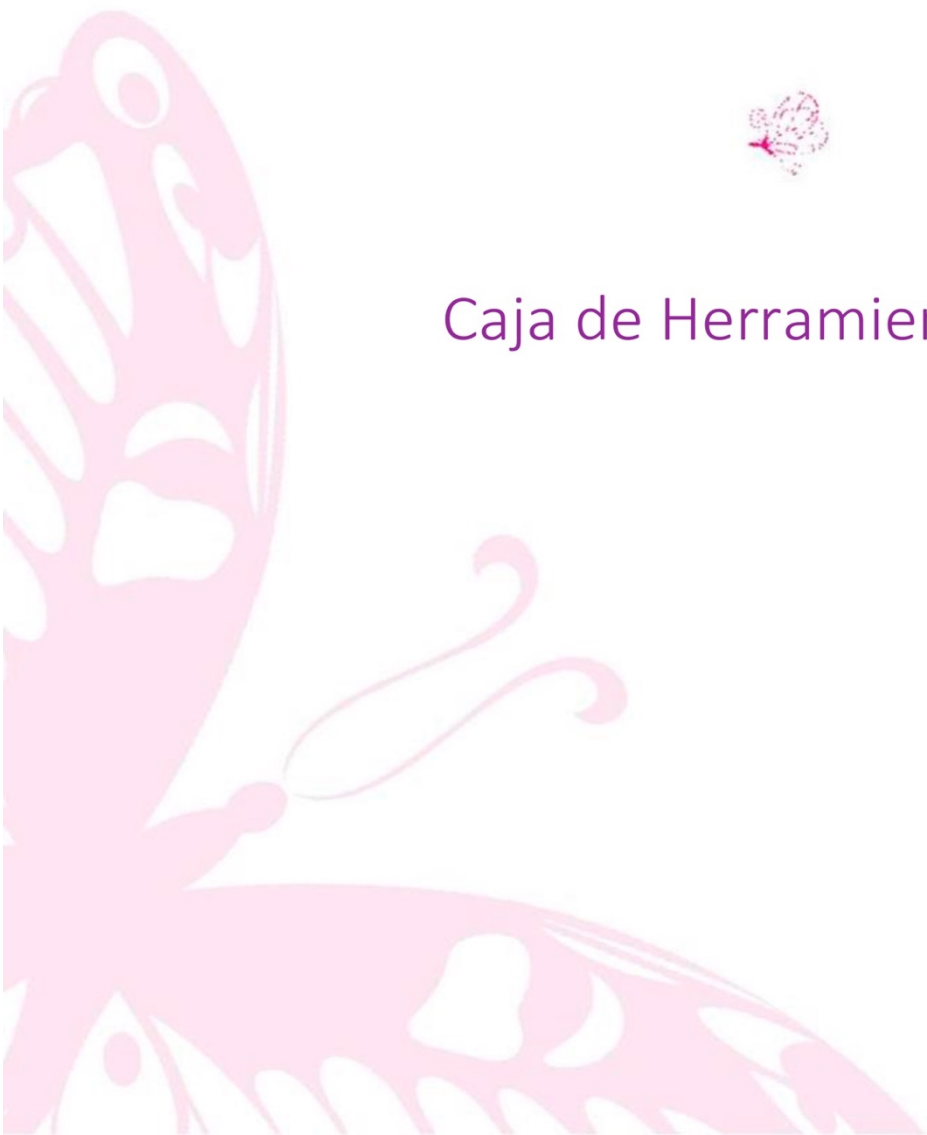




# Salud Mental y Violencia de Género

Ayudando a las sobrevivientes de violencia sexual en  
situación de conflicto - Manual de Entrenamiento

Caja de Herramientas



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

Este manual ha sido aplicado con carácter de experimental en cinco países diferentes y fue escrito por un equipo compuesto por: Nora Sveaass (responsable del proyecto), Katinka Salvesen, Annika With, Helen Christie, Doris Drews, Solveig Dahl, Kristina Josefin Larsson y Elisabeth Ng Langdal.

*Plain Sense* editó y finalizó este manual.

La elaboración de este manual fue financiada por el Ministerio de Relaciones Exteriores de Noruega y el Proyecto Salud Mental. Los puntos de vista aquí expresados pertenecen a *HHRI* y no representan necesariamente las políticas del Ministerio de Relaciones Exteriores de Noruega ni del Proyecto Salud Mental.

**HHRI**  
**Kirkegata 5**  
**0153 Oslo, Norway**  
[post@hhri.org](mailto:post@hhri.org)  
[www.hhri.org](http://www.hhri.org)

**La 2ª edición del Manual de Salud Mental y Violencia de Género** (GBV, por sus siglas en inglés: *Mental Health and Gender-Based Violence*) puede ser: Descargada de nuestro sitio: <https://www.hhri.org/es/manual-de-vrg/>

O puede consultarse en: <https://joom.ag/4n6L>

**Si usted desea una copia física gratuita de este manual, escríbanos al correo [post@hhri.org](mailto:post@hhri.org) comentando las razones por las que está interesado en recibirlo.**

## Contenido

|   |    |
|---|----|
| Contenido .....   | 3  |
| Trabajando con sobrevivientes de violencia de género.....                               | 4  |
| Herramientas-Introducción .....   | 5  |
| Herramientas-Violencia de género en un contexto más amplio- directrices prácticas ..... | 6  |
| Herramientas-La perspectiva de los Derechos Humanos .....                               | 8  |
| Herramientas-Aspectos básicos sobre el “trauma”.....                                    | 10 |
| Herramientas-Ventana de tolerancia .....  | 11 |
| Herramientas-Ejercicios de estabilización .....   | 13 |
| 1. Estabilización del cuerpo (10-15 minutos).....                                       | 14 |
| 2. El abrazo (5-8 minutos).....   | 14 |
| 3. Liberación progresiva de la tensión muscular (15 minutos). .....                     | 15 |
| 4. Creación de un espacio seguro (10-12 minutos) .....                                  | 16 |
| 5. Reorientación hacia el presente (10 minutos).....                                    | 17 |
| 6. “El estrujón” (5 minutos).....   | 17 |
| 7. Sintiendo el peso de su cuerpo (5 minutos).....                                      | 17 |
| 8. Estirando la espalda (15 minutos) .....  | 18 |
| 9. Cuadro de respiración (4 minutos) .....  | 19 |
| 10. Conteo respiratorio (4 minutos).....  | 19 |
| Herramientas-Cómo ser una buena ayudante.....   | 20 |
| Herramientas-Cuidar de sí misma como ayudante.....                                      | 21 |
| Herramientas-Manejo de problemas de sueño y pesadillas.....                             | 23 |
| Herramientas-Cómo apoyar el proceso de denuncia: pros y contras .....                   | 24 |
| Herramientas-Uso de metáforas y símbolos.....   | 26 |
| Herramientas-La metáfora de la Mujer Mariposa.....                                      | 27 |
| Creando un buen final.....  | 40 |
| Recuerde.....   | 41 |

## Trabajando con sobrevivientes de violencia de género

Esta **caja de herramientas** fue creada como una colección de los instrumentos presentados en el manual de entrenamiento *“Mental health and gender-based violence. Helping survivors of sexual violence in conflict”* (“Salud mental y violencia de género. Ayudando a sobrevivientes de violencia sexual en situación de conflicto”). La intención es brindarle una publicación de bolsillo, fácil de manejar, que puede ser traducido a su propio idioma.

El mismo **manual de entrenamiento** ha sido elaborado para ayudantes<sup>1</sup> que asisten y apoyan a las mujeres que han sobrevivido a la violencia basada en el género<sup>2</sup> (de aquí en adelante referida como violencia de género) y a traumas sexuales durante situación de desastre natural, conflicto y emergencia, donde el acceso a profesionales en salud con experiencia en psicología o psiquiatría es limitado.

El **manual** puede ser utilizado de distintas maneras. Más que un manual de terapia es un manual de entrenamiento que propone enfoques y técnicas que abordan las necesidades psicológicas de las sobrevivientes de violencia de género. También puede complementar y profundizar los conocimientos de los trabajadores de la salud con experiencia. Sin embargo, el manual está dirigido principalmente al entrenamiento de ayudantes, para fortalecer su comprensión sobre el trauma y para brindarles enfoques prácticos de asistencia. Puede ser una herramienta para ayudantes que entrenan a otras ayudantes y para grupos de ayudantes que requieren materiales de autoaprendizaje. El manual puede ser leído, estudiado y discutido y, los ejercicios que contiene pueden ser probados y aplicados en grupos que trabajan en la materia, así como en el trabajo directo con las sobrevivientes.

El **manual** explora el significado psicológico del trauma y la forma en que los eventos traumáticos afectan la salud mental. ¿Cuáles son los signos del estrés severo? ¿Cómo se pueden evaluar y comprender? ¿Cómo puede acercarse una ayudante a una mujer, poco tiempo después de que ella ha transitado por experiencias de horror y violencia?

¿Cómo lidiar con su dolor y crear espacios seguros que permitan diálogos de apoyo? ¿Qué formas de contacto pueden ayudar a las sobrevivientes a recuperarse y sanar? ¿Cómo se pueden presentar y manejar las denuncias de violación y cómo se pueden proteger los derechos y seguridad de la sobreviviente?

**Los Derechos Humanos y el Respeto** son valores fundamentales. Los principios de los derechos humanos constituyen una base para comprender el sufrimiento y para encontrar caminos que respondan a la problemática de una manera respetuosa y útil. El deseo de ayudar y escuchar, permitiendo a las sobrevivientes comprender sus propias historias, respetando su propia determinación, son factores importantes que delinear la forma en que las sobrevivientes deben ser abordadas. Además, la ayudante necesita conocer la forma de manejar la cercanía y la distancia, cómo ofrecer un apoyo positivo y cómo tolerar el silencio. El manual contiene elementos teóricos pero se centra en técnicas prácticas de entrenamiento para ayudar directamente a las sobrevivientes. Esperamos que el manual brinde a las ayudantes, enfoques y herramientas que ayuden a las sobrevivientes de violencia de género a reconstruir sus vidas y a recuperar su sentido de la dignidad.

---

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

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

## Herramientas-Introducción

---

**Objetivo:** Obtener una idea general sobre la forma en la que usted puede utilizar esta caja de herramientas

---

**Todos tenemos una caja de herramientas** que utilizamos en el trabajo y que hemos adquirido a través de él. Usted, como ayudante, es la herramienta más significativa. Aquí trabajaremos en la adquisición de más herramientas y habilidades, que pondremos en práctica para poder disponer de ellas en las situaciones que lo requieran. Nuestro objetivo es brindar herramientas y enfoques que establezcan a las sobrevivientes después de que han sido expuestas a situaciones traumáticas; ayudarlas a lidiar con eventos que desencadenen recuerdos igualmente traumáticos y enseñarles los caminos que pueden elegir para retomar el control de sus vidas. Nuestro deseo es que al entregar algunas de estas herramientas a la sobreviviente, le sea posible utilizarlas para su propia estabilización aun cuando esté bajo estrés o experimente “*flashbacks*”. Una vez aprendidas, éstas herramientas son efectivas para ser utilizadas en situaciones en las que pocos recursos o apoyos terapéuticos se encuentran disponibles. La sobreviviente también conocerá más sobre sus propias reacciones. Hay que subrayar la importancia de activar sus propios recursos y de que obtenga una visión general más profunda sobre sus derechos.

**La Psicopedagogía como herramienta** hace referencia al proceso educativo de las sobrevivientes en torno al manejo de sus reacciones, así como a algunas reflexiones sobre la vida en general. Creemos que es valioso ofrecer distintas opciones sobre la forma de comprender los problemas. La información que se presenta gira en torno a qué constituye un trauma, por qué es tan doloroso, cuáles son las reacciones más frecuentes, tanto a nivel psicológico como fisiológico, y cuál es el rumbo que toma un trauma en términos genéricos.

**Esta información** puede brindar a la sobreviviente el conocimiento y la capacidad de lidiar con sus problemas en formas alternativas. El conocimiento significa que la sobreviviente comprende los efectos que los eventos traumáticos tienen sobre las personas y le permite estar atenta a las reacciones que pueda experimentar. Creemos que mientras más consciente y capacitada esté una persona acerca de su problemática, cómo le afecta a ella misma y a las personas que la rodean y, mientras más control pueda tener sobre su propia vida, mejor enfrentará sus conflictos. La psicopedagogía empodera a la sobreviviente y a quienes están cerca de ella.

También consideramos los instrumentos con los que ya cuentan las ayudantes, cuáles les hacen falta y cuáles consideran de utilidad. Lo aprendido en el entrenamiento puede ser considerado como un conjunto de herramientas útiles para el diálogo tanto con la sobreviviente como con la comunidad. La metáfora de la caja de herramientas cubre diferentes habilidades, formas de hablar, sentarse, escuchar, contar historias, ejercicios de respiración, etc. Este cuaderno pretende ser un complemento a su actual caja de herramientas.

**Empoderar a las sobrevivientes** es una habilidad/herramienta. La historia de “La Mujer Mariposa” puede ser utilizada para ello y, muchas otras herramientas que exploramos, pueden ayudar a estabilizar a la sobreviviente y a asistirle para que se sienta en mayor control y menos atemorizada. Para lograrlo, necesitamos conectarla con sus sentidos, esto es, su vista, oído, etc. Estar alerta a sus sentidos puede ayudarla a dominar el peligro y el miedo. Conocer la manera en que el cerebro trabaja y por qué reaccionamos de la forma en que lo hacemos en eventos traumáticos, puede ser una herramienta útil.

Piense en otras herramientas que pueda añadir a su caja.

## Herramientas-Violencia de género en un contexto más amplio- directrices prácticas

---

Objetivo: Conocer algunas directrices prácticas

---

Se han desarrollado diversos manuales y guías en el campo de la violencia de género, sobre sus consecuencias, prevención y protección. Este manual se centra en la salud mental de las sobrevivientes del trauma, especialmente del trauma asociado a la violencia de género. El objetivo es brindar complementos prácticos a la literatura existente. La violencia de género no ocurre de manera aislada. Las intervenciones para proteger la salud mental de las sobrevivientes, deben tomar en cuenta una labor humanitaria más amplia.

[“Directrices para la integración de intervenciones sobre violencia de género en acciones humanitarias”](#) publicada por *Global Protection Cluster* (Grupo Mundial sobre Protección) y el *Inter-Agency Standing Committee* (Comité Permanente entre Organismos, IASC 2015), indica el apoyo mínimo que debe ponerse en marcha para prevenir y responder a la violencia de género. Las sobrevivientes necesitan ayuda para solucionar daños físicos inmediatos, así como para recibir apoyo psicológico y social, seguridad y asesoría legal. Quienes dirigen programas de protección o brindan servicios de protección, deben estar informados sobre la violencia de género: deben contar con el conocimiento, habilidades y compasión requerida para ayudar a las sobrevivientes de violencia de género. Los trabajadores dedicados a brindar apoyo psicosocial y de salud mental pueden provocar daños a la sobreviviente si no conocen el manejo de cuestiones delicadas de manera profesional. El documento [Guías de Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Situaciones de Emergencia](#), (IASC, 2008) ofrece una lista de “qué hacer” y “qué no hacer” en esos contextos.

Las sobrevivientes de violencia de género necesitan formas de apoyo diferenciadas en distintas etapas. Cuando la violencia se manifiesta y la comunidad se encuentra en medio del conflicto o emergencia y los mecanismos de protección no funcionan, puede ser complicado capacitar a ayudantes para manejar o supervisar casos de violencia de género o crear condiciones posteriores para la recuperación de las sobrevivientes. Para planear la capacitación, consulte la **matriz del Capítulo 3** del documento [IASC Guidelines](#), (Directrices IASC, 2005). Ahí se listan intervenciones recomendadas para prevenir y responder a la violencia sexual en situaciones de emergencia.

Además de las directrices del IASC, los ayudantes deben familiarizarse con **los cuatro principios de protección**. El “Manual Esfera” (Sphere Handbook, 2011), establece que la protección no debe causar daño, debe brindar asistencia, protección contra la violencia o coerción y ayudar a las personas afectadas por el desastre o conflicto armado a reclamar sus derechos. Estos cuatro principios recogen las obligaciones fundamentales asociadas a la respuesta humanitaria y deben ser implementadas.

Una valiosa herramienta de referencia rápida es el [GBV coordination handbook](#) (Manual de coordinación en situaciones de violencia de género). En él se ofrecen guías prácticas sobre roles de liderazgo, incluyendo responsabilidades clave y acciones específicas que, cualquier

plan de coordinación sobre violencia basada en género, debe incluir en situaciones de emergencia. Muchas comunidades, en especial aquellas afectadas frecuentemente por desastres o en conflicto, establecen planes de emergencia. Iniciativas para prevenir y responder a la violencia basada en género deben ser integradas a dichos planes. Al hacerlo, siempre utilice los conocimientos y capacidades existentes; no es necesario “reinventar la rueda”.

[Mental health and psychosocial support for conflict-related sexual violence: principles and interventions](#) (Apoyo psicosocial y en salud mental en situaciones de violencia sexual relacionadas al conflicto: principios e intervenciones, WHO 2012) es una introducción a la temática de salud mental y violencia basada en género. Para mayores referencias en literatura sobre violencia basada en género, visite nuestra [páginas temáticas sobre la violencia de género](#).

## Herramientas-La perspectiva de los Derechos Humanos

---

Objetivo: Aprender a ver, en los principios de los derechos humanos -en particular los que se refieren a las mujeres-, y en las consecuencias de violar dichos principios, una herramienta útil en el entrenamiento para ayudantes.

---

El manual **está creado y fue inspirado en el marco de los derechos humanos**. Identificar los derechos y el abuso de esos derechos, es importante en el trabajo de la práctica psicosocial. Comprender las experiencias de las sobrevivientes a la luz de los derechos humanos y la forma en que esos principios han sido vulnerados, puede ayudarnos a tomar una perspectiva que brinde a las sobrevivientes y a las ayudantes, herramientas valiosas. La perspectiva de los derechos humanos puede ayudar tanto a entender el sufrimiento al que nos enfrentamos, como a encontrar caminos para dar respuesta de una manera efectiva y respetuosa.

**La perspectiva basada en los derechos humanos** significa empoderar a las personas para que conozcan y reivindiquen sus derechos, así como para fortalecer la capacidad y responsabilidad de los individuos e instituciones que protegen y promueven esos derechos. Esto significa brindar a los individuos mejores oportunidades para participar en las decisiones que afectan sus derechos humanos. También significa mejorar la capacidad de quienes son responsables de promover esos principios, para reconocerlos, saber cómo respetarlos y hacerlos respetar. Los principios fundamentales son:

- **Participación:** toda persona tiene derecho a participar en las decisiones que afecten sus derechos humanos. La participación debe ser activa, libre, significativa y accesible, esto incluye acceso a la información dispuesta en forma y en un lenguaje que pueda ser comprendido.
- **Empoderamiento:** significa que tanto los individuos como las sociedades deben conocer sus derechos; deben ser motivados a participar en el desarrollo de políticas y prácticas que afecten sus vidas, incluyendo la reivindicación de esos derechos cuando sea necesario.
- **No discriminación e igualdad:** significa que toda forma de discriminación debe ser prohibida, prevenida y eliminada. A los grupos con mayor índice de marginación, quienes con frecuencia enfrentan grandes barreras para hacer valer sus derechos, se les debe dar prioridad.
- **Rendición de cuentas:** para lo cual es necesario un monitoreo efectivo del cumplimiento de las normas que rigen los derechos humanos, así como soluciones efectivas contra las violaciones a esos principios. Para que la rendición de cuentas sea efectiva deben existir leyes, políticas, instituciones, procedimientos administrativos y mecanismos de resarcimiento adecuados para proteger los derechos humanos.



- **Legalidad:** Los gobiernos deben crear mecanismos de rendición de cuentas para fortalecer el cumplimiento de los derechos humanos. También debe haber medidas legales nacionales e internacionales efectivas, para que puedan fincarse responsabilidades a los gobiernos en caso de que los estándares de cumplimiento de los principios no sean alcanzados.

**Piense en situaciones en su trabajo con sobrevivientes que no tengan una perspectiva de Derechos Humanos. ¿Cuál sería la diferencia en el manejo bajo esta nueva perspectiva?**

Nuestro objetivo ha sido presentar los principios de los derechos humanos de forma relevante para las ayudantes y para explicar el valor de este enfoque en el trabajo diario con sobrevivientes a quienes les han violentado sus derechos.

Se trata de crear posibilidades para que las mujeres recuperen su dignidad, que sientan que son seres humanos valiosos, que pueden lidiar con sus sentimientos de vergüenza y humillación y seguir adelante, por encima de atropellos, injusticias y el trauma que les han ocasionado.



## Herramientas-Aspectos básicos sobre el “trauma”.

---

Objetivo: Conocer las características del “trauma” y “eventos traumáticos” y sus efectos sobre las personas.

---

“Trauma” significa herida. Tanto en medicina como en psicología, se refiere a daños mayores físicos o mentales, incluyendo amenazas de muerte o a la integridad física. Como ya lo señaló Judith Herman (1992, p.33), el trauma es “un encuentro personal con la muerte y la violencia”.

- La situación es abrumadora, ineludible y aterrizante.
- Amenaza la vida y la integridad.
- Existe pérdida de control y está por encima de todo aquello con lo que estamos acostumbrados a lidiar.
- Muchas personas lucharán con reacciones severas tales como recuerdos intrusivos, *flashbacks* y problemas para conciliar el sueño después del evento.

Un “evento traumático” es aquel que tiene la capacidad de provocar traumas físicos o mentales. De cara a un evento de este tipo, la respuesta inmediata del cuerpo y de la mente es luchar por sobrevivir. A nivel de comportamiento, las reacciones pueden ser: “huir, pelear o paralizarse”, someterse o “jugar al muerto”.

Un evento traumático a menudo provoca cambios en la forma en que las sobrevivientes entienden el mundo alrededor. Es probable que pierdan el sentido de seguridad y que se sientan vulnerables e indefensas. Si en el evento hubo actos de violencia y la intención de herir, la confianza en las personas puede perderse y la relación de la sobreviviente con la sociedad puede verse seriamente alterada. Las experiencias directas con la violencia humana son consideradas las formas más perturbadoras del trauma, son quizá, las de impacto más duradero.

**Es importante enfatizar que las reacciones que la sobreviviente experimenta son normales frente a un evento anormal. ¡La sobreviviente no está loca!**

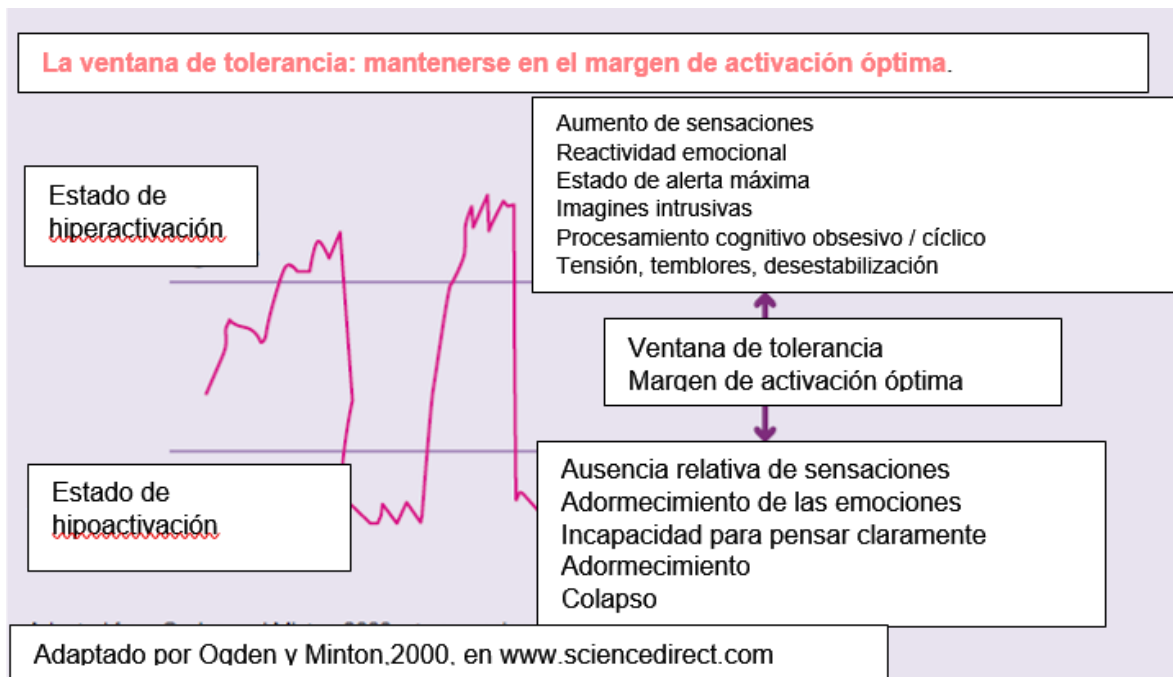
La pérdida de seguridad, control y confianza, comúnmente lleva a la depresión (tristeza profunda, pérdida de las ganas de vivir, etc.), o a la ansiedad. La experiencia de violencia y muerte puede acosar a la sobreviviente, quien, de manera dolorosa, puede revivir el evento en sueños o en la vida cotidiana (también se llama a este fenómeno “intrusión”). En este manual, los llamamos “**recordatorios que provocan detonadores intrusivos**”. Los detonadores o recordatorios del trauma, son eventos o situaciones que recuerdan a las personas victimizadas, sus experiencias dolorosas. Estos recordatorios pueden provocar **reacciones traumáticas** una y otra vez. Pueden ser extremadamente estresantes y crear tal grado de ansiedad que las víctimas pueden tener miedo de salir, de ver a otras personas, escuchar ciertos sonidos o hacer muchas otras cosas cotidianas. Los *flashbacks* suceden de repente, con fuerza, provocando que la sobreviviente experimente de nuevo el evento traumático o partes de él. Las sobrevivientes pueden desconectarse de las sensaciones de su cuerpo, sentirse adormecidas o, por el contrario, sentirse incapaces de recordar los eventos traumáticos. Un estado de ánimo exacerbado es también frecuente. Las sobrevivientes podrían estar todo el tiempo a la defensiva, se asustan con facilidad, duermen poco, están irritables o les es difícil recordar y concentrarse (hiperactividad).

**La violencia de género es una forma de trauma particular** porque la violación que conlleva es extremadamente invasiva y da lugar a sentimientos de vergüenza y culpa. Cuando se combina con miedo a ser lastimado o asesinado es traumatizante en casi todos los casos.

## Herramientas-Ventana de tolerancia

**Objetivo:** Introducir un modelo para comprender nuestras reacciones al estrés y al trauma

La ventana de tolerancia es una metáfora terapéutica que podemos utilizar para explicar las reacciones al evento traumático. Se basa en la idea de que cada persona tiene una "ventana de tolerancia", un nivel de excitación o sentimiento que puede tolerar o manejar. El manual y el entrenamiento proporcionan información a través de la cual las sobrevivientes podrán comprender sus reacciones al trauma. También proporciona herramientas y técnicas de estabilización<sup>3</sup> que la ayudarán a permanecer dentro de su ventana o volver a ella cuando pierden el control.



La metáfora es muy simple. En la imagen podemos observar que el espacio entre las dos líneas muestra el nivel de activación. Todas las personas tienen una zona o ventana en la que se encuentran equilibrados, estado psicológico donde el individuo puede estar presente en la situación, capaz de concentrarse y aprender.

<sup>3</sup> Técnicas de estabilización: Equivalen a lo que en inglés se conoce como “grounding techniques”. Se utilizan para manejar emociones fuertes de miedo o memorias recurrentes cuando un recuerdo “toma el control” y se experimenta como si sucediera en el momento presente. Las “técnicas de estabilización” ayudan a reducir las reacciones o síntomas de ansiedad o pánico que abruman a las sobrevivientes. Una persona con niveles extremos de ansiedad puede sentirse adormecida, no sentir sus piernas, no estar en contacto con el suelo, tiene la sensación de estar dentro de un sueño o un sentimiento y pierde contacto con el entorno actual. Las “técnicas de estabilización” permiten estar más presentes en el aquí y ahora y sentir sus pies bien plantados en el suelo.

Si usted está por encima de la ventana de tolerancia, es decir, sobre la línea superior, decimos que usted está en estado de “hiperactivación” o “hiperexcitación”. Esto significa que su activación es demasiado alta. Si está por debajo de la línea inferior de su ventana de tolerancia, usted está en estado “hipoactivo”. Su energía es demasiado baja. Las memorias traumáticas pueden desencadenar una respuesta del tipo huir/pelear. Esta es una reacción hiperactiva, donde la activación o excitación es extremadamente alta y el cuerpo está listo para huir o combatir las amenazas. Si tenemos miedo de algo, el cuerpo reacciona automáticamente cerrando ciertas actividades y reforzando otras.

Por ejemplo, podemos saber que el corazón late cada vez más fuerte y que respiramos más rápido. El cuerpo envía sangre al cerebro, brazos y piernas. Los músculos se preparan para pelear o huir, mientras que la actividad en el cerebro cambia y, en lugar de centrarse en las partes que pueden ayudarnos a pensar en situaciones complejas, va hacia las partes que nos ayudan a responder a situaciones que amenazan nuestra vida. Si no es posible pelear o huir, por ejemplo, si se trata de un niño desprotegido, él dependerá de la estrategia de supervivencia más básica que tenemos: paralizarse. Este es el mismo mecanismo que observamos en muchos animales pequeños que se vuelven totalmente inactivos cuando son atacados. Se trata de una reacción hipoactiva en la que la activación cae a un mínimo: usted se cierra, se inmoviliza.

La mayoría de nosotros estamos ocasionalmente altos o bajos en la ventana de tolerancia. Cuando esto sucede, a menudo contamos con estrategias que nos permiten auto-regularnos para mantenernos dentro de la ventana de tolerancia antes de que la molestia se vuelva completamente insoportable.

Basada en el video Dag Nordanger sobre la Ventana de Tolerancia:

<https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc> (disponible en noruego)



## Herramientas-Ejercicios de estabilización

---

Objetivo: Comprender la importancia de las técnicas y ejercicios de estabilización, así como su práctica.

---

**Estabilización:** significa ayudar a las sobrevivientes a regresar a su ventana de tolerancia.

- Es un enfoque que ayuda a manejar las reacciones relacionadas con el trauma.
- Enseñar a la sobreviviente a poder estabilizarse ella misma.
- La estabilización es un método para manejar emociones fuertes de miedo o *flashbacks*, cuando la memoria recupera los eventos traumáticos y se experimentan como si estuvieran ocurriendo de nuevo en ese momento.

La Estabilización es un enfoque terapéutico importante para el manejo de disociaciones o *flashbacks* y para reducir los síntomas de ansiedad y pánico. Es importante practicar los ejercicios una y otra vez hasta que la nueva habilidad sea automática y pueda ser “llamada” aún durante momentos de tensión. El objetivo de la estabilización es colocar a la sobreviviente fuera de cualquier momento traumático que esté recordando y regresarla a su ventana de tolerancia. Al ejercitarse, la sobreviviente puede reorientar su conciencia y centrar su atención en el presente.

**Los ejercicios de estabilización pueden ayudar a la sobreviviente a reconectarse:**

- Con el momento presente.
- Con el aquí y ahora.
- Con su cuerpo, así como reafirmar su control personal.
- Con el contexto de seguridad del espacio en el que se encuentra.

**Los ejercicios:**

- Estabilizan a la persona, anclándola con su cuerpo, permitiéndole conectar con la realidad.
- La enfocan en la respiración, aumentan su conciencia del aquí y ahora.
- Relajan y crean calma.
- Fortalecen el cuerpo y lo sacan de su adormecimiento y debilidad.

Los ejercicios se centran en los cinco sentidos que nos anclan al cuerpo y a nuestro alrededor. Necesitamos verificar si la sobreviviente logra sentirse diferente y mejor después de realizarlos. Esto implica que tenemos que hacer una “exploración” antes de que empiece el ejercicio. Debido a que cada persona es única, necesitamos que las herramientas y los ejercicios sean lo más útiles posibles, adaptándolos a las necesidades de cada sobreviviente.

**Para descubrir los efectos de los ejercicios de estabilización es necesario realizar las siguientes preguntas guía:**

- ¿Qué pasa en tu cuerpo? ¿Qué pasa con tus sentimientos? ¿Qué pasa con tu respiración?
- ¿Qué pasa con tus pensamientos? ¿Qué pasa en tu corazón?

Permita que la sobreviviente decida dónde puede usted sentarse (como ayudante) y qué tan cerca debe estar. Establezca una ruta de escape para ella, sugiriéndole que, si es su deseo, pueden continuar más tarde.

Explique a la sobreviviente que cuando ella practica ejercicios de estabilización, debe asegurarse de:

- Elegir un momento de paz y seguridad.
- Estar en calma y lista para aprender algo nuevo; además, debe practicar una y otra vez por algún tiempo.

**Nunca olvide invitar a la sobreviviente a participar en un ejercicio de estabilización. Deje que sea una invitación abierta. Si ella no se siente lista para participar en un ejercicio, respete su deseo.**

### 1. Estabilización del cuerpo (10-15 minutos)

Este ejercicio puede ayudar a la sobreviviente a bajar los niveles de excitación y encontrar un estado emocional más equilibrado. También puede ser utilizado para centrar a la sobreviviente que se encuentra en “estado de parálisis”.

Siéntese en su silla. Sienta las plantas de sus pies tocando el piso. Con el pie izquierdo, golpee ligeramente el piso. Repita con el derecho. Alterne lentamente. Hágalo varias veces. Sienta sus muslos y glúteos en contacto con el asiento de su silla (cinco segundos). Note si ahora tiene más conciencia sobre la presencia de sus piernas y glúteos o menos conciencia que cuando empezó a concentrarse en sus piernas.

Ahora, mueva el foco de atención hacia su espina dorsal. Siéntala como su línea media. Lentamente, alargue su columna y observe si afecta su respiración (diez segundos). Ahora concéntrese en sus manos y brazos. Junte sus manos. Hágalo en una forma en la que se sienta cómoda. Presione sus manos, una contra la otra y sienta su fuerza y temperatura. Suelte y haga una pausa, después vuelva a presionar. Suelte y descanse sus brazos.

Ahora concéntrese en sus ojos. Mire a su alrededor. Encuentre algo que le diga que está usted ahí, presente. Recuérdele que está aquí, ahora y que está segura. Ponga atención a la manera en que este ejercicio afecta su respiración, su presencia, su humor y fuerza.

Fuente: Jacobson, E. (1974). *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

### 2. El abrazo (5-8 minutos)

Este ejercicio profundiza y ancla sentimientos y mensajes positivos en la sobreviviente. Está tomado del método de procesamiento del trauma, EMDR (por sus siglas en inglés, Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares). Consiste en aplicar estimulación física bilateral (en este caso, palmadas), que, combinadas con mensajes

positivos, profundiza y ancla sentimientos positivos. La instrucción puede transmitirse en silencio.

Coloque la palma de su mano derecha sobre su hombro izquierdo. Coloque la palma de su mano izquierda sobre su hombro derecho. Elija una frase que la haga sentir fuerte internamente. Por ejemplo: “Soy una muy buena ayudante”. Primero diga la frase en voz alta y dese una palmada sobre su hombro izquierdo, después, dese una palmada en el hombro derecho.

Alterne las palmadas. Hágalo diez veces, cinco a cada lado, repitiendo su frase cada vez que palmeo.

### **3. Liberación progresiva de la tensión muscular (15 minutos).**

Este ejercicio, calma a la sobreviviente que se encuentra agitada.

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

Observe la diferencia de sensaciones entre el estado de tensión y relajación de los músculos. Practique con distintas partes del cuerpo: cabeza, cara, cuello, hombros, espalda, estómago, glúteos, brazos, manos, piernas o pies. Incremente la tensión y sosténgala por cinco segundos; relaje y espere diez segundos. Encuentre el tiempo que mejor le acomode para realizar este ejercicio. Incremente la tensión y libérela diez veces en cada grupo de músculos con una pequeña pausa entre ellos.

- Comience por enfocarse en sus manos. Cierre el puño y mantenga la tensión por cinco segundos; libérela por diez segundos. Observe la diferencia entre los estados de tensión y liberación. Hágalo una vez más.
- Ahora concéntrese en sus brazos. Jale sus antebrazos hacia sus hombros. Sienta la tensión en la parte superior de sus brazos. Mantenga por cinco segundos y libere por diez. Observe la diferencia. Hágalo una vez más.
- Estire sus brazos y fije los codos. Sienta la tensión en los tríceps. Mantenga por cinco segundos y libere diez segundos. Observe la diferencia. Repita. Cuando relaje sus brazos, deje que descansen sobre su regazo.
- Ponga atención a su cara. Incremente la tensión en la frente, levante las cejas. Observe la tensión. Mantenga cinco segundos y relaje diez segundos. Observe la diferencia. Repita.
- Incremente la tensión en la mandíbula. Relaje. Repita.
- Centre su atención en los músculos del cuello. Doble el cuello hacia delante de tal forma que su barbilla toque el pecho; gire la cabeza lentamente hacia la izquierda, regrésela al centro, gire hacia la derecha y regrese al centro. Repita lentamente ya que con frecuencia hay mucha tensión en esta área.
- Concéntrese en sus hombros. Levántelos. Mantenga la tensión y obsérvela. Relaje. Observe la diferencia. Repita.

- Lleve la atención hacia sus omóplatos. Jálelos hacia atrás. Incremente la tensión. Relaje. Observe la diferencia y repita.
- Estire su espalda sentándose en una posición muy derecha. Mantenga la tensión y relaje, observe la diferencia y repita.
- Incremente la tensión en los glúteos. Mantenga cinco segundos y libere. Observe la diferencia y repita.
- Aguante la respiración. Meta el estómago, apriételo, relaje. Observe la diferencia y repita.
- Ponga atención a sus piernas. Estírelas, sienta la tensión en los muslos, mantenga y relaje.
- Estire de nuevo las piernas. Esta vez, haga que los dedos de los pies apunten hacia usted. Observe la tensión detrás de sus piernas y la sensación de liberación cuando las relaja. Repita.
- Concéntrese en los dedos de sus pies y haga que apunten tan lejos como se pueda. Sienta la tensión y relaje.
- Explore todo su cuerpo. ¿Hay alguna parte que todavía sienta tensa? Repita el ejercicio correspondiente.
- Imagine una sensación de relajamiento que se extiende por todo su cuerpo. Su cuerpo se siente tibio, quizá un poco pesado, relajado.

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

Este ejercicio ayuda a las sobrevivientes que están en estado de “parálisis”. Póngase cómoda con los pies en la tierra. Sienta y relaje su cuerpo, cabeza, cara, brazos, columna vertebral, glúteos, muslos, piernas. Elija si desea cerrar los ojos o mantenerlos abiertos durante este ejercicio. Escuche atentamente la voz del entrenador.

- Piense en un lugar en el que, en el pasado, se haya sentido en paz, segura y con confianza. Puede ser en exteriores, en casa o cualquier otro lugar. Puede ser un lugar en el que haya estado sólo una vez o muchas veces, que haya visto en una película, haya escuchado o imagínelo. Puede estar sola o con alguien que usted conozca. Puede ser privado, desconocido para otros, un lugar que nadie puede encontrar sin su permiso. O puede decidir compartirlo con otros. Es un lugar justo para usted y cubre sus necesidades. Puede recrearlo o adaptarlo constantemente. Es cómodo y bien equipado para cubrir sus deseos. Todo lo que necesita para estar cómoda, está presente. Es un lugar que le sienta bien. Ahí, no puede entrar ningún estímulo que la abrume.
- Imagine ese lugar. Imagine que está ahí. Tome su tiempo para sentirlo en cada detalle: sus colores, formas, aromas y sonidos. Imagine que hay luz del sol, sienta el viento y la temperatura. Observe lo que siente al estar ahí de pie, sentada, acostada, la sensación de su piel y su cuerpo en contacto con ese espacio.
- ¿Cómo se siente su cuerpo cuando todos están seguros y todo está bien? En su espacio seguro, usted puede ver, oír, oler y sentir justo lo que necesita para estar segura. Quizá puede quitarse los zapatos y observar qué se siente caminar descalza en el pasto o en la arena.



- Puede ir a este lugar siempre que usted quiera y con tanta frecuencia como lo desee. Tan solo de pensarlo, de imaginarlo, hará que se sienta tranquila y con mayor seguridad en sí misma.
- Permanezca ahí cinco segundos más. Después, prepárese para el regreso a esta sala, abra sus ojos, estírese, haga lo que crea necesario para regresar al presente.

### 5. Reorientación hacia el presente (10 minutos)

Este ejercicio ayuda a las sobrevivientes que se encuentran en estado de “parálisis”.

Forme parejas y siéntelas juntas. Una integrante de la pareja jugará el papel de ayudante y la otra de sobreviviente. La ayudante debe asistir a la sobreviviente para utilizar sus sentidos, estar presente y sentirse segura.

Tomen turnos.

- Observe alrededor y nombre tres objetos que vea.
- Fije su vista en algo (un objeto, un color, etc.).

Dígase a usted misma qué ve.

Nombre tres cosas que escuche.

- Fije su atención en uno de esos sonidos (música, voces, otro sonido).
- Dígase a usted misma qué escucha.

Nombre tres cosas que pueda tocar.

- Toque alguna (diferentes texturas, diferentes objetos).
- Dígase a usted misma qué está tocando.

Ahora observe el estado de su mente.

- Después de hacer el ejercicio, ¿se siente más presente o menos presente en esta sala?
- ¿Se siente más tranquila o más llena de energía?

### 6. “El estrujón” (5 minutos)

Este ejercicio tranquiliza a las sobrevivientes que se encuentran en estado alterado. También puede ayudar a sobrevivientes “paralizadas” a concentrarse en el aquí y ahora.

Cruce los brazos. Llévelos hacia su pecho. Con la mano derecha sostenga la parte alta de su brazo izquierdo. Con la izquierda, sostenga la parte alta de su brazo derecho. Apriete suavemente y presione sus brazos hacia adentro. Mantenga el apretón un pequeño momento. Elija la magnitud del apretón que es adecuada para usted. Mantenga la tensión y relaje. Apriete otra vez un poco más de tiempo y relaje. Permanezca así un momento.

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

Este ejercicio ayuda a las sobrevivientes en estado de “parálisis” o adormecimiento a concentrarse en el presente.

Este ejercicio activa los músculos del torso y piernas dando una sensación de estructura física. Cuando estamos abrumadas es frecuente que nuestros músculos entren en tensión extrema

o colapsen. Se mueven de un estado de defensa activa (huir y pelear) a la sumisión, relajándose a un punto mayor que lo ordinario (hipotónico). Cuando entramos en contacto con nuestra fuerza y estructura es más fácil sobrellevar las emociones. Podemos contener nuestra experiencia y manejar mejor nuestras sensaciones de fragmentación (al sentirnos abrumadas).

- Sienta el piso bajo sus pies. Espere cinco segundos.
- Sienta el peso de sus piernas. Espere cinco segundos.
- Levante el pie izquierdo y vuelva a colocarlo sobre el piso lentamente y alterne con el pie derecho; izquierdo, derecho, izquierdo, derecho. Sienta sus glúteos y muslos tocando el asiento de la silla. Espere cinco segundos.
- Sienta su espalda sobre el respaldo de la silla, permanezca así y observe si siente alguna diferencia.

## 8. Estirando la espalda (15 minutos)

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

Nos sostenemos gracias la columna vertebral. Podemos reaccionar al peligro colapsando la espina dorsal y esto afecta nuestra postura. Al hacer un cambio en nuestra postura nos damos nuevas fuerzas y podemos contener y manejar, con mayor facilidad, nuestras experiencias. Nos regalamos una espalda fortalecida y nos reconectamos con los recursos de nuestro propio cuerpo.

- Hunda su pecho y curvee su espalda (colapso). Observe cómo se siente. Espere. ¿Cómo afecta su respiración? Espere otra vez. Observe sus sentimientos y humor. Espere. Observe su cuerpo. Espere. Observe sus pensamientos. Ahora diga “¡Estoy feliz!”. Dígalo otra vez: “¡Estoy feliz!”. ¿Se siente feliz? ¿Se siente bien al decir que está feliz?
- Ahora, lentamente, alargue su columna hasta que se sienta cómoda. Pruebe y ajústela hasta que la sienta alineada y alargada con naturalidad. Observe cómo se siente ahora. Observe su respiración. Espere cinco segundos. Observe sus sentimientos y humor. Espere. Observe su cuerpo. Espere. Observe sus pensamientos. Espere. Ahora diga: “¡Estoy triste!”. Dígalo varias veces: “¡Estoy triste!”. ¿Se siente triste? ¿Se siente bien al decir que está triste?

## 9. Cuadro de respiración (4 minutos)

Siéntese de manera cómoda. Baje los hombros.

- Mire hacia alguna forma cuadrada o visualice una con los ojos cerrados.
- Inhale mientras cuenta hasta cuatro. Deje que sus ojos se muevan hacia la parte izquierda del cuadro.
- Retenga la respiración mientras cuenta hasta cuatro. Deje que sus ojos continúen moviéndose hacia la parte alta del cuadro.
- Exhale mientras cuenta hasta cuatro. Ahora mueva los ojos hacia el lado derecho del cuadro.
- Retenga la respiración mientras cuenta hasta cuatro. Deje que los ojos vayan ahora hacia la parte baja del cuadro.

Repita cuatro veces.

## 10. Conteo respiratorio (4 minutos)

Siéntese en una posición cómoda con la columna derecha y la cabeza inclinada ligeramente hacia adelante. Cierre los ojos suavemente y tome algunas respiraciones profundas.

- Para empezar el ejercicio, cuente “uno” en su mente mientras exhala.
- La siguiente vez que exhale, cuente “dos” y así hasta el “cinco”.
- Empiece un nuevo ciclo, contando “uno” en la siguiente exhalación.

Repita cinco veces. Nunca cuente más de cinco y sólo cuente cuando exhale. Sabrá el momento en que su atención se dispersó cuando se descubra contando ocho, doce, etc.

**Hemos delineado algunos ejercicios diferentes de estabilización. A veces es necesario practicarlos con frecuencia para poder dominarlos. Las sobrevivientes tienen necesidades diferentes dependiendo de su situación de vida. Pruebe opciones, entre estos ejercicios, para encontrar el que mejor se adecue a las posibilidades de cada una de ellas.**



## Herramientas-Cómo ser una buena ayudante

Objetivo: Tomar conciencia de sus habilidades como ayudante.

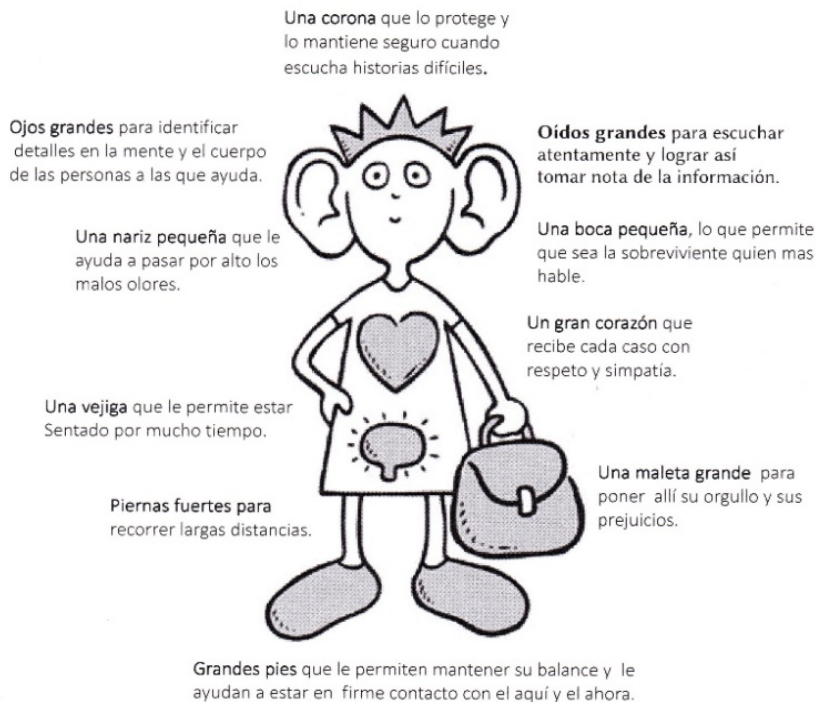
### Considere las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las cualidades de una buena ayudante en su entorno?
- ¿Las mujeres y hombres ayudan de manera diferente?
- ¿Qué podría decir sobre usted mismo como ayudante?
- ¿Qué es lo primero que hace cuando conoce a una sobreviviente que está abrumada por emociones tales como tristeza, vergüenza, enojo, ansiedad o adormecimiento?
- ¿Es difícil, a veces, ayudar a una sobreviviente? ¿Qué es lo que dificulta la ayuda?

### Acciones en el trabajo con sobrevivientes

- Escuchar, respetar y reconocer reacciones dolorosas.
- Comunicarle que usted “sí la ve”.
- Permitir que la sobreviviente se “apropie de su historia”.
- Crear un espacio seguro.
- Estabilizarla bajo la perspectiva del “aquí y ahora”.
- Ejercicios de estabilización.
- Ejercicios de relajación y dinamización.
- Enfoques psicopedagógicos.

#### El buen ayudante tiene:



## Herramientas-Cuidar de sí misma como ayudante

---

Objetivo: Ser consciente de la traumatización secundaria y, por qué y cómo cuidar de sí mismo.

---

### Cuidar de sí mismo como ayudante

Hablar con las sobrevivientes del trauma también afecta a la ayudante. Para todas las ayudantes, la empatía es un aspecto esencial para realizar un buen trabajo. Sin embargo, también es una fuente de fatiga compasiva (indiferencia emocional), traumatización indirecta o estrés traumático secundario (STS, por sus siglas en inglés). ¿Cómo manejan las ayudantes su propio estrés? El reconocimiento temprano y estar consciente de sí mismo es crucial para ser resiliente ante estos síntomas. Ser consciente de los riesgos para la ayudante es importante para quienes trabajan en zonas de conflicto, desastres naturales y en ambientes extremos, porque las personas se hacen más vulnerables a la traumatización secundaria. Sabemos que las profesionales bajo este tipo de estrés pueden estar en riesgo de desarrollarse con menor eficiencia y no actuar como normalmente lo harían. Aún las grandes organizaciones, en donde existen recursos y la experiencia para actuar bajo este tipo de estrés particular, pueden ver reducida su capacidad de manejo o de cuidados para el personal afectado. En cuanto a las ayudantes locales, con frecuencia no pueden ofrecer apoyo o recursos para lidiar con esta problemática. En la página de HHRI hemos creado una lista de enlaces que pueden ser útiles para todas las personas comprometidas con esta importante pero intensa labor.

### Señales de alerta que pueden aparecer después de un periodo prolongado de trabajo

- Ideales disminuidos y cinismo
- Sentimientos de subvaloración o traición por parte de la organización
- Pérdida del espíritu
- Creencias de grandiosidad sobre uno mismo
- Comportamientos heroicos pero temerarios
- Descuido de la propia seguridad y necesidades físicas (no tomar descansos, no dormir, etc.)
- Desconfiar de colegas y supervisores
- Comportamiento antisocial
- Cansancio excesivo
- Dificultad para concentrarse e ineficacia
- Síntomas de enfermedad
- Dificultades para dormir
- Uso excesivo de alcohol, tabaco o drogas.

Es importante **desarrollar estrategias para lidiar** con situaciones que pudieran provocar reacciones de trauma indirectos. ¿Qué puede ayudarla a distraer su mente del trabajo o de sus pensamientos? ¿Cómo puede descansar tanto su cuerpo como su mente? ¿Hay alguna actividad que la inspire y le mejore el ánimo? Si le resultan útiles, puede hacer uso de las técnicas de estabilización que enseña a las sobrevivientes. Las ayudantes que han sido personalmente expuestas a la violencia de género tienen razones adicionales para estar bajo estrés. Sin embargo, su experiencia puede ayudarles a ofrecer una comprensión especial sobre las dificultades y vulnerabilidad de las sobrevivientes y esto debe ser valorado y reconocido. Así como las sobrevivientes, las ayudantes necesitan grupos de apoyo. Si le es posible, reúnanse regularmente con otras ayudantes para intercambiar sus experiencias y sentimientos u organicen actividades en conjunto. Si son pocas ayudantes en su área y no es posible formar un grupo de apoyo, busque amigos o gente a quien le tenga confianza y con quien pueda compartir sus sentimientos sin romper la confidencialidad que las sobrevivientes han depositado en usted.



## Herramientas-Manejo de problemas de sueño y pesadillas

---

**Objetivo:** Ayudar a la sobreviviente a lidiar con problemas para dormir y pesadillas; aprender a dormir mejor.

---

El estrés derivado de un evento traumático puede provocar, con frecuencia, una variedad de problemas para dormir. Cuando el cuerpo está sobre-estimulado y el cerebro está saturado, la sobreviviente se mantiene despierta. Algunas personas temen quedarse dormidas porque les da miedo tener pesadillas. Durante el **sueño**, una persona no es físicamente capaz de mover su cuerpo. A esto se le conoce como parálisis del sueño. En contraste, durante el **sueño profundo**, podemos movernos. Cuando las sobrevivientes de un trauma despiertan de una pesadilla, la parálisis del sueño puede desencadenar reacciones traumáticas porque la pesadilla reproduce el evento y la parálisis les recuerda el hecho de estar atrapadas, en un estado de indefensión, durante el evento. Cuando esto sucede, la sobreviviente puede entrar a un estado de parálisis conectada al sistema pasivo de defensa, que es extremadamente aterrador y hace aún más difícil la recuperación para ella. Hemos sugerido distintas formas de apoyo que están disponibles para las sobrevivientes que tienen pesadillas. Agregue sus sugerencias a esta lista.

### **Practique durante el día actividades que la hagan sentir bien cuando haya tenido pesadillas en la noche**

Dese a la tarea de reconocer bien su recámara durante el día, de este modo, usted puede orientarse fácilmente y saber que está usted en su recámara.

- Esté consciente de las diferencias locales. En algunos lugares no hay luz eléctrica disponible. Si este es el caso, oriéntese tocando objetos y escuchando sonidos **familiares**.

### **Elija cosas que la hagan sentir segura y en el presente.**

Recuerde que podemos obtener buenas y nuevas experiencias y podemos anclarnos en el presente utilizando nuestros sentidos. La Mujer Mariposa elige:

- Tocar su almohada y sentir la red que atrapa los mosquitos.
- Enciende la luz (cuando es posible) y mira alrededor del cuarto.
- Toma asiento y siente los pies en la tierra.

Ella encuentra ayuda en todo eso. Cuando no ha tenido una lámpara que encender y el cuarto era muy oscuro, ella utilizó el tacto y el oído para orientarse.

### **Haga sus planes con cuidado durante el día**

Familiarícese con los planes que elige durante el día. Esto puede ser de gran ayuda cuando despierte de una pesadilla.

### **Establezca rutinas cuando despierte de una pesadilla**

- Trate de mover el cuerpo. Empezce por la cabeza, los dedos y brazos.
- Toque algo que tenga para usted un significado de seguridad (almohada, la red contra mosquitos, etc.)

**Toda sobreviviente necesita encontrar algo que le sea de utilidad para lidiar con la problemática.**

## Herramientas-Cómo apoyar el proceso de denuncia: pros y contras

---

Objetivo: Ayudar a la sobreviviente a lidiar con cuestiones de salud mental que pueden aparecer durante el proceso de denuncia y brindarle asistencia en la evaluación de los pros y contras de dicho proceso.

---

En ocasiones, será importante denunciar los eventos violentos ante los organismos pertinentes. Es vital asegurarnos que la sobreviviente reciba ayuda y cuidados, a pesar de la denuncia. El cuidado y la denuncia son dos actividades separadas que no deben ser mezcladas. Dicho esto, las ayudantes juegan un rol importante en el análisis acerca de la conveniencia o no de que una sobreviviente denuncie, y la ayude a prepararse en caso de que decida hacerlo. Siempre empiece el proceso con el consentimiento de la sobreviviente y con su colaboración. Aquí hablaremos de algunas reglas prácticas que deben ser aplicadas cuando una sobreviviente decide describir su experiencia de manera «formal». Asegúrese de considerar los posibles riesgos involucrados en el proceso.

### Antes de la denuncia

- Es necesario saber qué significa denunciar y qué implica, incluyendo los riesgos.
- Explore el resultado, expectativas y miedos.
- Nunca presione a que se realice una denuncia si la sobreviviente no está lista o no lo desea.
- Cuando lo esté, asegúrese de conocer todas las consecuencias.
- Identifique qué situaciones pueden desencadenarse y prepárese para ello.
- Practique ejercicios de estabilización que ella pueda utilizar, en caso de ser necesario, durante el proceso de denuncia.
- Asegúrese de que ella esté consciente de que es posible que el resultado no le sea favorable.
- Prepárela para que sea consciente de que al contar su historia de nuevo, es probable que experimente situaciones re traumatizantes.

### Durante la denuncia

- Asegúrese de que la sobreviviente esté llena de confianza.
- Anímela a poner en práctica técnicas de estabilización para que se mantenga en el presente durante el proceso.
- Asegúrese de que el entorno sea tan seguro como sea posible y de que el apoyo esté disponible.
- Si una ayudante puede estar presente para apoyar a la sobreviviente cuando realice la denuncia, debe:
- Acordar una señal con la sobreviviente para detener el proceso, esto la ayudará a mantener sus límites.
- Deje que ella cuente su historia en términos generales (resúmenes) para evitar la aparición de detonadores traumáticos.



### Después de la denuncia:

- Busque un buen proceso de cierre para la sobreviviente.
- Si es posible, asegúrese de que haya personas disponibles para hablar sobre el evento.
- Ayúdela a pedir información sobre el seguimiento del caso.
- Planee y haga arreglos para los días siguientes, alojamiento, seguridad, etc.

El uso de las reglas prácticas, el análisis de las ventajas y riesgos en torno a la denuncia, requiere casi siempre que las sobrevivientes describan su trauma, a veces a detalle. Pida a la sobreviviente que considere lo que la ayudante puede hacer:

- Ayudar a la sobreviviente a decidir, de manera inteligente, si es conveniente o no denunciar.
- Reducir el riesgo de que sufra una re-traumatización.
- Hacer que las probabilidades del resultado sean satisfactorias o que le otorguen algún beneficio.
- Prevenir que la sobreviviente se coloque en situación de peligro o riesgo a causa de la denuncia.



## Herramientas-Uso de metáforas y símbolos

---

Objetivo: Aprender cómo y cuándo podemos utilizar metáforas y símbolos para la terapia

Las metáforas terapéuticas son historias o imágenes que transmiten algo que puede provocar asombro, inspirar o abrir la mente. Las metáforas pueden ser herramientas simples y efectivas para la enseñanza y el aprendizaje. Representan formas diferentes de narrar una experiencia. Pueden describir nuestra experiencia y pueden ser lentes a través de los cuales podemos entender y reconocer un sentido en el mundo. Pueden ayudar a desplazarnos entre nuestras ideas y nuestras experiencias. Una metáfora está cargada de significado, es un mapa mental que nos muestra cómo son las cosas o cómo pueden ser entendidas, además, nos ayudan a descubrir lo que todavía no alcanzamos a ver.

Durante la terapia puede ser de utilidad manejar metafóricamente un problema, en ciertos niveles. Debido a que la metáfora es una historia alejada de aquello que preocupa a la sobreviviente, le permite relajarse. Al utilizar una metáfora en la terapia, expresamos algo; hacemos un esbozo sobre un tema y lo analizamos juntas tomando distancia de él. Podemos examinarlo, confrontarlo y hacer que las ideas que ese asunto contiene sean más visibles y comprensibles, con menor riesgo y a distancia.

En este entrenamiento usamos una sola metáfora narrativa para describir la experiencia y las consecuencias de la violencia de género. En ella explicamos el rumbo que el trauma sigue, en términos genéricos, a través de la historia de la Mujer Mariposa; sigue siendo una historia, pero en términos terapéuticos es precisa.

Quizá usted desee utilizar metáforas alternativas. Pero el aspecto importante es que la historia sea utilizada para transmitir experiencias, pensamientos y sentimientos que de otra manera serían difíciles de explicar, de este modo, al escuchar la historia sobre la experiencia y manera de pensar de otra persona, quien escucha puede reconocer lo que se cuenta y ser capaz de identificarse con la otra. Puede confirmar que ese tipo de eventos suceden, aun cuando otras hayan negado el hecho. Es también una manera de decir que lo que pasó es absolutamente incorrecto, inaceptable, que son actos prohibidos y una violación a los derechos humanos. Por último, aunque no menos importante, es una manera de decir que sus reacciones no son «anormales» o «están mal», sino que son signos de dolor y miedo y que pueden ser externados si ese es su deseo. La historia metafórica es una manera de decir el rumbo que puede tomar un trauma y que hay caminos para salir de él, que ella puede sentir una vez más su fuerza y estar en control de su vida. La ayudante puede utilizar la historia de diferentes maneras, permitiendo a la persona que escuche en un ambiente de paz y confianza y que no hable a menos que lo desee, lo cual es muy importante.

## Herramientas-La metáfora de la Mujer Mariposa

Objetivo: Aprender a utilizar la historia como una forma de comunicar el trauma.

El manual utiliza la metáfora de la Mujer Mariposa. Es una historia creada sobre una mujer que fue violada por soldados. Aquí se presenta cómo eran sus experiencias, su vida antes de la violación, sus reacciones y pensamientos. Además, la historia contiene descripciones sobre la forma en la que ella se observa después del evento, a regañadientes pide ayuda y entonces, lentamente, continúa con su vida a través de muchas dificultades. Al presentar esta historia durante el entrenamiento, la experiencia del trauma es comunicada, incluyendo descripciones sobre reacciones frecuentes después de ese tipo de violencia y también se describen buenas prácticas en el proceso de ayuda. También se reflejan las formas en que la ayudante se acerca a la sobreviviente, lo que le dice y sugiere, hasta terminar con el regreso a su familia y su comunidad.



Recuerde que las características de la Mujer Mariposa que se presentan en el manual, pueden no ser iguales a la apariencia o comportamiento de las personas en la región en donde el entrenamiento tiene lugar. Si esto es así, busque las descripciones que sean más adecuadas. Sus oyentes querrán sentir que la historia es sobre la vida real, acerca de ellas. Para que sea motivante e inspiradora, la historia debe hacer eco de la cultura, normas sociales y comportamiento de quienes escuchan. Cambie y modifique la historia de acuerdo con sus necesidades, para que tenga sentido entre la audiencia.

La historia es un elemento clave para comprender el objetivo del entrenamiento. Será útil que cuente usted con la historia en su lengua materna cuando vaya a referirla a la sobreviviente. Tome en cuenta lo que sucede en las cinco áreas de atención, **corazón, cuerpo, mente, respiración y sentimientos** de la sobreviviente. Estos elementos están subrayados en “negritas” a lo largo del texto. Esta es una metáfora narrativa única para describir la experiencia y consecuencias de la violencia de género. En ella explicamos el rumbo que sigue el trauma en términos genéricos a través de la historia de la Mujer Mariposa; sigue siendo una historia pero es terapéuticamente precisa.

## La historia de la Mujer Mariposa

### Empieza en la página 43

Había una vez una Mujer Mariposa que vivía en un pequeño pueblo rodeado de verdes montañas. Le encantaba sentarse a un lado del río que corría en las cercanías. Vivía en una casa sólida con sus hijos y su marido. Tenían buenos y no tan buenos vecinos; dormían en paz por la noche y despertaban a la mañana siguiente con el corazón agradecido. El país estaba en calma y la gente tenía suficiente para comer y beber.

La Mujer tenía un **buen corazón** y un **cuerpo fuerte**. Sus pies la llevaban a caminar grandes distancias y tenía manos hábiles. Cantaba con frecuencia y uno podía verla lavando la ropa en el río, las caderas columpiándose al caminar o jugando con sus hijos. Su marido era una buena persona. Se **sentía satisfecha** y orgullosa. Tenía confianza en la vida y en las personas que la rodeaban la mayor parte del tiempo. Cuando se sentía triste por alguna razón, lloraba un poco y se decía a sí misma que ya mejorarían las cosas. Quería convertirse en una mujer sabia, a quien otras personas pudieran acudir por consejo en tiempos difíciles.

Los días pasaron. En su ala izquierda guardaba todos los **buenos recuerdos de su vida**, como las verdes montañas, el sonido del río que amaba y la fragancia de sus flores favoritas. Pensar en los árboles y los animales le daba paz. Mirar su casa la hacía sentir segura. Las memorias sobre sus hijos, creciendo año con año, la hacían sentir orgullosa. Recordaba la sonrisa de su madre y el vestido de cuello que una amiga le había regalado. También tenía recuerdos tristes, como cuando despidió a su amiga, quien se mudó a otra parte del país; la enfermedad y muerte de su madre. Todos estos recuerdos estaban guardados en su ala. La hacían sentir suficientemente fuerte para pensar, sentir y vivir su vida.

En el ala derecha, guardaba sus **sueños sobre el futuro** y algunas preocupaciones también, aunque no eran tan grandes como para no poder manejarlas. A veces soñaba con un vestido nuevo y algunos buenos zapatos para mantener los pies secos durante la lluvia. Pero su sueño más grande era la educación de sus hijos. Cada mes, intentaba ahorrar algo de dinero para su educación. Guardaba todos sus sueños, preocupaciones, planes y anhelos en esta ala. La hacían sentir viva y que tenía suficiente control sobre su vida. Cada mañana respiraba profundo al despertar, lista para empezar el nuevo día. Cada noche, antes de dormir, descansaba por un momento su cara sobre las palmas de las manos, orando y dando gracias por su buena vida.

### Página 49

De pronto algo sucedió que puso la vida de cabeza. No fue un terremoto, viento o fuego. La guerra entró en el país y orilló a los pobladores, a las comunidades enteras, al **miedo** y al caos. Las personas fueron asesinadas, muchas huyeron. Ella escuchó que mujeres jóvenes y viejas,

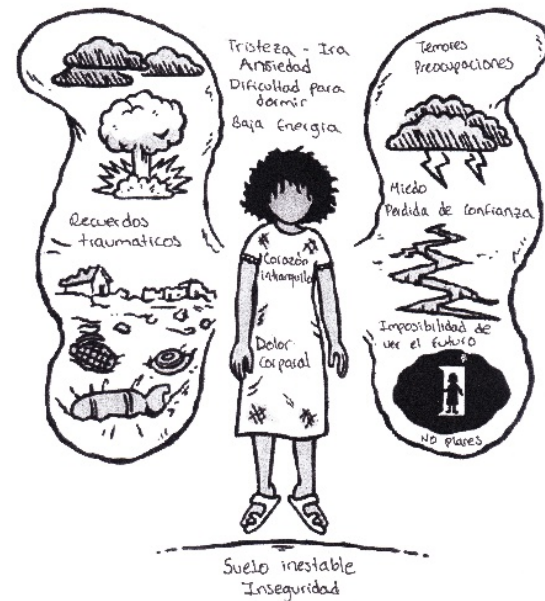
incluso niños, eran violados. La vida se hizo **impredecible** y difícil de manejar. Ella trataba de **no pensar** mucho. **No sonreía** o jugaba con tanta frecuencia como antes. Su marido se enojaba cada vez más seguido. Ella **no dormía** muy bien y en sus oraciones pedía paz.

Una mañana bajo al río. Algunos soldados la encontraron ahí. Ella estaba llenando los contenedores con agua. Después de ese día, todo cambió.

Al principio **trató de huir**, pero no pudo escapar. Los soldados se carcajearon cuando la atraparon y la tiraron sobre el polvo a orillas del río.

Entonces **intentó pelear** con ellos. Su **corazón latía fuerte** dentro del pecho, **sintió la cara hirviendo**, sus brazos eran más **fuertes** que nunca. Pero eran cuatro hombres grandes y fueron aún más brutales cuando ella **trató de defenderse** a golpes, mordidas, patadas, rasguños y a gritos, pidiendo auxilio. Sus risas le taladraban el oído. El **olor** de sus **cuerpos** le **asustó el corazón hasta el silencio**.

Sus piernas estaban **como muertas**, sus **manos y brazos** también. Su cara **palideció** y fue como si hubiera perdido todo su espíritu. Escuchó el sonido del río y la respiración de los soldados. **Perdió la vista por un momento**. Era **como si hubiera abandonado su cuerpo** o se estuviera **escondiendo en su corazón**, mirando a los soldados a lo lejos, observando cómo le hacían daño. Lo vio como si fuera la escena de una película, **no sintió nada**. Era como si los hombres lastimaran a una extraña, aunque sabía que era ella la persona lastimada.



## Página 51

Debieron pasar algunas horas antes de que dos hombres del pueblo encontraran a la Mujer Mariposa, herida a la orilla del río. La arena estaba roja de su sangre y la Mujer los vio con la mirada perdida, incapaz de decir palabra. En lugar de ayudarla a volver a casa, los hombres se asustaron tanto con su mirada que corrieron hacia los arbustos.

La Mujer **se sentía extremadamente débil**. Se preguntaba a sí misma: ¿estoy muerta? Se dio cuenta de que la sangre cubría su vestido amarillo y que el vestido estaba hecho pedazos. Escuchó el sonido del río y se preguntó si estaba en algún lugar desconocido. El río **sonaba** hostil. Su **corazón latía aprisa** dentro del pecho. ¿Regresarían los soldados? Sintió **el cuerpo adormecido**. **No tenía fuerzas** para moverse. Sus brazos y piernas eran como carne muerta. El cuerpo le dolía pero **no tenía más sentimientos**.

Esa noche dejaron a la Mujer sola. ¡Su marido le pidió que se fuera! ¡Los más viejos decían que no debía volver! Los niños lloraron. Ella tenía que partir.

Deambuló por el bosque, lejos del río. Los árboles se oscurecieron y eran hostiles. **Se sintió frágil, débil**, como una **muerta en vida**. Sus pies apenas podían sostenerla. Estaban **adormecidos**. Sus manos eran como las manos de una extraña. **No había sonrisas en su corazón**, sólo oscuridad. **Su cuerpo se sentía frío** y silencioso, como si ya no viviera más ahí o como si su alma estuviera escondida lejos, en una esquina de su **tembloroso corazón**.

No pudo descansar. Veía los ojos de los soldados, **escuchaba** sus risas, su respiración y sus palabras. Su **olor** llenaba sus pulmones. Estaba **sudando, llorando** de rabia y desesperación.

No pudo encontrar refugio y todo el tiempo buscaba a los soldados entre las montañas. Todos sus sueños y deseos se evaporaron. Su mente fue **invadida de preocupación** y tenía dificultades, pensamientos extraños sobre ella misma. ¿Se estaría **volviendo loca**?

Sintió **vergüenza, rabia** y una **profunda pena** al mismo tiempo.

### **Página 53**

Antes, ella guardaba sus recuerdos y anhelos más importantes en sus alas. Ahora, todo ello la asustaba profundamente. **Intentó tomar distancia** de eso. Uso toda su energía para **no pensar, no sentir**. Las palabras de su marido se colaban por su oído derecho. “No puedes quedarte. Estás enferma, loca, sucia, eres peligrosa para mí. No te quiero aquí. ¡Vete!”. Deambuló lejos del río, tropezando y cayendo. Caminaba **como si estuviera dormida**, dejando a sus hijos detrás. **No tenía más lágrimas**. El dolor en el vientre era intenso, pero apenas lo sentía.

### **Página 55**

La Mujer Mariposa se escondió detrás de los arbustos. Después de días caminando se dio cuenta de que no tenía a dónde ir y que estaba completamente sola. **Sintió su soledad extendiéndose** como hielo hasta sus extremidades. Se tendió, **completamente inmóvil**, como si estuviera muerta. Su vestido amarillo se hizo pedazos.

Cuando el personal del centro de salud fue informado que una mujer había sido violada, decidieron ir a buscar. Después de buscarla por algún tiempo, una ayudante vio que algo se movía detrás de un arbusto y una mujer le gritó “¡Váyase!”. La ayudante se movió lentamente y se detuvo para que la mujer pudiera verla a distancia. Como no quería asustarla, se sentó en silencio, espero un rato y después le dijo a la Mujer Mariposa que ella se dedicaba a ayudar a mujeres en su misma situación. Al principio, la Mujer Mariposa sólo volvió a gritar “¡Váyase!”. **Su voz estaba llena de desesperación, enojo y miedo**. La ayudante continuó sentada y repitió que estaba ahí para ayudar.

Pasado un momento la Mujer Mariposa comenzó a escuchar a la ayudante. Empezó a sentir que **parte de su hielo interno empezaba a fundirse** y pudo mover sus brazos y piernas. **No podía hablar**, pero empezó a sentir, poco a poco, que la mujer en verdad quería ayudarla. Este primer sentimiento de confianza **debilitó su sentimiento de miedo y vergüenza**.

Logró sentarse. Entonces se atrevió a levantar la mirada y hacer contacto con los ojos de la ayudante. Pudo ver que la expresión de la ayudante no era de desprecio y su mirada era cálida. Al final, la Mujer Mariposa dijo: “Venga”. La ayudante se acercó lentamente y se sentó a un lado de ella. Así permanecieron en silencio por un rato. El día se convirtió en noche. En ese momento, la Mujer Mariposa sintió cuán cansada estaba y se inclinó hacia la ayudante, quien colocó su cabeza sobre su hombro.

### **Página 59**

La ayudante comenzó a platicarle sobre el centro de salud. Le describió qué tipo de lugar era y le dijo que muchas mujeres violadas habían acudido ahí. Al momento de invitarla a quedarse en el centro de salud, la ayudante sacó de una bolsa algo de ropa limpia y se la dio.

La mujer se aseó un poco y se puso las ropas limpias.

La mujer Mariposa fue recibida por las otras mujeres y las ayudantes. Se sintió bienvenida. Le ofrecieron una cama limpia en un dormitorio compartido con otras mujeres. Por primera vez desde los terribles eventos, logró descansar.

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

La Mujer Mariposa dijo que estaba condenada al fracaso y destruida. La ayudante le preguntó por cuánto tiempo se había sentido así y ella respondió que todo había pasado después del terrible incidente. También dijo que había perdido a su familia a causa de lo mismo. La ayudante le pidió que dijera **la forma en que el sufrimiento afectaba sus pensamientos, sentimientos, respiración, corazón y cuerpo**. La Mujer Mariposa respondió que todo el tiempo tenía malos pensamientos. Pensaba que era una mala mujer que había perdido su dignidad y que muy pronto podría volverse loca. Incluso admitió que quizá ya estuviera un poco loca y describió sentimientos caóticos de vergüenza, enojo y miedo. Dijo que su cuerpo estaba tenso y débil al mismo tiempo. Dijo que había perdido todo su poder y que se sentía fracasada por tener esa enfermedad para siempre. También creía que era visitada por espíritus malignos.

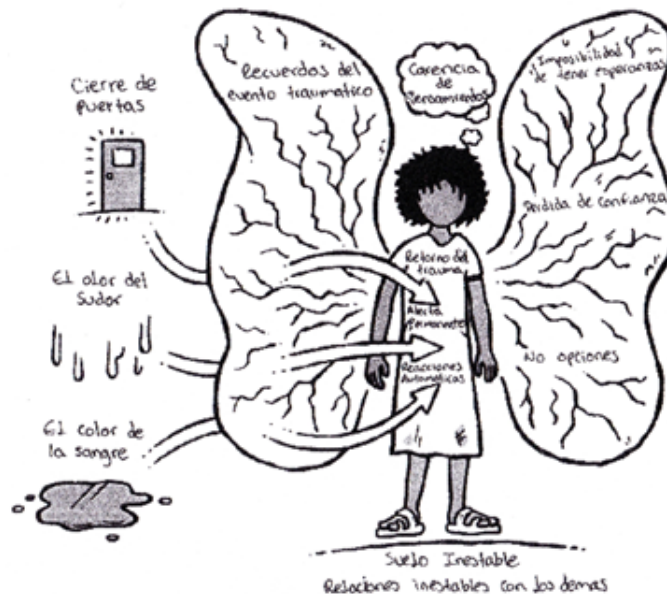
La ayudante le explicó que todo eso era **una reacción muy natural hacia una experiencia muy anormal** que había sufrido. Le dijo que todas las otras mujeres en el centro podían confirmarlo. También invitó a la Mujer a unirse a un grupo en el que otras mujeres compartían sus reacciones e intentaban encontrar maneras de lidiar con el dolor que sentían.

Después de esta plática, la Mujer Mariposa se sintió inmediatamente un poco mejor, menos confundida y sola. Le consoló saber que otras mujeres sentían de la misma manera que ella lo hacía.

## Página 61

Poco después de haber llegado al centro de salud, La Mujer Mariposa tuvo que ir al hospital porque había sufrido lesiones durante la violación. Sabía que las enfermeras y los doctores querían curarla pero, en cuando tuvo que acostarse en la cama y separar las piernas para ser examinada, **se hicieron presentes recuerdos horribles de la violación**. De pronto, creyó que el doctor era el soldado que la violó. Trató de escapar. **Los recuerdos invadían sus pensamientos y cuerpo, no podía separarlos de lo que estaba sucediendo en ese momento en el hospital**. Una enfermera sabia repitió el nombre de la Mujer Mariposa una y otra vez con voz tranquila y fuerte. Le dijo: “estás en el hospital en este momento, estás segura ahora, es [Miércoles, 12 de marzo del 2016]. Estamos aquí para ayudarte”. El tono de su voz y lo que le dijo, ayudaron a la Mujer Mariposa a **regresar al presente**. Se dio cuenta de que estaba en el hospital recibiendo ayuda y **logró tranquilizarse**.

La sabia enfermera entendió que **los recuerdos de la violación** de la Mujer Mariposa **estaban a flor de piel** y podían ser activados durante el proceso de cura que recibiría y los exámenes por los que tendría que pasar. Decidió prepararla para lo que sucedería y explicarle lo fácil que los **recuerdos** de la violación podían ser **activados**. Hablaron sobre la reacción de la Mujer durante el examen médico del día anterior. La enfermera le sugirió que hiciera unos ejercicios que podían **prevenir que los recuerdos inundaran su mente**. Enseñó a la Mujer Mariposa a utilizar sus **ojos** para mirar cada cosa que la rodeaba y a decir en **voz alta**, para ella misma, lo que estaba viendo. Cuando lo hizo, la Mujer se dio cuenta de que **se sentía más presente**, más en el aquí y el ahora. La enfermera sabia le dijo: “**Cuando te concentras en el presente el pasado se queda en el pasado**”. La Mujer Mariposa también aprendió a **estabilizarse** al utilizar su **sentido del tacto**. Sostuvo una piedra que cabía en su mano y sintió su peso, su temperatura, su forma. Las dos mujeres practicaron estos ejercicios juntas y la enfermera le dijo a la Mujer Mariposa que los hiciera en cuanto sintiera que los recuerdos volvían. La enfermera también le dijo que ella estaría presente durante su operación





para ayudar a que la Mujer Mariposa se reafirmara y sintiera que el hospital era un lugar seguro.

### **Página 63**

Durante los exámenes médicos y el tratamiento, la Mujer Mariposa se sintió más preparada. Cuando los recuerdos de la **violación llegaban a su mente, miraba alrededor y nombraba lo que veía**. Tomó con fuerza la piedra que cabía en su mano. La enfermera le hablaba amablemente, diciéndole: “Estás segura en el hospital. Estás recibiendo ayuda. Eres una mujer fuerte. Lo estás haciendo muy bien. Estás realmente haciendo lo que practicamos juntas. Estoy orgullosa de ti. Tú también puedes estar orgullosa de ti misma”. La Mujer sintió que podía estar un poco orgullosa.

Después regresó al centro de rehabilitación. Se **sintió tranquila** luego de permanecer ahí por un tiempo. Sus **brazos, piernas y espalda estaban más fuertes** y su **corazón se sentía más ligero**. Sonrió y pudo pensar con **mayor claridad**. Esto la llenó de alivio.

Un día, cuando sintió una luz en el corazón, fue al mercado. Pero ahí vio a algunos soldados y, como si un rayo la hiriera, **sintió pánico y huyó** al centro de salud. **Sintió que todo sucedía de nuevo**, como si una película se reprodujera en su cabeza. Cada vez que veía a un soldado se sentía igual, los recuerdos la invadían otra vez y perdía el control. Pasado un tiempo, comenzó a **temer a casi todos los hombres**. Su reacción era de **huida** (síntomas de hiperactividad y ansiedad). Algunos días después, **golpeó a un hombre** que caminaba detrás de ella. Se sentía atrapada porque el camino era angosto y, antes de darse cuenta, ya lo había golpeado con fuerza. **El sonido de sus pasos le recordó a los violadores**. No podía pensar, sólo reaccionar.

Cuando regresó al centro, estaba asustada, con pánico y de pronto perdió toda su energía. Se sintió **como una zombie** y se fue a la cama. La **fuerza de sus brazos y piernas la abandonó** y **no podía pensar** con claridad. **No podía sonreír. Se sentía triste y confusa**. Le daba miedo volverse loca. Le tomó algunos días sentirse bien de nuevo y participar otra vez en alguna actividad.

### **Página 67**

Muchos objetos y situaciones podían **evocar recuerdos** de la violación. Algunos estados en el cuerpo de la sobreviviente podían traer los recuerdos a la mente. Por ejemplo, cuando menstruaba, el dolor en el estómago y observar el sangrado podían recordarle el evento. Un trapo amarillo (ella tenía puesto un vestido amarillo cuando la violaron) podía traer a la memoria la visión de ella misma, sangrando en su vestido amarillo.

Una cierta luz por la tarde antes de que el sol se pusiera o **el sonido del río, le recordaban** también la violación, porque ésta sucedió al lado del río antes del atardecer. Otros **recordatorios fuertes eran las voces de enojo y la respiración pesada.**

En el centro de salud, la Mujer Mariposa se sentía en paz la mayor parte del tiempo. Después de estar en el centro dos meses, se sentía mucho mejor. Se unió al coro en el que las mujeres cantaban y bailaban. El coro la hizo **recuperar algo de alegría y vitalidad.** Estar junto con mujeres que habían pasado por lo que ella pasó, la hizo sentir menos extraña. Se apoyaban entre ellas. La Mujer Mariposa era hábil con las manos y pudo integrarse a las clases de costura en donde aprendió a fabricar ropa. Algunas mujeres decían que podían ganar dinero de lo que vendieran, ya que fueron rechazadas por sus familias y su comunidad por haber sido violadas.

### **Página 85**

La Mujer Mariposa sintió alivio por haber conocido buenas ayudantes entre las enfermeras y empleadas y, entre las mujeres que también habían experimentado el trauma. Se dio cuenta de que **sus reacciones eran naturales y entendió la forma en que sus recuerdos eran activados,** de tal forma que perdía contacto con el lugar en el que estaba presente y se olvidaba de que estaba segura.

La ayudante explicó a la Mujer Mariposa que necesitaba encontrar formas para reconectarse con ella misma, ubicarse en el aquí y ahora. La ayudante le dijo: **“Si te concentras en el momento presente, los recuerdos del pasado quedarán en el pasado”.** A la Mujer Mariposa le costaba mucho trabajo entender esto. La ayudante le decía: “Los recuerdos de la violación pueden invadir tu presente, llevándose tu sentido del tiempo y el espacio”. Le explicó que los recuerdos traumáticos pertenecen al pasado. El secreto es experimentar el presente a través de nuestros sentidos: esto nos permite anclarnos en el aquí y el ahora.

La ayudante puso a calentar el té y colocó dos tazas sobre la mesa, frente a ellas. Le dijo: **“Escucha, ¿qué oyes?”.** Y vertió el té dentro de las tazas. La Mujer Mariposa escuchó, hizo una pausa y después dijo que escuchaba el sonido del agua vertiéndose, un pájaro cantando y las voces de algunas mujeres en el exterior. La ayudante le respondió: “Ahora te has **concentrado en el sentido del oído.** Estos sonidos te dicen lo que está sucediendo en este momento. **Esta es la forma en la que puedes conectarte con el momento presente, utilizando el oído.** Ahora, sostén la taza y utiliza tu sentido del tacto. **Siente la taza”.**

La Mujer Mariposa pudo **sentir el calor.** Después utilizaron el **sentido del gusto al probar el té.** La Mujer Mariposa pudo **saborear y oler el té.** La ayudante le preguntó: “¿Qué pasa con tus recuerdos cuando estamos concentradas en escuchar sonidos, tocar la taza, saborear el té?”. La Mujer Mariposa respondió que los recuerdos estaban ausentes.

La ayudante la felicitó por su buen trabajo. Agregó que **nuestros sentidos son puertas que nos conectan con el presente**. Cuando focalizamos nuestros sentidos en lo que ven, escuchan, saborean y tocan, lo que sentimos se convierte en nuestra realidad. Por eso es importante **abrir nuestros sentidos y centrar nuestra atención en las cosas que nos recuerdan que estamos seguras, que el aquí y ahora es seguro**. A esto le llamamos ejercicios de estabilización porque nos dan herramientas para fijarnos a nosotras mismas en el momento presente.

### **Página 89**

La ayudante continuó enseñando nuevas herramientas a la Mujer Mariposa. Le explicó: “No todas las personas son iguales, así que necesitamos ejercicios diferentes para asegurarnos de que nos sean útiles. Necesitamos **darle a nuestros sentidos buenas y nuevas experiencias** que nos recuerden que estamos aquí, ahora, y seguras”.

La ayudante también le explicó que era vital **practicar los ejercicios todos los días cuando nos sentimos en paz**. Porque es entonces cuando aprendemos a utilizarlos aun cuando estamos en situaciones de tensión. De este modo, cuando los recuerdos traumáticos son activados, los ejercicios pueden ayudar a reducir su impacto y poder.

Sin embargo, cuando se vieron de nuevo, la Mujer Mariposa le dijo que estaba **abrumada con sentimientos dolorosos**. Trató de hacer el ejercicio de Nombrar y ayudó, pero necesitaba **algo más para poder contener sus sentimientos**. La ayudante le respondió: “Cuando **nuestras emociones son muy fuertes**, tememos colapsar o estar completamente fragmentadas. Algunos ejercicios nos ayudan a estabilizarnos y contener ese tipo de emociones. Es como **poner nuestro cuerpo dentro de un contenedor, activando nuestros músculos**. ¿Quieres probar un ejercicio que quizá te ayude a contener y tolerar tus sentimientos?”. La Mujer dijo que estaba lista para hacerlo.

La ayudante le mostró el ejercicio a la Mujer Mariposa.

### **Página 91**

La ayudante le preguntó a la Mujer Mariposa: “¿**Sientes alguna diferencia?**”, “Sí”, respondió ella. “¿Te sientes más o menos abrumada?”, “Menos”, respondió la Mujer, “pero todavía no estoy completamente aquí”. “Entonces, continuemos”, dijo la ayudante.

La ayudante hizo una pausa y le preguntó: “¿**Te sientes más presente o menos presente?**”. “Ahora me siento presente”, respondió la Mujer Mariposa. La ayudante dijo: “Ahora ya practicaste y experimentaste algunos ejercicios de recuperación que puedes utilizar cuando te sientas abrumada y no presente. Tu tarea ahora es practicarlos todos los días cuando estés en paz y segura. Entonces se volverán automáticos y podrás utilizarlos cuando te sientas abrumada”.

## Página 93

La Mujer Mariposa dijo **que se sentía menos abrumada pero aún débil** y la ayudante pudo ver que **su pecho y su torso se habían sumido**. La ayudante invitó a la Mujer Mariposa a **alargar su columna**. Primero ella lo hizo, después le preguntó a la Mujer Mariposa si quería intentarlo. Sí quiso y empezó con mucho cuidado a alargar la columna. Inmediatamente **se sintió un poco más ligera y fuerte**.

## Página 99

La Mujer Mariposa pidió consejo a la ayudante. Preguntó: “¿Qué será de mí? ¿Me estoy volviendo loca? ¿Mi vida está destruida para siempre?”. Describió el estado de su mente. “Me siento tan sola. Hay oscuridad en mi interior. **Mi corazón y mi espíritu están dormidos. Tengo malos pensamientos, pesadillas** y todo me da miedo. Me enoja y le grito a la gente. No me reconozco”.

“Otras personas me huyen. Soy mala, sucia. Algunos días no tengo ganas de vivir. ¡No tengo esperanza! ¿Puedo escapar de esto?”.

La ayudante se dio cuenta de que quizá la Mujer Mariposa estaba lista para contar su historia completa. La ayudante ya le había preguntado antes si quería hablar, pero la Mujer Mariposa nunca quiso. La ayudante se preparó para escuchar, aunque primero necesitaba tomar ciertas precauciones.

Entonces, la Mujer Mariposa empezó a pensar qué debía hacer con la terrible historia con la que vivía. Había escuchado que era posible denunciar esas cosas, pero primero quería hablar con una ayudante que pudiera escucharla sin juzgarla y que no dijera que había hecho algo mal. Quería entrar en detalles de lo que había sucedido, esperando que con ello se fuera un poco de su mente. No sabía exactamente cómo hacerlo pero decidió que la próxima vez que una ayudante le preguntara si quería hablar, ella diría que sí. Antes, siempre se rehusó y la ayudante, con suavidad y gentileza, aceptó su respuesta.

Ahora se sentía más decidida a contar lo que había pasado. La forma violenta en que la tiraron, la insultaron, tocaron, que la penetraron, primero uno, luego muchos y que se rieron de ella. Sabía que no sería fácil hablar sobre eso, pero entendía que quizá era necesario hacerlo, especialmente si quería denunciar los hechos.

Las ayudantes volvieron a preguntar y ella empezó a hablar, al principio con vacilaciones, incoherencias, a veces en **llanto**, a veces **temblando**. La ayudante subrayó que estaba con ella, que no le diría a nadie, que se sentaría tan cerca como ella quisiera y que la Mujer Mariposa podía parar en cualquier momento. La ayudante la dejó hablar, confirmando de vez en cuando que estaba escuchando, recordándole que estaba segura, que había sido atacada y que no podía culparse por ello, que nadie podía quitarle su dignidad y orgullo.

## Página 101

Un día, la Mujer Mariposa necesitaba hablar de la violación. Quería denunciarla y obtener ayuda de un abogado. Quería que los hombres que la habían violado fueran castigados por lo que habían hecho. La ayudante le dijo que la denuncia podía ser un **gran detonante** de recuerdos. Quería **preparar** a la Mujer Mariposa para que pudiera hacer lo que quería sin **disociarse o abrumarse**. Le aconsejó: “es muy importante contar la historia en resumen. Evita los detalles, **porque los detalles son activadores poderosos que despertarán los recuerdos traumáticos otra vez**”.

## Página 103

La ayudante le enseñó a la Mujer Mariposa una señal de alto. Le dijo: “**Tú estás a cargo**. Tú puedes decir alto o pedir un descanso si encuentras que te es muy difícil continuar o responder preguntas. Haz lo que te haga sentir cómoda. También puedes decir “No” levantando una mano”. La ayudante levantó el brazo con la palma de la mano hacia el frente para mostrarle cómo hacerlo. “¿Crees que puedes hacerlo? Vamos a intentarlo juntas”.

La Mujer Mariposa descubrió la forma de llegar a la señal de alto. Dijo “Alto” y levantó el brazo y puso la palma de la mano hacia adelante. Analizó con la ayudante **las herramientas y recursos que quería utilizar** cuando hablara con el abogado. Ahora que había aprendido a estabilizarse, decidió sostener una pequeña piedra en la mano **que le recordara el presente**. Practicó el ejercicio para **alargar la columna y colocar los pies en el suelo**. También le pidió a la ayudante que estuviera ahí cuando hablara con el abogado para **ayudarla a tranquilizarse** durante la reunión.

La ayudante y la Mujer Mariposa también hablaron mucho tiempo sobre las expectativas que tenía una vez que hubiera puesto la denuncia. Sabía que, con frecuencia, los violadores no son castigados, pero aun así quería intentarlo. Quizá esto podría ayudar a otras mujeres y prevenirlas para que no experimentaran lo que ella vivió.

## Página 105

La ayudante prometió que estaría con ella cuando hablara con el abogado e hiciera la denuncia. También hizo planes con la Mujer Mariposa para el cierre de la denuncia.

## Página 107

La Mujer Mariposa se sentía mejor conforme pasaban los días. Sin embargo, tuvo pesadillas y pidió ayuda. La ayudante le dijo: “**el sueño sirve para procesar lo que sucede en nuestras vidas cuando estamos despiertas**. Las pesadillas son los sueños más difíciles. Cuando tienes pesadillas sobre la violación estás **reviviendo el trauma**. Casi siempre despertamos cuando la pesadilla está en el punto más álgido. Cuando esto sucede, tu cuerpo y tu mente no pueden

terminar de darle sentido a lo que sucedió, así que la pesadilla tiende a repetirse. Cuando dormimos no podemos movernos. Esta parálisis puede continuar incluso cuando ya despertamos de la pesadilla y puede ser muy aterradora y activar nuestro trauma. La misma oscuridad de la noche puede ser un detonador. A veces el evento traumático sucedió en la noche. En la oscuridad también es difícil orientarnos y establecer si la situación es peligrosa o no”.

Debido a los sueños que tenía, la Mujer Mariposa tenía **miedo de irse a dormir**.

La ayudante le dijo que podía hacer cosas para mejorar su sueño. Le dijo que era importante **desarrollar buenas rutinas**.

Hablaron de lo que podía hacerse y la ayudante hizo una lista de cosas importantes que la Mujer Mariposa podía hacer en casa para ayudarse a dormir y a lidiar con las pesadillas.

### **Página 111**

Poco a poco, la Mujer Mariposa **recuperó su fuerza**. Adquirió confianza en las herramientas que había aprendido y **no estaba tan preocupada por los activadores de recuerdos**.

Logró estabilizarse bastante rápido cuando eso sucedía.

De cualquier manera, **un ámbito en su vida la abrumaba de tristeza y desesperación**. Intentó no pensar en ello porque le **provocaba mucho dolor**. Un día la ayudante puso el tema sobre la mesa sin que ella lo pidiera.

La ayudante le dijo que ya era tiempo de intentar hablar sobre su marido y su familia, para ver si era posible conectarse con ellos otra vez.

Cuando la Mujer Mariposa escuchó a la ayudante, inmediatamente visualizó una imagen de su marido con la mirada asustada y enojada, la boca abierta, gritándole que tenía que irse. Vio a sus hijos llorando y le partió el corazón. **Empezó a temblar y a llorar**, pero logró **estabilizarse y regresar al presente**.

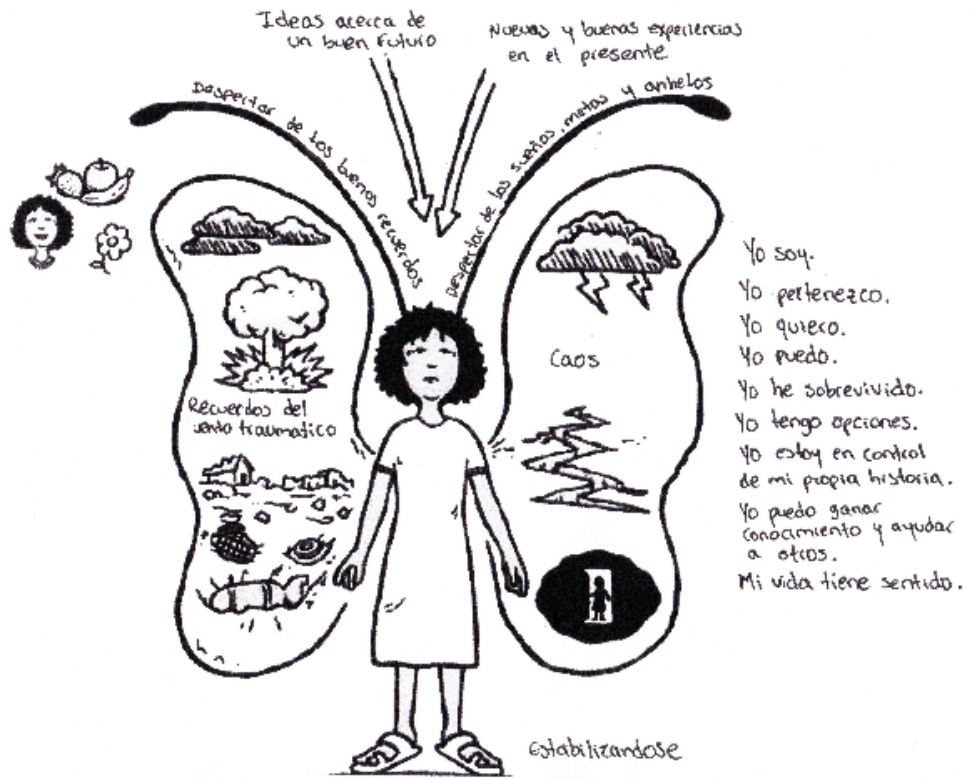
Ella y la ayudante continuaron hablando sobre una posible reunión. La ayudante **la tranquilizó** diciéndole que lo harían paso por paso. Algunas de las ayudantes fueron al pueblo a hablar con su familia y con otros pobladores.

La Mujer Mariposa recibió gran apoyo de otras mujeres de su pueblo, quienes también habían sido violadas y rechazadas por su familia. Se afirmaron entre ellas y se recordaban utilizar las herramientas que habían aprendido.

Fueron animadas a hablar sobre los buenos recuerdos del pueblo, para que los malos recuerdos perdieran algo de la fuerza que les estrangulaba los cuerpos y las mentes.

**Página 113**

Cuando visitaron el pueblo, las ayudantes buscaron, primero, recursos humanos dentro de la comunidad que pudieran apoyar a la sobreviviente. Fueron referidas con la autoridad y con el sacerdote. Las ayudantes explicaron el trauma y las reacciones del trauma y les dijeron que las mujeres violadas no deben ser culpadas por lo que les sucedió. La autoridad y el sacerdote entendieron que las mujeres estaban sufriendo y que no debían ser culpabilizadas. Acordaron protegerlas en la comunidad y se mostraron dispuestos a asistir a las ayudantes para hablar con las familias de las mujeres.



Las ayudantes explicaron el trauma y las reacciones del trauma y les dijeron que las mujeres violadas no deben ser culpadas por lo que les sucedió. La autoridad y el sacerdote entendieron que las mujeres estaban sufriendo y que no debían ser culpabilizadas. Acordaron protegerlas en la comunidad y se mostraron dispuestos a asistir a las ayudantes para hablar con las familias de las mujeres.

Cuando hablaron con la familia de la Mujer Mariposa, las ayudantes explicaron que había experimentado un fuerte trauma, que había sufrido y que se había recuperado. Le dijeron a la familia que había aprendido nuevas habilidades como costura, que podían ayudarlos a sobrevivir. La autoridad dijo que las mujeres violadas estaban heridas de una forma que no podía ser comparada con las heridas de los soldados en la guerra. Dijo que la comunidad apoyaría a la Mujer Mariposa y la ayudaría a **no sentirse avergonzada**.

Mientras la Mujer Mariposa estaba en el Centro, las ayudantes hicieron varias visitas a su familia y a la comunidad. Fue un proceso difícil. Los niños preguntaban constantemente por su madre, pero el marido no les permitía pronunciar su nombre o verla. Sin embargo, después de un tiempo, él cambió su forma de pensar y quería ver a su esposa de nuevo. Su decisión fue apoyada por el resto de la familia.

La Mujer Mariposa también había alcanzado un punto en el que estaba lista para ver a su esposo. Y, durante muchas semanas, anheló ver a sus hijos.

**Página 115**

Al fin, llegó el momento para la Mujer Mariposa de visitar a su familia. Estaba **muy nerviosa y tuvo muchas dificultades para concentrarse**. Junto con las otras mujeres del pueblo, trabajó duro para recuperar buenos recuerdos del lugar, para que los malos recuerdos perdieran fuerza.

La ayudante le advirtió que el pueblo y sus alrededores podrían actuar como detonadores de recuerdos. Le dijo: “utiliza todo lo que has aprendido para estabilizarte. Una vez que lo hayas logrado, hay una estrategia más que puede ser de gran utilidad: **de manera voluntaria, consciente, observa cómo el momento presente difiere del momento en que el trauma ocurrió. Sabes que los recordatorios del trauma actúan como detonadores de reacciones del trauma**. Si el río empieza a activar una reacción del trauma, conscientemente trata de ver cómo es el río ahora, en qué es diferente del de entonces, examínalo de cerca y dí para ti misma que ahora está tranquilo, los soldados se fueron y, así continúa. Cuando **te orientas de manera consciente** y puedes ver que estás segura, te ayudará a ver lo que ha cambiado en el pueblo y serás capaz de separar el pasado del presente. Te brindará una nueva experiencia que muy pronto se convertirá en un **buen recuerdo, fortaleciéndote y fortaleciendo tu conexión con el presente, enviando los recuerdos pasados al pasado**. Esto también te dirá que el peligro ha terminado. Cuando detectes las diferencias, dílas en voz alta y fuerte para ti misma”.

La Mujer Mariposa se sintió lista para regresar al pueblo, reunirse con su marido y sus hijos. Con una ayudante, decidió ir.

### Creando un buen final

- Examine la noción de “éxito” y permita que el grupo construya un final realista y adecuado.
- Aclare los muchos retos que pueden surgir para una sobreviviente cuando regresa a la comunidad y qué tipo de ayuda puede hacer que su regreso sea más fácil y exitoso.
- Tome en cuenta que algunas mujeres pueden ser marginadas y rechazadas por sus familias o su comunidad.
- Y que algunas mujeres no desean regresar a su antigua vida.



## Recuerde

### Cada caso y cada sobreviviente son únicos.

Una ayudante debe pensar por ella misma y siempre utilizar su imaginación y juicio cuando decida qué historias contar, que consejos ofrecer y qué ejercicios de estabilización utilizar.

### Es importante preguntarse a sí misma algunas cuestiones:

- ¿Qué recursos puede utilizar la sobreviviente, para ella misma y con los demás?
- ¿La verá (u otras ayudantes) con regularidad o sólo pocas veces, o muy ocasionalmente?
- Como ayudante, ¿cuánto conozco acerca de su situación? ¿Conozco lo suficiente?
- Si le pido que confíe en mí, ¿estoy en posición de sostener esa confianza?
- ¿Estoy en condiciones de darle consejo?
- Como ayudante, ¿estoy prometiéndole demasiado? ¿Puedo sostener la ayuda que ofrezco?

Nunca deje de pedir consejo a otros profesionales u otras personas entrenadas o con experiencia en el trabajo con individuos expuestos a eventos traumáticos; no deje de referir personas a otras ayudantes cuando sea necesario y haya disponibilidad.

