias diferenciadas y el autocuidado
Objetivo	Que las y los participantes identifiquen sus vivencias, de acuerdo al rol de género, necesidades y alternativas de atención, para los efectos de la desaparición y los procesos de búsqueda de sus familiares.
Tiempo	3 horas
Materiales	Papelógrafos, marcadores de colores, maskin tape, periódicos, goma, lápices.
Desarrollo	
Indicaciones iniciales	Las y los participantes caminan por el espacio, identifican cómo se sienten y atienden las tensiones en su cuerpo a través de respiración. Se da la indicación de ir reduciendo el ritmo de la marcha hasta llegar a parar, observan a su alrededor y se les invita a encontrarse con una persona que esté cercana. Se colocan una frente a la otra, tienen que observarse y presentarse diciendo sus nombres para recordarse cuando toque volver a reunirse. Se siguen desplazando por el espacio y se encuentran con una segunda persona, se observan, se presentan diciendo su nombre, se les indica que vuelvan a desplazarse y que estiren aquellas partes del cuerpo en que sientan tensión, luego se les indica que vuelvan a detenerse y realicen una respiración profunda.
Situaciones de violencia/ vivencias de acuerdo al género	Se vuelven a desplazar y al momento de la indicación buscan a la primera persona con la que se encontraron, con ella platicarán sobre ¿qué situaciones de violencia recuerdo haber vivido durante el proceso de búsqueda? Se toman tres minutos para intercambiar experiencias y luego se vuelven a desplazar, al momento de la indicación buscan a la persona con la que encontraron en el segundo momento y con ella van a platicar sobre ¿cómo he vivido este proceso de búsqueda/duelo, siendo mujer o siendo hombre?
Socialización	Las y los participantes socializan lo que intercambiaron en el ejercicio anterior, sin embargo, no cuentan desde su propia experiencia, sino lo que escucharon de las otras personas, presentándolas a partir de lo que ellas les contaron.

Continúa...

<p>Reflexión</p>	<p>Preguntas generadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué descubro con lo que he compartido —dicho, escuchado—?, • ¿Cómo he vivido el proceso de búsqueda de mi familiar, desde mi ser mujer u hombre? • ¿Con cuántas personas platicamos-compartimos lo que sentimos y pensamos, en lo cotidiano?, • ¿Qué tiempo uso para mí? y • ¿Qué hago en ese tiempo que me produzca bienestar? <p>El equipo facilitador puede ir orientando la reflexión hacia la asignación social de los roles de género, en relación a la expresión de las emociones, por ejemplo y el autocuidado.</p>
<p>Conformación de subgrupos</p>	<p>Formamos tres subgrupos (o la cantidad de grupos que haga falta, de no más de 6 personas) nombrando comidas tradicionales de las regiones que estén representadas en el grupo, ej: pulique, pepián...) de esta manera conforman los subgrupos.</p> <p>En cada grupo elegimos una de las situaciones que más nos llamó la atención de lo socializado en el ejercicio anterior, la comentan en el subgrupo y nos organizamos para representarla de forma creativa con una dramatización.</p> <p>El equipo facilitador invita a utilizar recursos (papeles de colores, periódicos, telas, etc.) para crear accesorios que puedan servir en la representación.</p>
<p>Dramatización</p>	<p>Cada subgrupo representa la situación elegida a través de una dramatización. El resto de personas observan la representación.</p>
<p>Reflexión</p>	<p>Preguntas generadoras:</p> <p>¿De dónde surgen estas formas de vivir los procesos?,</p> <p>¿Quién o qué nos pide vivirlas de esta manera?,</p> <p>¿Cómo atender las particularidades de acuerdo a los roles de género?,</p> <p>¿Qué de esto depende de mí y qué depende de otras personas?</p> <p>Será importante anotar en un papelógrafo las reflexiones, dar especial atención a las propuestas de atención a las necesidades que surjan para dar seguimiento.</p>
<p>Ejercicio de respiración</p>	<p>El equipo facilitador puede invitar a las y los participantes a concluir el momento con dos respiraciones profundas, o bien pueden realizar un ejercicio de respiración controlada a través del conteo mental, de uno a cinco, mientras se inhala y luego de cinco a uno mientras se exhala. Se puede repetir tres veces.</p>

Actividad	Redes de apoyo y afectividad como mecanismo de afrontamiento
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las redes de apoyo con quienes cuentan las y los participantes durante el proceso de búsqueda de su familiar desaparecido. • Motivar prácticas afectivas como mecanismo de afrontamiento y autocuidado.
Tiempo	3 horas
Materiales	Copias de una figura de un corazón, crayones, marcadores, lapiceros, lápices. Dispositivo para reproducir música, esencias a base de plantas medicinales, ramitos de albahaca, petates.
Desarrollo	
Indicaciones iniciales	<p>A partir de los efectos que causa el proceso de búsqueda en las mujeres, se plantea la conformación de redes de apoyo como un elemento significativo para resistir y afrontar las violencias que las mujeres sufren durante este proceso.</p> <p>El equipo facilitador realizará ejercicios que favorezcan la expresión emocional y su representación creativa a través de la figura de un corazón humano.</p>
Ejercicio de expresión emocional	<p>Se invita a las y los participantes a mostrar cómo se siente, sin utilizar palabras, únicamente gestos o movimientos corporales y el grupo observa e interpreta, nombrando en voz alta lo que la persona está representando.</p> <p>El equipo facilitador motiva la reflexión acerca de lo que cada persona expresa y qué emociones están presentes en el grupo.</p>
Identificando las redes de apoyo	Se entrega a cada participante la imagen de un corazón humano: en el corazón vamos a representar utilizando colores ¿quiénes están y qué parte de mi corazón ocupan?

Continúa...

<p>Reflexión</p>	<p>Preguntas generadoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuántas personas caben en mi corazón? • ¿Cuánto amor puedo dar? • ¿Cuánto amor puedo recibir? • ¿Cuánto amor me doy/qué espacio ocupo en mi corazón? <p>La representación de mi red: estas personas que están en mi corazón son, de mi familia, amistades, iglesia, grupo de apoyo...</p> <p>El equipo acompañante puede orientar la reflexión de acuerdo a cómo las mujeres conforman redes de apoyo y cuáles son sus espacios de participación. El mandato de acuerdo a los roles de género nos facilitan o limitan para establecer las redes de apoyo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo influye la construcción de género en la expresión y vivencia emocional?
<p>Ejercicio de automasaje</p>	<p>La vivencia del afecto es indispensable ante situaciones que generan desgaste emocional, el proceso de búsqueda, en general implica efectos en las diferentes esferas de la persona.</p> <p>Se propone a las y los participantes que busquen una posición cómoda, puede ser sentadas o acostadas; para realizarse un automasaje, utilizando esencias a base de plantas medicinales como la lavanda o el té de limón, que resultan relajantes. Se puede acompañar el ejercicio con música instrumental que motive tranquilidad.</p> <p>Se invita a que froten las palmas de sus manos con aceite y que transmitan ternura a través del desplazamiento de sus manos o con movimientos suaves, en diferentes partes de su cuerpo.</p> <p>También se puede utilizar ramas de albahaca y se invita a las y los participantes a pasar con suavidad en diferentes partes de su cuerpo, las ramas de la hierba, a modo de estimular los sentidos y la sensación de afecto en el cuerpo.</p>

Actividad	Cuidarnos para seguir caminando por nuestros derechos
Objetivo	Favorecer un espacio para que las y los participantes fortalezcan sus mecanismos para el bienestar cotidiano, a través de ejercicios corporales y afectivos. Reflexionar acerca de las prácticas de autocuidado desde los roles de género.
Tiempo	3 horas
Materiales	Velas, flores, incienso. Diferentes instrumentos musicales (al menos uno por participante). Frutas, tablas para picar, cuchillo, limpiadores, recipientes para colocar la fruta. Dispositivo para reproducir música.
Desarrollo	
Indicaciones iniciales	Se prepara previamente un espacio para la mística y exploración espiritual, se conforma un círculo con flores, se coloca un comal al centro y velas de diferentes colores alrededor. Se solicita a las y los participantes que lleven frutas producidas en su región, para la elaboración de un coctel de frutas, así también utensilios de cocina para su elaboración. Es decir, se crea un ambiente agradable con diferentes elementos que propicien la sensación de bienestar.
Armonizar el espacio y el grupo	Se invita a las y los participantes a describir en voz alta lo que observan en el espacio de la mística, dando sentido a los elementos que se han colocado y lo que transmiten. Posteriormente se entrega una vela a cada participante, se invita a una persona a encender su vela y encender la vela de la persona que se encuentra a su izquierda y esta la vela de la persona que está a su lado, repitiendo el ejercicio hasta completar el círculo. A la vez que esto sucede, el equipo facilitador hace una reflexión sobre el significado de la luz, el dar y recibir. Cada persona coloca su vela en el comal y comparte qué desea para sí misma/o y para el grupo en la reunión de hoy.
Tomar conciencia de estar presente	Se conforma un círculo estando lo más cerca posible, sin tomarse de las manos y se invita a las y los participantes a realizar una ronda de miradas, para reconocer quiénes están presentes en este espacio, así también para mostrar la propia presencia. Luego se les propone que piensen ¿Cómo me he sentido a partir de la última reunión que tuvimos? ¿Cómo me siento en este momento? Se invita a las personas que respiren profundamente las veces que necesite hacerlo.

Continúa...

<p>Socialización</p>	<p>Se abre el espacio para que cada persona comparta cómo se ha sentido en el intervalo del tiempo que ha transcurrido entre una reunión y otra, y cómo se siente hoy.</p> <p>El equipo acompañante identificará situaciones significativas, referidas por las personas, para retomarlas en las reflexiones durante la jornada.</p>
<p>Nutriéndonos juntas/juntos</p>	<p>Se prepara el espacio y los utensilios para elaborar el coctel de frutas. Es indispensable la participación de todas las personas presentes.</p> <p>Durante la elaboración se proponen algunas preguntas para la reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiénes elaboran sus propios alimentos? (se invita a que levanten la mano) • ¿Qué tipo de alimentos consumen diariamente? • ¿Qué propiedades tienen los alimentos que están preparando en este momento y cómo se pueden aprovechar? • ¿Cómo se distribuyen las tareas en relación a la alimentación, de acuerdo a los roles de género? <p>Las reflexiones pueden orientarse hacia el autocuidado a través de la alimentación y la responsabilidad de asumirla. La diferencia de las tareas y responsabilidades con respecto a la alimentación, de acuerdo a los roles de género, a la mujer se asigna prepararlos y al hombre proveerlos, por ejemplo. La autogestión de los alimentos y la nutrición integral del ser (mental, corporal, espiritual, emocional, etc.).</p>
<p>Ejercicio sonoro</p>	<p>Se colocan diferentes tipos de instrumentos en el centro del círculo grupal y se invita a las y los participantes a elegir uno. Se propone que vayan emitiendo sonidos de acuerdo a los instrumentos que hay, por ejemplo: de primero solo los chinchines, luego solo los palos de lluvia, los pitos, etcétera.</p> <p>Se propone ir creando un ritmo colectivo, de acuerdo al ritmo que proponga un instrumento se van sumando uno a uno los otros, para finalmente crear un sonido grupal.</p> <p>Se puede utilizar una melodía de base también o una canción con la que estén familiarizadas las y los participantes.</p> <p>El equipo puede reflexionar acerca de lo simbólico del sonido, cada persona emite un sonido que integra lo colectivo y crea una melodía, a veces hay ruidos en la vida y hay silencios, a veces hay sonidos, a veces somos eco de otros sonidos ¿cómo nos acompañan los sonidos, los ritmos, las melodías en nuestra vida? ¿qué ritmo tiene la alegría, la tristeza, el dolor...?</p>
<p>Socialización</p>	<p>Se abre el espacio para que cada familiar comparta sus emociones y reflexiones. El equipo facilitador hilará las reflexiones y emociones del grupo hacia la importancia del autocuidado y las diferentes técnicas para propiar el bienestar.</p>

Capítulo 6 Prácticas de autocuidado y cuidado para los equipos

El trabajo con grupos, sobre todo cuando se acompaña temas vinculados a la violación de derechos humanos, tiene un fuerte impacto en la salud integral de las y los acompañantes. Por ello es indispensable contar con espacios de reflexión, descarga y atención emocional, para prevenir el desgaste en los equipos, o bien para atenderlo en caso ocurra.

Existen diferentes niveles de atención y pueden ocurrir simultáneamente, uno en atención al equipo y otro en atención a las personas, de manera individual. Los espacios ocurren de esta manera, siendo el cuidado al equipo una alternativa que brinde la organización o institución, en relación con los efectos del trabajo en las personas.

6.1 Nivel personal o autocuidado

Este proceso es gestionado o depende de las propias personas, para su autocuidado. Incluyendo diferentes niveles cuyas actividades o prácticas generan bienestar en un sentido integral, es decir existe interrelación en los efectos que tenga la práctica o ejercicio que se realice en cada nivel.

Físico	Mental	Emocional	Espiritual	Laboral
Prácticas cotidianas como la atención al estado de salud realizando las visitas médicas necesarias para su control. O bien implementando prácticas de medicina natural.	Ejercicios mentales para estimular la memoria y atención.	Psicoterapia individual o grupal.	Acompañamiento de una guía espiritual.	Planificación y organización de las tareas laborales. Evitar llevar tareas del trabajo a la casa.
Prestar atención a los hábitos de alimentación saludable, recibir acompañamiento de una profesional en nutrición.	Ejercicios de “mente plena” o meditación para despejar la mente y evitar los pensamientos intrusivos como efecto del acompañamiento en el espacio laboral.	Contar con tiempo para las necesidades personales y tiempo de ocio.	Prácticas de naturaleza religiosa.	Prácticas de cocuido con las demás personas que integren el equipo. Respetando acuerdos, delimitando las funciones de trabajo, poniendo en práctica valores organizativos.
Favorecer el tiempo para el descanso suficiente.	Lectura de libros relacionados al tema de trabajo.	Procurar actividades recreativas que motiven la alegría y esperanza.	Prácticas de meditación.	Procurar espacios de convivencia fuera del lugar de trabajo.
Ejercicio físico diverso: cardio, tonificación muscular, estiramiento, etc.	Ejercicios de respiración para oxigenar el cerebro y contribuir con toma de decisiones asertivas.	Contar con espacios de convivencia familiar y con amistades.	Procurar el contacto con la naturaleza.	Abordar males-tares y bienes-tares de manera directa con el personal que integra el equipo de trabajo.

6.2 Nivel del equipo

Estas acciones son parte de la responsabilidad de las personas que conforman los equipos, de identificar los efectos del trabajo en la dinámica laboral grupal, para prevenir y/o atender los efectos del trabajo en el espacio laboral. Asumir sus propios procesos de sanación y equilibrio emocional para cuidar las interacciones dentro del grupo y de esta manera poder brindar un acompañamiento de calidad a otras personas. Parte del compromiso de los equipos es solicitar el apoyo y participar en los espacios que se acuerden.

La organización puede facilitar algunas alternativas para su atención:

Terapia grupal (enfocada a los efectos del trabajo)	Supervisión psicosocial en el ámbito laboral	Análisis de casos	Reuniones periódicas para el intercambio de información
Prácticas de terapia alternativa, que integren la exploración corporal-vivencial y verbal, para comprender y atender de manera integral al grupo.	Asesoría a los equipos de trabajo para fortalecer los recursos con que cuenta e identificar nuevos, para prevenir o atender el desgaste emocional producto del trabajo.	Espacio de intercambio de experiencias del personal que integra el equipo, para identificar necesidades de formación, recursos o apoyos, para la atención a la población.	Establecer un tiempo y lugar para intercambiar ideas, sentimientos y propuestas relacionadas al trabajo, así como para establecer acuerdos que favorezcan la dinámica del equipo.

6.3 Nivel organizativo

Si bien es responsabilidad personal y del equipo la atención al bienestar, es también responsabilidad de la organización velar por el cuidado de su personal, pues el trabajo de acompañamiento psicosocial en contextos de violencia sin duda genera efectos en las personas. Las condiciones de trabajo son parte importante para la satisfacción laboral, el rendimiento de los equipos y la sostenibilidad de la misma organización.

Algunos aspectos básicos para que la organización contribuya al cuidado del personal son:

Infraestructura	Mobiliario y equipo	Marco de protección a derechos laborales
<p>En ocasiones se pasa la mayor parte del tiempo en el lugar de trabajo, por lo que es indispensable que este motive la estancia y realización de las tareas, por tanto debe ser un espacio cómodo, amplio y seguro.</p> <p>Que disponga de espacios para recesos y tiempos de alimentación.</p> <p>Condiciones de privacidad en caso sea necesario la atención de una persona beneficiaria del servicio.</p> <p>Contar con un ambiente limpio y ordenado, libre de distracciones para la ejecución de las actividades que requieren de concentración.</p>	<p>Además del lugar, los recursos de trabajo favorecen que la ejecución sea satisfactoria y que se pueda cumplir con metas propuestas.</p> <p>Que cada empleada o empleado cuente con el equipo necesario para realizar su trabajo, así como la capacitación necesaria para su uso.</p> <p>Así también que cuente con materiales para realizar las actividades programadas.</p>	<p>La dinámica de trabajo se sostiene también por normativas que protegen tanto a quien contrata como a quien es contratada. Establecer con claridad el lugar, horario de trabajo y funciones, delimitar parte de las condiciones.</p> <p>Existen además aspectos que protegen a las y los trabajadores de tener un espacio seguro de trabajo, es decir: sin acoso laboral, en condiciones de respeto y equidad, que tome en cuenta las diversidades para que sea un espacio incluyente y evitar la discriminación. Para enmarcar dichas condiciones se cuenta con políticas internas, protocolos o normativas que delimitan la ética en las relaciones de trabajo, a las cuales están sujetas todo el personal.</p>

Referencias bibliográficas

- Aguilar, Y. & Fulchiron, A. El carácter sexual de la cultura de violencia. Contra las mujeres. En *Las Violencias en Guatemala. Algunas Perspectivas*. Guatemala: Flacso/Unesco. (2005).
- Castañeda, Patricia. *Metodología y epistemología feminista*. México. Recuperado de: (2008).
- Decreto Número 22-2008, Ley contra el Femicidio y otras Formas de Violencia contra la Mujer. Guatemala. (2008).
- Decreto 44-2016, Código de Migración. Guatemala. Recuperado de: <http://igm.gob.gt/marco-legal/> (2016).
- Equipo de Estudios Comunitarios y Atención Psicosocial. *Mujeres y migración: vivencias desde Mesoamérica*. Guatemala. (2019).
- Equipo de Estudios Comunitarios y Atención Psicosocial. *Abriendo Fronteras con el Corazón. Guías para la aplicación del enfoque psicosocial en contextos migratorios*. (2014).
- Equipo de Estudios Comunitarios y Atención Psicosocial. *Guía Metodológica Básica para el trabajo con hombres indígenas comunitarios, en masculinidades empáticas y solidarias (contrahegemónicas)*. Guatemala. (2019).
- Equipo de Estudios Comunitarios y Atención Psicosocial. *Normas mínimas desde la perspectiva psicosocial para los procesos de búsqueda de personas migrantes desaparecidas. Mesa de discusión en Centroamérica y Mexico 2016-2019*. (2019).
- Instituto Psicotrauma de Suiza, Instituto Psicotrauma de México (documento de aprendizaje). *Diplomado Internacional Psicotraumatología*. Guatemala. (2017).
- Lagarde, Marcela. *Los Cautiverios de las Mujeres. Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México. Cuarta edición. (2005)
- Martín-Caro, Ignacio. *Sistema, grupo y poder*. San Salvador, El Salvador: UCA Editores. (1995).

Organismo Judicial. Marco Normativo Nacional e Internacional en Materia de Derechos Humanos de las Mujeres. Guatemala. (2015).

Perren-Kingler, Gisela. Debriefing, modelos y aplicaciones. España: Instituto Psicotrauma Suiza. (2003).

Secretaría de Obras Sociales de la Esposa del Presidente. Protocolo para la atención integral a familias migrantes con enfoque de derechos y enfoque psicosocial. Recuperado de: http://www.osep.gob.gt/wp-content/uploads/2018/08/Protocolo_Sosep.pdf. (2017).

ISBN: 978-9929-8196-3-4



9 789929 819634

