

# UN VIAJE COMPARTIDO

Manual de capacitación para las facilitadoras



## Introducción

El enfoque de Camino Hacia la Sanidad fue desarrollado a través del extenso trabajo de Tearfund con los grupos de apoyo para las mujeres sobrevivientes de violencia sexual y de género en Sudáfrica. Este enfoque es un modelo exitoso y replicable que puede adaptarse fácilmente a diferentes contextos.

El objetivo de este manual es equipar a las facilitadoras, es decir, a las líderes de los grupos de apoyo, para hacer realidad sus propios sueños de ayudar a las sobrevivientes. También se puede utilizar para fortalecer las capacidades de las facilitadoras que lideran las redes de sobrevivientes y el movimiento global contra la violencia sexual y de género. Este material no debe usarse con mujeres que no conformen el público objetivo de las sobrevivientes de violencia sexual y de género.

## Agradecimientos

Tearfund desea agradecer a todas las sobrevivientes de violencia sexual y de género de KwaZulu-Natal, Sudáfrica, por la confianza que depositaron en nosotros para acompañarlas en este camino hacia su sanidad, así como por el paso tan valiente que dieron al hablar sobre el respecto. Se formó una coalición compuesta por personas individuales, organizaciones de fe y otras instituciones, incluido el gobierno, para trabajar de manera conjunta y crear un espacio seguro para las sobrevivientes de todo tipo violencia sexual y de género.

Una inmensa gratitud para todos aquellos que apoyaron este trabajo financieramente y ayudaron a crear conciencia y visibilidad del movimiento de sobrevivientes.

Un agradecimiento especial a las autoras de este manual, que dieron tanto de sí mismas para desarrollar esta herramienta dirigida a las facilitadoras, a fin de dar continuidad al trabajo de apoyo a las sobrevivientes.

Líder del proyecto: Solange Mbonigaba

Autoras especialistas: Wendy Poorter y Shannon Thomson

Traducción: Ingrid Sanabria

Revisión: Marcela Sariago

Edición de traducción: Carolina Kuzaks-Cardenas

Diseño: [www.wingfinger.co.uk](http://www.wingfinger.co.uk)

Contacto: [solange.mukamana@tearfund.org](mailto:solange.mukamana@tearfund.org)

El texto bíblico ha sido tomado de la versión Reina Valera Actualizada, RVA-2015® Copyright © 2015

© Tearfund 2020

Publicado por Tearfund. Una compañía limitada por garantía. Inscrita en Inglaterra con el número 994339.

Entidad sin ánimo de lucro, inscrita con el número 265464 (Inglaterra y Gales).

Entidad sin ánimo de lucro, inscrita con el número SC037624 (Escocia).

Tearfund es una agencia cristiana de desarrollo y asistencia humanitaria que trabaja con organizaciones socias e iglesias locales con el fin de lograr la transformación integral para las comunidades en la mayor situación de pobreza.

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido

Tel : +44 (0)20 3906 3906

Correo : [publications@tearfund.org](mailto:publications@tearfund.org)

Sitio web: [learn.tearfund.org/sexualviolence](http://learn.tearfund.org/sexualviolence)

# ÍNDICE

<b>Antecedentes del enfoque de Camino Hacia la Sanidad</b> .....	1
<b>Cómo usar este manual</b> .....	2
<b>SECCIÓN 1: ESTABLECIMIENTO DE UNA BASE SÓLIDA</b> .....	6
1.1 Síntesis del proceso del Camino Hacia la Sanidad .....	8
<b>SECCIÓN 2: UN CORAZÓN DISPUESTO PARA LA SANIDAD</b> .....	9
2.1 El respeto .....	9
2.2 La individualización .....	11
2.3 La autodeterminación .....	15
2.4 La confidencialidad y la confianza .....	16
<b>SECCIÓN 3: UNA MENTE DISPUESTA PARA LA SANIDAD</b> .....	20
3.1 La escucha activa .....	21
3.2 La comunicación hablada .....	24
3.3 La autoconciencia .....	28
3.4 Empatía .....	30
3.5 La sanidad es un proceso .....	34
3.6 El proceso introductorio .....	34
3.7 El proceso de conclusión .....	37
<b>SECCIÓN 4: MANOS QUE SANAN</b> .....	39
4.1 Potenciar el cambio grupal y personal .....	39
4.2 Ayuda externa y redes de apoyo .....	40
4.3 Apoyo externo para las facilitadoras .....	44
4.4 Cómo trabajar con los niños y las niñas que acompañan a las integrantes del grupo .....	46
4.5 Redacción de informes .....	47
4.6 Avanzar .....	48
4.7 Portadoras de esperanza para las demás .....	49
<b>APÉNDICE 1: Plantilla para la presentación de informes</b> .....	51
<b>APÉNDICE 2: Retiros</b> .....	52
<b>Lecturas adicionales</b> .....	54



# ANTECEDENTES DEL ENFOQUE DE CAMINO HACIA LA SANIDAD

Este enfoque surgió tras un largo recorrido de aprendizaje para Tearfund sobre cómo apoyar a las sobrevivientes de violencia sexual y de género. En 2013, Tearfund comisionó unos estudios de investigación para escuchar las voces de las sobrevivientes respecto a la violencia sexual y de género en KwaZulu-Natal y el Cabo Occidental de Sudáfrica, Burundi, República Democrática del Congo, República Centroafricana, Myanmar y Colombia (consulte las lecturas adicionales en la página 54).

Los objetivos del estudio fueron:

- explorar la comprensión que tienen las sobrevivientes sobre la violencia sexual y de género;
- entender por qué las sobrevivientes permanecen en silencio;
- trazar y explorar el impacto de la violencia sexual y de género en la vida de las sobrevivientes a nivel individual;
- mapear las prioridades de las sobrevivientes;
- comenzar a comprender el proceso de sanidad y restauración de las sobrevivientes;
- determinar si las sobrevivientes individuales se podrían ver beneficiadas de un movimiento de sobrevivientes; y
- establecer el papel de la iglesia en el manejo de la violencia sexual y de género.

El estudio concluyó que las sobrevivientes de violencia sexual y de género desean poder hablar. Las voces de las sobrevivientes en cada reflexión de grupos focales y entrevista individual reflejaron fuerza y esperanza de que si la sociedad reconocía su dolor, si ya no tenían que temer al juicio, y si existía un foro donde las sobrevivientes pudieran unirse para superar su trauma, su silencio se disiparía y comenzaría la restauración.

Tearfund Sudáfrica comenzó a conformar grupos de apoyo entre personas que habían pasado por una experiencia similar para abrir espacios seguros donde las sobrevivientes puedan expresarse y superar el trauma. Gracias al extenso trabajo con las sobrevivientes que participaron en estos grupos, se logró desarrollar el enfoque de Camino Hacia la Sanidad. Este enfoque es un modelo exitoso y replicable que puede adaptarse fácilmente a diferentes contextos.

## **MANUAL 1. Un viaje compartido: Manual de capacitación para las facilitadoras**

La persona sobreviviente de violencia sexual y de género puede experimentar un trauma emocional y físico muy profundo, y es importante que la líder del grupo (denominada «facilitadora») haya andado su propio camino personal de sanidad para que así pueda apoyar mejor a estas personas.

*Un viaje compartido: Manual de capacitación para las facilitadoras* contiene un conjunto de actividades y herramientas que permiten capacitar a las personas sobre cómo facilitar el trabajo en grupo cuando se trata de sobrevivientes de violencia sexual y de género. El manual está diseñado para ayudarlas a comprender mejor los principios orientadores del trabajo de sanidad, equiparlas con las habilidades básicas de facilitación y proporcionarles conocimientos sobre cómo facilitar el trabajo grupal con las sobrevivientes.

## **MANUAL 2. De la oscuridad a la luz: Cuaderno de ejercicios práctico para las facilitadoras**

*De la oscuridad a la luz: Cuaderno de ejercicios prácticos para las facilitadoras* contiene un conjunto de actividades que la facilitadora puede utilizar con los grupos de sobrevivientes de violencia sexual y de género.

**Nota: El material debe ser adaptado según los diferentes contextos de cada país y comunidad.**



# CÓMO USAR ESTE MANUAL

Este manual contiene cuatro secciones:

- **La Sección 1** sienta las bases del camino hacia la sanidad que las facilitadoras dirigirán. Establece el proceso para movilizar a los grupos de apoyo de sobrevivientes y muestra cómo organizar reuniones.
- **La Sección 2** cubre los principios fundamentales del trabajo de Camino Hacia la Sanidad, así como las cualidades y los valores que debe tener la facilitadora para dirigir un grupo de manera efectiva.
- **La Sección 3** establece las habilidades, la comprensión y los conocimientos básicos necesarios para apoyar el camino hacia la sanidad de las sobrevivientes.
- **La Sección 4** cubre las habilidades administrativas prácticas, las consideraciones para con los hijos e hijas de las sobrevivientes al momento de facilitar este trabajo, y la idea de hacer crecer el movimiento para llegar a otras mujeres que han experimentado violencia sexual y de género.

Este manual, le permite a las capacitadoras orientar a las facilitadoras en el proceso de creación y organización de grupos de apoyo, el acompañamiento de las sobrevivientes de violencia sexual y de género en su camino hacia la sanidad y en el aprendizaje sobre monitoreo de cambio y presentación de informes con el fin de recaudar fondos para el proyecto.

Del mismo modo que el camino hacia la sanidad no es un proceso lineal, tampoco lo es la capacitación para facilitar ese camino hacia la sanidad. Es posible dividir cada sección del manual y cubrirlo en etapas, por medio de talleres en los que se puede abarcar una o más secciones a la vez.

Cada grupo de facilitadoras puede tener un ritmo de trabajo diferente, por lo que usted, como capacitadora, debe evaluar el ritmo en el que va a trabajar, en función del tiempo que ha destinado para cubrir el manual. La rapidez con que cubra el material depende de la capacidad de las facilitadoras con las que está trabajando. Las facilitadoras son seleccionadas en función de su vocación y voluntad de servir a la comunidad, y es posible que no tengan experiencia alguna en brindar apoyo psicosocial. Es necesario que cada grupo evalúe esto de manera individual. Entre usted y su grupo deberán decidir su propio ritmo. En muchos países, las facilitadoras han asistido a algunas capacitaciones, luego han ido a trabajar con su comunidad, y posteriormente regresan para compartir su experiencia y recibir más capacitación. Este enfoque parece funcionar bien para apoyar a las facilitadoras a medida que aprenden y para proporcionarles orientación y asistencia.

Recuerde que las facilitadoras mismas son sobrevivientes de violencia sexual y de género, y que su capacidad para participar plenamente en el proceso de capacitación puede verse comprometida por sus propias circunstancias o situación. Es importante saber cuándo y dónde referirlas en caso necesario, al igual que aceptar sus propios límites como capacitadora para brindarles apoyo.

Este manual fue creado con el objetivo de equipar a las facilitadoras de modo que puedan hacer realidad sus propios sueños de apoyar a las sobrevivientes. Este material no debe usarse con personas que no conformen el público objetivo de las sobrevivientes de violencia sexual y de género.

Los niños y las niñas pueden experimentar violencia sexual a cualquier edad y en diferentes contextos, culturas y clases sociales. Este manual no equipa a las facilitadoras para trabajar adecuadamente con los

niños y las niñas sobrevivientes; sin embargo, brinda una breve guía sobre cómo trabajar con aquellos niños y niñas que acompañan a las integrantes del grupo a los talleres, capacitaciones o grupos de apoyo.

Como capacitadora, deberá seguir algunas pautas importantes a la hora de trabajar con las personas sobrevivientes de violencia sexual y de género para evitar hacer daño:

Qué hacer	Qué no hacer
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brinde apoyo emocional y práctico</li> <li>• Escuche y dé consuelo a las personas angustiadas</li> <li>• Remita a la persona a una atención más especializada en caso necesario</li> <li>• Brinde apoyo en la toma de decisiones</li> <li>• Sea respetuosa</li> <li>• Empodere a las facilitadoras para que puedan tomar sus propias decisiones, en lugar de actuar por ellas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No haga promesas que no pueda cumplir</li> <li>• No vaya más allá de su rol como capacitadora y no actúe como terapeuta</li> <li>• No rompa la regla de la confidencialidad</li> <li>• No le diga a otra persona qué hacer o cómo resolver los problemas</li> <li>• No sea irrespetuosa</li> <li>• No ahonde demasiado; permita que las sobrevivientes o posibles facilitadoras compartan lo que están preparadas y dispuestas a compartir</li> </ul>

#### **Criterios básicos para las facilitadoras:**

1. Una facilitadora debe ser una sobreviviente de violencia sexual y de género (haber experimentado los efectos de la violencia sexual y de género).
2. Una facilitadora debe ser una sobreviviente que está sanando (que está inmersa en el proceso de sanidad).
3. Una facilitadora debe estar viviendo y trabajando en la comunidad, y comprender bien la situación de la comunidad.
4. Una facilitadora debe estar involucrada o vinculada con las entidades del gobierno local.
5. Una facilitadora debe sentir pasión por trabajar con sobrevivientes de violencia sexual y de género.
6. Una facilitadora debe estar dispuesta a llegar a todas las sobrevivientes de violencia sexual y de género en su comunidad, independientemente de su etnia.
7. Una facilitadora debe estar dispuesta a hacer trabajo de incidencia

#### **Se espera que las coordinadoras y/o capacitadoras del proyecto:**

- sean mentoras de las facilitadoras hasta que estas se sientan empoderadas;
- transfieran conocimiento a las facilitadoras;
- brinden orientación al grupo de facilitadoras una vez al mes;
- compartan su informe final con el grupo de facilitadoras al terminar el año fiscal, quienes a su vez lo compartirán con las integrantes de sus grupos de apoyo; y
- asistan a las reuniones de las entidades locales, especialmente cuando la facilitadora lo requiera.

**Se espera que las facilitadoras:**

- transfieran el conocimiento recibido a las otras integrantes del grupo de apoyo;
- identifiquen las necesidades de las integrantes del grupo;
- presenten un informe sobre el desarrollo del formato de reporte grupal proporcionado por el equipo;
- asistan a las reuniones regulares de las diferentes entidades comunitarias y que compartan información con el grupo;
- sean catalizadoras del cambio;
- sepan leer y escribir (en español o en el idioma local) para informar semanalmente a la líder o la coordinadora del equipo acerca de sus actividades;
- muestren interés en el desarrollo personal;
- tengan buenas habilidades de comunicación y buenos modales en sus interacciones con los miembros de la comunidad en general, especialmente con las sobrevivientes;
- sean capaces de motivar a más sobrevivientes a unirse al movimiento; y
- eviten cualquier discusión innecesaria en la comunidad.

# SECCIÓN 1: ESTABLECIMIENTO DE UNA BASE SÓLIDA

## Objetivos de aprendizaje

Al final de esta sección, las facilitadoras:

- entenderán cómo movilizar grupos de sobrevivientes;
- conocerán las diferentes opciones para organizar reuniones;
- se sentirán seguras en cuanto a su habilidad de movilizar y organizar sus propios grupos.

Esta sección establece las bases para crear y organizar grupos de apoyo entre personas con las mismas experiencias. Por lo general, se les pide a las facilitadoras que movilicen grupos de sobrevivientes valiéndose del conocimiento que tienen de sus propias comunidades. Es importante proporcionarles alguna orientación respecto a este proceso para que sepan cómo movilizar y organizar efectivamente sus grupos.

### Explíqueles a las facilitadoras que:

Existen grupos de apoyo en distintos países alrededor del mundo y que a continuación se presentan algunos ejemplos de cómo puede movilizar a su grupo.

1. La mayoría de los grupos de apoyo que Tearfund ha apoyado nacieron a partir de una investigación inicial para explorar las necesidades, perspectivas y experiencias de las sobrevivientes de violencia sexual y de género. Las mujeres que participaron en los grupos focales formaron luego grupos de apoyo. Las sobrevivientes fueron seleccionadas para el estudio de investigación a través de redes eclesióstas e interconfesionales. Este proceso fue seguido en Sudáfrica, Myanmar, Brasil, Sierra Leona, Zimbabue, Burundi, República Democrática del Congo, República Centroafricana, Mali, Nigeria, Ruanda, Colombia y Guatemala.
2. Existen otras maneras de conformar grupos de apoyo. Los grupos de Liberia se formaron a partir de las participantes en un proyecto existente de violencia sexual y de género. Las mujeres que se unieron a los grupos ya habían formado parte del proyecto y habían estado recibiendo apoyo individual para facilitar su sanidad. Los grupos de apoyo fueron presentados dentro de este proyecto y las mujeres fueron invitadas a unirse.

Usualmente, una facilitadora, como usted, ha formado parte de su propio grupo de sobrevivientes. Al cierre de cada grupo, se identificarán las facilitadoras que serán enviadas a movilizar a otras sobrevivientes para que se unan al camino hacia la sanidad. Usted deberá identificar a las mujeres que considera que podrían beneficiarse de este proceso e invitarlas a participar, si es que se sienten listas para ello. Hay apoyo disponible para usted durante este proceso a través de su capacitadora y de las mentoras en su comunidad. Tearfund trabaja con organizaciones socias locales, que generalmente lideran la mentoría y el apoyo a las facilitadoras. Tearfund le brinda apoyo al personal de las organizaciones socias locales durante este proceso, y las alienta a sostener reuniones mensuales con las facilitadoras para ayudarlas a resolver cualquier problema y compartir los desafíos que enfrentan. También se motiva a las facilitadoras a estar conectadas entre sí para obtener apoyo de sus compañeras.

Un grupo no debe tener más de 12 integrantes. Este número permite que se cree confianza entre las sobrevivientes, que el grupo funcione bien y que la facilitadora pueda conducir las actividades de manera efectiva.

Una vez que haya movilizado a su grupo, júntense y definan un lugar seguro y cómodo para reunirse. Es importante tener en cuenta un lugar y una hora que permita que las mujeres se sientan seguras. Reunirse en un espacio público puede ser inconveniente, y es posible que deba motivar a las mujeres a expresar su opinión sobre el lugar de reunión. Las sesiones deben realizarse cerca del lugar donde vive la mayoría de las participantes.

Como facilitadora, usted será responsable de guiar un proceso de sanidad con las sobrevivientes de violencia sexual y de género. Como sobreviviente misma, ya sabrá que la sanidad no es un proceso lineal y es diferente para cada persona. Su grupo deberá decidir cuándo les gustaría reunirse, con qué frecuencia y durante cuánto tiempo cada vez. Las sesiones iniciales deben ser utilizadas para sentar las bases y llegar a un acuerdo conjunto sobre cómo van a recorrer este camino. Trate de que la hora, el lugar y la duración de la reunión sean convenientes para la mayoría de las integrantes del grupo y que se ajuste, en la medida de lo posible, a las necesidades de las participantes. Los grupos se reúnen al menos una vez al mes pero pueden reunirse con mayor frecuencia, si el grupo así lo desea. Las reuniones pueden durar entre una y dos horas.

Cuando se trabaja en un entorno grupal, es importante averiguar qué es lo que quiere el grupo. Por ejemplo, si el grupo tiene muchas mujeres que trabajan fuera del hogar, reunirse entre semana podría ser difícil para ellas y la asistencia sería baja. Si se trata de un grupo que tiene muchas mujeres amas de casa y con hijos e hijas en edad escolar, es posible que el grupo desee reunirse por la mañana. La decisión debe tomarse en acuerdo mutuo, teniendo en cuenta lo que es conveniente tanto para las participantes como para la facilitadora.

**Entre los factores a considerar, se incluyen los siguientes:**

- frecuencia de las reuniones (mensual, semanal, bimestral);
- disponibilidad del lugar de reunión;
- duración de la reunión;
- disponibilidad de la facilitadora y de las integrantes del grupo; y
- tamaño del grupo.

**Planificación**

- Anote en un calendario las fechas importantes.
- Notifique a las integrantes del grupo sobre la próxima reunión.
- Discuta con el grupo cuándo será la siguiente reunión.
- Participe de los actos organizados por la comunidad y demás eventos locales importantes, como los «16 días de activismo contra la violencia de género» y las celebraciones del Día de la Mujer para crear conciencia y aumentar la visibilidad del movimiento de sobrevivientes.
- Este al tanto de lo que está sucediendo en su comunidad.
- Cumpla con los planes acordados tanto como sea posible.
- Planifique las actividades del día, pero sea flexible. Por ejemplo, si una de las sobrevivientes acaba de pasar por una experiencia traumática, es posible que necesite hablar al respecto. Recuerde que la reunión del grupo es para el grupo; usted no está aquí para llevar a cabo lo que usted quiere hacer. Permita que el grupo determine lo que se necesita.

## **Expansión**

- Continúe invitando a nuevas integrantes al grupo.
- Comuníquese con nuevas comunidades o iglesias para motivar a otras sobrevivientes a unirse.
- Establezca alianzas (interconfesionales, interdenominacionales y de otras redes) que puedan apoyar a la red.

## **1.1 Síntesis del proceso del Camino Hacia la Sanidad**

Este recorrido está enfocado en la sobreviviente. Las sobrevivientes deben tener la libertad de adaptar el material de modo que sea apropiado a su experiencia en particular.

La efectividad del proceso depende de la facilitadora. Una facilitadora de grupo debe haber trabajado en su propio recorrido hacia la sanidad y ser capaz de tener empatía, autoconciencia y compasión.

Su papel es propiciar un lugar donde las sobrevivientes puedan encontrar su propia sanidad.

### **Etapas 1: Preparación del escenario: crear un ambiente de sanidad**

- Mantener el anonimato de las integrantes del grupo y comprender el proceso de compartir su situación.
- Generar confianza con las sobrevivientes y crear un espacio seguro que muestre sensibilidad ante las necesidades del grupo y conocimiento de su dinámica.
- Trabajar para lograr los objetivos de cada persona y los del grupo.

### **Etapas 2: Lidar con las emociones y encontrar la voz oculta (encontrarse a sí misma y expresarse)**

- Ayudar a las sobrevivientes a reconectarse con sus sentimientos. Muchas sobrevivientes se desconectan de sus sentimientos como una forma de resistir.
- Permitirles a las sobrevivientes ser dueñas de su historia y ayudarlas a comprender los recursos disponibles para encontrar su sanidad.
- Ayudar a las sobrevivientes a lidiar con el perdón, la ira, la pena, las relaciones difíciles y las circunstancias familiares.
- A medida que las sobrevivientes cuentan sus historias, se conectan con otras sobrevivientes y se sienten menos aisladas, lo que les da sentido de unidad y amor por aquellas que han tenido experiencias similares.

### **Etapas 3: Empoderamiento (desarrollar una mayor autoconciencia y ser conscientes de los demás)**

- Ayudar a que las sobrevivientes sean dueñas de sus historias.
- Permitir a las sobrevivientes adquirir habilidades de autoempoderamiento, comprendiendo las necesidades e identificando los recursos de apoyo.
- Ayudar a las sobrevivientes a comenzar a mirar hacia el futuro y a entender cómo pueden apoyar a otras personas: un cambio de mentalidad de víctima a mentalidad de sobreviviente.

## SECCIÓN 2: UN CORAZÓN DISPUESTO PARA LA SANIDAD

### Objetivos de aprendizaje

Al final de esta sección, las facilitadoras podrán:

- comprender los principios fundamentales del camino hacia la sanidad:
  - el respeto
  - la individualización
  - la autodeterminación
  - la confidencialidad y la confianza
- crear un espacio seguro y trabajar junto con todas las personas involucradas activamente.

Esta sección presenta los fundamentos del trabajo grupal efectivo con las sobrevivientes de violencia sexual y de género. Explíqueles a las facilitadoras que primero verán los principios fundamentales del camino hacia la sanidad, y luego, van a explorar cómo crear un espacio seguro para las sobrevivientes y trabajar de manera conjunta como un grupo.

Hay cuatro principios fundamentales para un camino hacia la sanidad. Estos son el respeto, la individualización, la autodeterminación, y la confidencialidad y la confianza. Puede ser útil escribir estos cuatro principios en papeles de rotafolio o papelógrafo y pegarlos alrededor del salón. Al hablar de cada uno de los principios, primero pregúnteles a las facilitadoras qué creen que significa cada uno de los términos.

### 2.1 El respeto

Pregúnteles a las facilitadoras: ¿en qué forma demostramos respeto hacia los demás?, ¿qué significa respetar a alguien?

Algunas posibles respuestas son:

- Al reconocer la valía e importancia de cada persona.
- Las personas merecen que se les trate con consideración.
- Las personas pueden elegir por sí mismas qué quieren hacer para encontrar su sanidad (cada persona es quien mejor se conoce a sí misma; no se espera que la facilitadora sea experta en el tema).
- Cuando se les provee el ambiente adecuado, las personas son capaces de crecer y cambiar.
- Toda persona desea ser amada y valorada.

## Respeto

Tener el debido cuidado y preocupación por los sentimientos, deseos y derechos de las demás personas.

¿Cómo mostramos respeto hacia los demás?

- Al tener una actitud **libre de crítica** y al aceptar las diferencias mutuas:
  - intentar ver el mundo como otros lo ven.
- Al dejar espacio para que las personas puedan superar su dolor a su propio ritmo.

## 2.2 La individualización

Pregúnteles a las facilitadoras si están familiarizadas con este término y qué creen que significa.

La individualización es ver a cada persona como un individuo singular y único. ¿Cómo practicamos el principio de individualización?

- Vea el mundo a través de los ojos de la persona con la que está trabajando.
- Intente no generalizar. No todas las sobrevivientes de violencia sexual y de género reaccionan de la misma manera o sienten lo mismo.
- Vea la historia de cada persona como única.
- Escuche la forma en que hablan las personas; ponga atención a sus palabras.

### Individualización

Ver a cada persona como única.

## ACTIVIDAD: Mis ojos funcionan mejor que los suyos

### Objetivo de aprendizaje

- Comprender cómo la perspectiva moldea nuestra realidad y que hay diferencias en la forma en que cada persona percibe el mundo.

### Materiales requeridos

- Lentes o gafas de sol, un trozo de tela delgada o las imágenes del manual

### Paso 1

- Dele a una persona unos lentes o gafas de sol lo más oscuras posibles y pídale que se los ponga. Si no tiene lentes o gafas, puede usar una tela delgada a través de la cual la persona aún pueda ver. Si no tuviera tela disponible, use las imágenes proporcionadas a continuación.

### Paso 2

- Pídale a la persona que describa lo que ve. ¿Qué tan diferente es de cuando ella no está usando los lentes o la tela?

### Alternativa:

- Use las imágenes a continuación y solicíteles a las facilitadoras que describan lo que ven. Tenga en cuenta las diferencias entre las respuestas.

Explíqueles a las facilitadoras que:

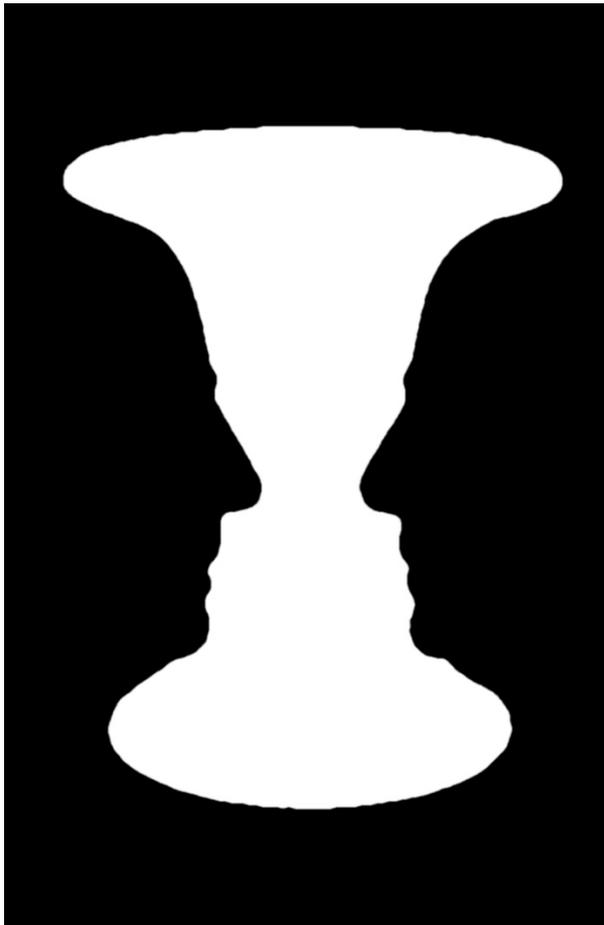
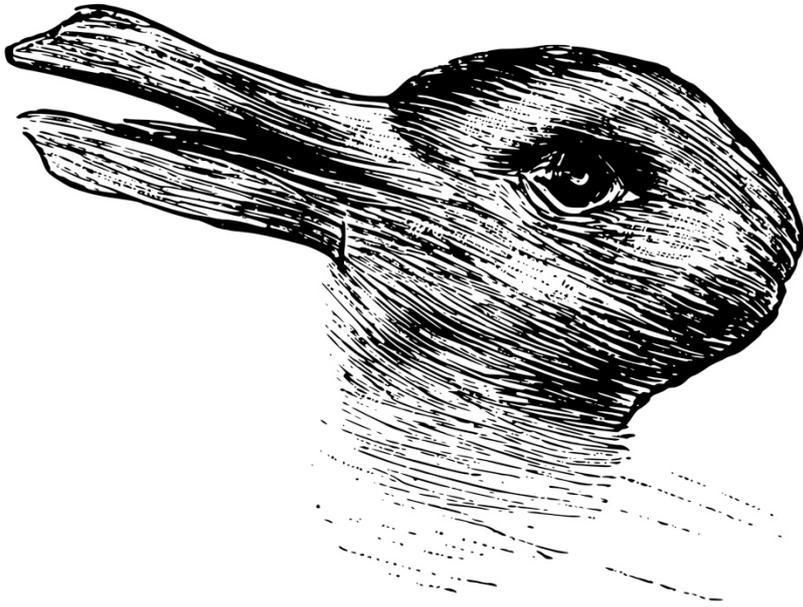
- **Nosotras expresamos las cosas según nuestras propias experiencias.** Para nosotras, es importante poder reconocer cómo nuestra experiencia le da forma a nuestra perspectiva, y comprender que cada participante en nuestros grupos verá las cosas de maneras ligeramente diferentes. Buscamos que nuestro objetivo sea no juzgar estas diferencias y permitir que las personas puedan expresar cómo ven las cosas de una manera única.

### Nota para las facilitadoras

Recuerde:

- Intente escuchar realmente lo que se dice y lo que no se dice. Procure ver las cosas como las otras personas las ven.
- Trate de no sacar conclusiones precipitadas: escuche la historia completa. No intente resolver los desafíos de la persona, más bien esfuércese por comprender cuál es realmente el problema.

Imágenes para usar en la actividad alternativa



## ACTIVIDAD: Filtros

### Objetivos de aprendizaje

- Comprender cómo filtramos la información a través de nuestros propios «lentes»
- Entender nuestros sesgos personales

### Materiales requeridos

- Ninguno

Explíquelo al grupo de facilitadoras que a veces **nuestras propias experiencias y nuestras perspectivas pueden filtrar la manera cómo vemos a los demás**. Reflexionen como grupo sobre la forma en la que escuchan y entienden a las demás personas según sus propias experiencias.

Pregúnteles a las facilitadoras: ¿Cuáles son algunos de los filtros que usan al escuchar a las personas? Pídale a las facilitadoras que enumeren las diferentes formas en que usan los filtros cuando escuchan.

Algunos ejemplos de filtros son: género, edad, cultura, nivel educativo, pasatiempos, experiencias, crianza, estilo de vida, creencias espirituales y sexualidad.

Solicítele a las facilitadoras que se sienten en grupos pequeños para discutir las siguientes preguntas.

### Preguntas para la reflexión

- ¿Es posible no ser conscientes de nuestro propio sesgo cuando apoyamos a una persona de un entorno social, cultura u origen diferente al nuestro?
- Cuando no está de acuerdo con las creencias religiosas o personales de alguien, ¿cómo le comunica que está en desacuerdo? ¿De qué maneras indirectas o más sutiles lo hace?
- Una actitud crítica puede ser comunicada sin palabras. Por ejemplo, otros pueden sentir que usted está escandalizada o reprueba lo que se ha compartido. ¿Cómo puede comunicar aceptación y una actitud libre de crítica?
- A veces, conocemos un poco sobre la cultura o los antecedentes de una persona, pero no mucho. ¿Cómo puede contribuir este hecho a hacer suposiciones erróneas o generalizar?

*Para ser participantes respetuosas y efectivas dentro del grupo de apoyo, las facilitadoras deben conocer los filtros personales que usan al escuchar a las demás. A veces, no podemos escapar por completo de los filtros que usamos al escuchar a otros, pero es útil ser conscientes de ellos para tenerlos en cuenta al interactuar con los demás.*

## 2.3 La autodeterminación

Pregúnteles a las facilitadoras qué creen que significa este término.

La autodeterminación significa que cada persona tiene el derecho de decidir qué pensar, sentir o hacer sin necesidad de una influencia externa. No le corresponde a la facilitadora decirle a una integrante del grupo «esto es lo que debería estar pensando», «esto es lo que debería decir» o «así es como debería sentirse». Cada integrante del grupo decide qué quiere pensar, decir o sentir.

### Autodeterminación

Decidir qué pensar, sentir o hacer sin influencia externa

El rol de la facilitadora es **primordialmente escuchar**. Las facilitadoras no están aquí para solucionar; están aquí para escuchar.

#### Escuche a cada persona:

- ¿Cuáles son sus necesidades?
- ¿Cuáles son sus sueños?
- ¿Qué sienten?
- ¿Cuáles son sus recursos?
- ¿Cuáles son sus valores?
- ¿Qué las asusta?
- ¿Cuáles son sus temores?
- ¿Qué necesitan para encontrar su propia sanidad?
- ¿Son capaces de verbalizar cuáles son sus necesidades?
- ¿Qué piensan?
- ¿Cuál es su historia?

## 2.4 La confidencialidad y la confianza

Pregúnteles a las facilitadoras qué entienden por estos términos y qué experiencia han tenido con la confidencialidad y el desarrollo de la confianza.

Explique que la **confidencialidad** es una base importante para establecer un espacio seguro para las integrantes del grupo. La confidencialidad permite que las integrantes del grupo puedan hablar, dentro de la seguridad del grupo, sin temor a que lo compartido sea divulgado fuera del grupo.

Pregúnteles a las facilitadoras: ¿qué significa confiar en alguien?

La **confianza** significa creer firmemente que usted puede depender de una persona, y que ella hará lo que dijo que haría. La confianza se construye a través del vínculo entre los miembros del grupo y se desarrolla con el tiempo. Es una base importante que ayuda a establecer un espacio seguro para las integrantes del grupo. La confianza garantiza que el grupo es un espacio seguro para hablar y que cada integrante del grupo velará por esa seguridad. Sin confidencialidad y confianza en el grupo, las personas no se sentirán lo suficientemente seguras como para hablar.

La **confidencialidad** y la **confianza** son elementos clave para el trabajo grupal. Son interdependientes y funcionan juntas, pero significan cosas diferentes.

Inicialmente, las integrantes pueden tener preguntas como:

- ¿Es seguro hablar dentro de este grupo?
- ¿Alguien va a chismear sobre mí?
- ¿Cómo puedo confiar en estas personas cuando tantas personas han traicionado mi confianza?

Cada integrante del grupo necesita comprender que lo que se discute en el grupo no saldrá del grupo. Trabajar de manera conjunta al inicio de la creación del grupo para **definir un contrato o acuerdo grupal** es una forma útil de garantizar que todas estén de acuerdo en proteger la confidencialidad. A algunos grupos les gusta usar el siguiente acuerdo: «No repetiremos lo que se dice en este grupo».

Al respetar esta regla, las personas podrán abrirse y hablar sobre temas que son muy personales y **confidenciales** porque **confían** en las personas con quienes están compartiendo.

### Confidencialidad

La confidencialidad es respetar la privacidad de la otra persona; significa no compartir información personal con nadie fuera del grupo.

**La confidencialidad ayuda a generar confianza.**

## Confianza

La confianza es tener la firme convicción de que alguien hará lo que dijo que haría y que va a decir la verdad.

### Recordatorio para las facilitadoras

Para que el trabajo grupal tenga éxito, debe construirse sobre una base de confidencialidad y confianza. Guardar la confidencialidad significa que lo que se comparte en el grupo se mantiene en privado dentro del grupo y que no se comparte ni se discute fuera del grupo. Cada persona del grupo debe estar de acuerdo con esto. Romper la confidencialidad pone a las personas en peligro. Las integrantes del grupo deben saber que están seguras y que lo que compartan será confidencial. El grupo se convierte en un lugar seguro para cada persona que hace parte de él. La confianza dice: «Sé que no me vas a lastimar y que estoy a salvo aquí».

### Precaución

La única instancia en la que se puede romper la confidencialidad es si se ha cometido un delito o si alguna persona representa un riesgo para sí misma o para otros. En tal caso, se deben seguir ciertos protocolos. Este punto será abordado con más detalle en la Sección 3 del Manual 2, *De la oscuridad a la luz*. Si se viola la confidencialidad, esto es considerado una falta y un acto poco ético, y es posible tomar medidas como respuesta.

## ACTIVIDAD: Generar confianza

### Objetivo de aprendizaje

- Comprender cómo la perspectiva moldea nuestra realidad y que hay diferencias en la forma en que cada persona percibe el mundo.

### Materiales requeridos

- Piedras grandes (lo suficientemente grandes como para pararse sobre ellas)

Solicítele a las facilitadoras que se sienten en círculo y coloque algunas piedras grandes en el centro. Estas piedras deben ser lo suficientemente grandes como para pararse encima de ellas. Si no tiene piedras, puede usar hojas con piedras dibujadas sobre ellas.

### Escenario o ilustración

Imagine que está parada al lado de un río con aguas que fluyen velozmente. Usted desea cruzar ese río para llegar al otro lado. Está asustada porque el río es profundo y no puede atravesarlo. El agua que fluye rápidamente le impide cruzar a nado. Camina a lo largo del río tratando de encontrar un lugar donde pueda cruzar con seguridad. En determinado momento, logra ver que hay algunas piedras grandes en el río: piedras donde se puede apoyar. Mira detenidamente para ver si es posible pasar de una piedra grande a otra para cruzar con seguridad a la otra orilla. Lentamente, pasa de una piedra grande a la otra, y antes de que se dé cuenta, ha cruzado el río de manera segura.

Solicítele a las facilitadoras que se sienten en grupos pequeños para discutir las preguntas a continuación o realice la reflexión con todo el grupo.

### Preguntas para la reflexión

- ¿Ha habido un momento en su vida en el que tuvo que pasar por una experiencia difícil?
- ¿Cuándo fue y qué fue aquello por lo que tuvo que pasar?
- ¿Qué le ayudó a superar este momento difícil?
- ¿Hubo personas que la ayudaron durante este tiempo? De ser así, ¿quiénes fueron y cómo la ayudaron?

### **¿Qué podemos aprender de esta ilustración?**

- Las grandes piedras en la historia representan la confianza, tanto a nivel individual como grupal.
- El trabajo grupal (trabajar en grupo) representa el trayecto para cruzar el río.
- Las piedras grandes en el río representan la forma en la que la confianza puede ayudarle a pasar de un lado a otro, al trabajar en grupo.

Si no se genera confianza, ni se la considera como algo sagrado por parte de cada integrante del grupo, cruzar el río será difícil, incluso imposible para algunas.

### **¿Por qué trabajamos en grupos?**

- Convertirse en integrante de un grupo de apoyo crea una oportunidad para sanar y superar el aislamiento, y se convierte en un espacio seguro donde la voz de cada una puede ser escuchada.
- Las integrantes pueden dar y recibir apoyo práctico y emocional.
- Las integrantes pueden abogar juntas contra la violencia sexual y de género y encontrar así un propósito.

## SECCIÓN 3: UNA MENTE DISPUESTA PARA LA SANIDAD

### Objetivos de aprendizaje

Al final de esta sección, las facilitadoras:

- habrán desarrollado habilidades básicas de facilitación (escucha activa, comunicación efectiva, expresión de las emociones, autoconciencia y capacidad de empatía);
- comprenderán el proceso de introducción y conclusión y cómo usarlo en los grupos; y
- entenderán la sanidad como un proceso, no como un destino, y comprenderán el valor de las relaciones para trabajar hacia la sanidad.

Repase con las facilitadoras lo aprendido en la Sección 2. En la Sección 2, aprendimos sobre los **principios fundamentales** del trabajo en grupo. Pregunte si alguna de ellas puede nombrar los cuatro principios. Recuérdeles que estos principios son: el respeto, la individualización, la autodeterminación y la confidencialidad y la confianza. Todo el trabajo que hacemos con las sobrevivientes se basa en estos cuatro principios, y la forma en la que los ponemos en práctica crea oportunidades para la sanidad dentro de los grupos que vayamos a facilitar.

En esta sección, aprenderemos más sobre el camino hacia la sanidad y sobre algunas **habilidades** que podemos usar para facilitar la sanidad en nuestros grupos. También comprenderemos y conoceremos más sobre las heridas y dolores que las personas experimentan debido a la violencia sexual y de género.

Esta parte del viaje comienza con la comunicación. Parte de la comunicación consiste en saber escuchar y conectarse con la persona que está hablando, y otra parte implica tener la capacidad de hablar y darse a entender.

Explique que primero nos enfocaremos en las habilidades esenciales que debe tener una facilitadora para poder dirigir un grupo de sobrevivientes. La primera de estas habilidades esenciales es la escucha activa.

## 3.1 La escucha activa

### Objetivos de aprendizaje

Al final de esta sesión, las facilitadoras podrán:

- comprender la diferencia entre la escucha pasiva y activa; y
- demostrar habilidades efectivas de la escucha activa.

Cuando se mencionan por primera vez las habilidades de escucha, muchas personas pueden considerar que ya saben escuchar o que escuchar es una capacidad natural innata. **La escucha activa es diferente.** Significa prestar toda su atención a la persona que está hablando. Esto significa no solo escuchar lo que se ha dicho sino también escuchar lo que *no* se ha dicho.

El objetivo de escuchar es brindar a las sobrevivientes la oportunidad de expresar sus pensamientos y sentimientos en un entorno de apoyo. Este ambiente de apoyo es creado por la facilitadora, al poner en práctica los principios fundamentales que aprendimos en la última sección (el respeto, la individualización, la autodeterminación y, la confidencialidad y la confianza).

Pídales a las facilitadoras que nombren las formas en que nos comunicamos. ¿Cómo le hacemos llegar un mensaje a otra persona?

Hay tres componentes de comunicación: hablada (las palabras que usamos), vocal (el tono y el volumen que usamos) y el lenguaje corporal (las expresiones faciales y corporales que usamos cuando nos comunicamos).

Comparta con las facilitadoras algunos ejemplos de estos tipos de comunicación:

1. **Hablada:** estas son las palabras concretas que usamos, esto es, lo que decimos.
2. **Vocal:** puede incluir el volumen que alguien usa para hablar y el tono de su voz: ¿está hablando amablemente, con enojo o en voz baja o alta?
3. **Lenguaje corporal:** esto incluye las expresiones faciales que utilizamos: ¿la persona está sonriendo o ha fruncido el ceño? También incluye lo que hacemos con nuestro cuerpo. ¿Estamos hablando con los brazos cruzados frente a nosotros o con el cuerpo en dirección contraria a la persona?

También enviamos mensajes a través de nuestro comportamiento. Algunos ejemplos de estos son:

1. Nuestra atención: ¿qué tanta atención le prestamos a la persona con la que estamos hablando? ¿Estamos distraídas o enfocadas en otra cosa mientras la otra persona habla? Las otras personas podrían sentir que no son importantes si no estamos enfocadas en ellas cuando están hablando.
2. Nuestra disponibilidad: ¿cómo respondemos cuando alguien pide hablar con nosotras? ¿Siempre estamos ocupadas con algo más o procuramos estar disponibles cuando nos necesitan?
3. Tacto: ¿la persona con la que estamos hablando se aleja del contacto físico o se acerca y parece querer que le sujeten la mano mientras habla de algo doloroso o difícil?

Escuchar activamente a una persona:

- demuestra su interés;
- permite construir un puente desde el mundo de la otra persona al suyo; y
- crea un espacio donde ella se siente valorada e importante.

### **¿Cómo escuchamos activamente?**

Pídale primero a las facilitadoras que enumeren las formas en que piensan que pueden escuchar activamente. Anote las respuestas en un rotafolio o papelógrafo o en un pizarrón, si tuviera uno a mano.

Algunos ejemplos sugeridos incluyen:

- Mantener contacto visual con la persona que está hablando, según lo apropiado culturalmente.
- Mantener la conexión y permitir que la otra persona hable a su propio ritmo.
- Afirmar con la cabeza y usar expresiones como «ajá», «sí» o «continúe», pero no demasiado para no distraer a la otra persona.
- Evitar distraerse y estar atentos.
- Expresar con sus propias palabras lo que la persona le ha dicho, ya sea parafraseándolo o proporcionando un resumen para mostrar que está poniendo atención, y también para verificar que lo que uno escuchó y entendió es correcto.
- Imitar el mismo lenguaje corporal, tono de voz y volumen, y utilizar la misma fuerza de las palabras al hacer nuestros comentarios.
- Hacer preguntas aclaratorias.
- Concentrarse en lo que se está diciendo en lugar de adivinar o preparar lo que se va a decir a continuación.
- Dejar espacio para el silencio y no llenar cada vacío con una pregunta.

## ACTIVIDAD: La escucha activa

### Objetivo de aprendizaje

- Ser capaces de demostrar habilidades de escucha activa

### Materiales requeridos

- Ninguno

- Pídale a las facilitadoras que se agrupen en parejas y que decidan quién será la oyente activa y quién la persona que habla.
- Pídale a las personas que van a hablar que elijan una historia personal de la vida cotidiana que se sientan cómodas de compartir (que no esté relacionada con un evento de crisis o emergencia).
- Pídale a las personas oyentes que presten el cien por ciento de su atención a escuchar lo que dice la otra persona, parafraseando o resumiendo lo que la persona ha dicho, imitando el tono y los gestos, dando lugar al silencio y permitiendo que la persona que está hablando aborde el tema a su manera en lugar de «entrevistarle».
- Luego de cinco minutos, pídale a las facilitadoras que cambien de rol con su pareja.

Vuelva a reunir a todo el grupo y haga las siguientes preguntas para facilitar la reflexión sobre su experiencia de la escucha activa.

### Preguntas para la reflexión

- ¿Cómo le mostramos a alguien que lo estamos escuchando? ¿Qué tan diferente resultó esta conversación a una conversación cotidiana?
- ¿Cómo se sintió cuando hubo silencios?
- ¿Se sintió más cómoda hablando o escuchando?
- ¿Qué porcentaje de su atención pudo darle a la persona que hablaba?
- ¿Cómo lidiaría con alguien si tiene un estallido de emociones?
- ¿Es su trabajo tener una respuesta para los problemas de los demás?

## 3.2 La comunicación hablada

### Objetivos de aprendizaje

Al final de esta sesión, las facilitadoras:

- tendrán la confianza para expresar sus emociones verbalmente;
- demostrarán capacidad para expresar lo que están pensando; y
- comprenderán cómo identificar los sentimientos en el cuerpo de otra persona.

### Materiales requeridos

- Ninguno

Explíqueles a las facilitadoras que su función es **crear un espacio seguro para que las demás hablen**. Su papel es el de una facilitadora, no el de una maestra o una predicadora.

Un espacio seguro se genera al:

- escuchar, alentar y permitir que las personas tengan espacio para hablar y ser ellas mismas;
- proveer el espacio para que la historia de cada persona sea contada;
- fomentar un espacio seguro al generar y mantener la confianza;
- guardar la confidencialidad;
- recordar que cuando una sobreviviente está contando una historia traumática, es su turno de hablar;
- dar lugar al silencio;
- permitir la expresión de las emociones;
- no discutir con una integrante del grupo (argumentar destruye la comunicación; incluso si no está de acuerdo con lo que dice la otra persona, no le corresponde a usted decirle que está equivocada); y
- hacer preguntas de manera sensible. Las personas a menudo no saben cómo se sienten, por lo que preguntar «¿cómo se siente?» podría no generar la respuesta correcta. A las personas que han reprimido sus sentimientos les lleva tiempo comenzar a describirlos.

## ACTIVIDAD: Expresión de las emociones

### Objetivos de aprendizaje

- Comprender mejor las emociones de las demás personas
- Aprender a expresar las emociones verbalmente

### Materiales requeridos

- Papel de rotafolio o papelógrafo

Existen varias opciones sobre cómo realizar esta actividad con las facilitadoras.

1. Pídale al grupo de facilitadoras que califique cómo se sienten en una escala del 1 al 5, donde 1 es la puntuación más baja y 5 es la más alta. Cada persona puede compartir cómo se siente ese día y, si se siente cómoda, puede explicar por qué. Esto se puede hacer durante todo el proceso de capacitación como una manera de determinar los sentimientos y una oportunidad para practicar la expresión de las emociones.
2. Puede poner palabras que expresen sentimientos en un gráfico o en el piso o hacer dibujos con diferentes caras que expresen sentimientos (feliz, triste, enojado, etc.). Permita que las facilitadoras elijan una palabra para describir cómo se sienten ese día.

<b>feliz</b> gozosa contenta satisfecha alegre	<b>triste</b> al borde de las lágrimas sola aislada desanimada
<b>enojada</b> frustrada contrariada irritada molesta	<b>asustada</b> atemorizada intranquila preocupada ansiosa

Escuche las palabras utilizadas por el grupo y agréguelas a la lista, o incluso mejor, pídeles que escriban las palabras debajo de los títulos de los cuatro estados emocionales principales: **feliz, triste, enojada y asustada.**

### Nota para las facilitadoras

Al realizar estas actividades, podrá obtener una imagen más clara de cómo se sienten las integrantes del grupo, a la vez que les brinda herramientas para describir cómo se sienten (*esto se llama estar atenta, que es una habilidad de escuchar*).

El uso de estas actividades para determinar los sentimientos, junto con las habilidades de la escucha activa, puede darle una idea de lo que se oculta tras las emociones: aquello que no se dice.

Por ejemplo, una persona que se siente abrumada emocionalmente podría querer dormir todo el tiempo. Puede ser que le diga a una amiga: «No sé por qué siempre estoy cansada. No es que no duerma lo suficiente. Todas las noches me acuesto a las 9». Si la escucha, esta persona podría compartir que se siente ansiosa, así que en lugar de permanecer despierta, es más fácil para ella acostarse y «escondarse». La ansiedad causa estrés en su cuerpo, lo que la cansa. Por lo tanto, no es de sorprender que quiera dormir todo el tiempo. Si se le da el espacio adecuado, puede explorar por qué siempre está cansada; puede conectarse con sus sentimientos y comprender por qué su cuerpo responde de la manera en la que lo hace.

Recuérdale al grupo de facilitadoras acerca de los elementos clave de una escucha y comunicación efectivas:

- escuchar activamente, prestando plena atención;
- garantizar que exista una conexión entre la persona que habla y la que escucha;
- prestar atención a las palabras y las emociones;
- escuchar «esto es lo que estoy diciendo y así es como me siento»;
- observar el lenguaje corporal; a veces, lo que decimos y lo que sentimos no es lo mismo y nuestros cuerpos nos delatan (esto se llama comunicación corporal no verbal);
- aceptar, no juzgar al que habla;
- generar confianza y guardar la confidencialidad;
- representar un espacio seguro donde todas puedan hablar y ser escuchadas;
- mostrar aceptación y empatía;
- recordar que está aquí para escuchar, no para resolver problemas; y
- cada persona es quien mejor se conoce a sí misma; dele espacio para que encuentre sus propias soluciones.

Las personas que participan en grupos de apoyo a menudo sienten que las integrantes del grupo se convierten en una especie de familia para ellas. Saben que dentro de la seguridad de ese grupo pueden hablar y ser aceptadas. Las sobrevivientes pueden encontrar que son valoradas y aceptadas, lo que reduce su sentimiento de aislamiento. Encuentran fortaleza para explorar su propio dolor y ser sanadas de la violencia sexual y de género.

Entre los beneficios de compartir en grupo están los siguientes:

- se empodera la persona;
- se empodera el grupo;
- se establece una conexión;
- se examina y se renueva la identidad;
- se reconstruye la confianza;
- se explora la confidencialidad;
- se fomenta la franqueza;
- resurge un sentimiento de valía;
- se restaura el sentido de propósito;
- se liberan las emociones;
- nacen nuevas creencias; y
- se restablece la esperanza.

### 3.3 La autoconciencia

Explíqueles a las facilitadoras que para escuchar y comunicarse de manera efectiva, y para crear el espacio seguro que las sobrevivientes necesitan para compartir y encontrar su sanidad, necesitamos poder practicar la autoconciencia.

Pregúnteles a las facilitadoras si alguna puede explicar qué es la autoconciencia.

La autoconciencia es ser consciente de su propio carácter, sentimientos, motivos y deseos. Dicho de manera sencilla, la autoconciencia es conocerse y comprenderse a sí misma.

#### **Autoconciencia**

La autoconciencia es conocer y comprender su propio carácter, sentimientos, motivos y deseos.

#### **Volverse más consciente de sí misma**

Podemos desarrollar nuestra autoconciencia al estar en un espacio lo suficientemente seguro como para que otras personas nos vean tal como realmente somos. Un elemento para poder hacerlo es establecer primero una relación con nosotras mismas. Tenemos que estar dispuestas a mirar hacia nuestro interior para poder aprender las diferentes partes y aspectos de nosotras mismas.

## ACTIVIDAD: Reflexión sobre nuestra autoconciencia

### Objetivo de aprendizaje

- Familiarizarnos con nuestro propio carácter, sentimientos, motivos y deseos

### Materiales requeridos

- Enunciados impresos

Esta actividad se realiza de forma individual. Pídale a las facilitadoras que tomen asiento y que reflexionen en los siguientes enunciados respecto de sí mismas. Quizás quiera distribuir una hoja impresa con los enunciados para que cada persona pueda reflexionar. Si esto no fuera posible, puede escribir los enunciados en un papel de rotafolio o papelógrafo, o en una pizarra.

Pídale a las facilitadoras que reflexionen acerca de los siguientes enunciados. Invítelas a que tomen un tiempo para reflexionar realmente sobre la respuesta que van a dar y en lo que eso significa para ellas, en lugar de simplemente responder «sí» o «no». A medida que responden, deben preguntarse por qué respondieron de esa manera. No hay una forma correcta o incorrecta de responder a los enunciados.

- Si una persona está enojada, procuro hacer que se sienta feliz.
- No siempre digo o hago lo que realmente quiero por miedo a que los demás se molesten.
- Sé lo que me gusta y lo que no me gusta.
- Soy muy crítica conmigo misma.
- No soy una persona que siempre está enojada.
- Puedo decirles fácilmente a los demás cómo me siento.
- Sé lo que necesito para sentirme segura y en paz.
- Me preocupa lo que otros piensen de mí.
- Escucho y presto atención a lo que siento por dentro.
- Antepongo las necesidades de los demás a las mías.
- Me siento incómoda en medio de situaciones nuevas.
- Me esfuerzo para obtener las opiniones de otras personas.
- Normalmente, puedo identificar y decir lo que siento.

Dígalas a las facilitadoras: Tómense el tiempo para realizar esta actividad y permítanse el espacio para reflexionar detenidamente sobre cada enunciado. Puede ser que haya otras cosas que usted conoce acerca de su persona y que no están enumeradas arriba: por favor, anótelas. Formen parejas y compartan entre ustedes sus propias reflexiones. Si siente que no lo puede hacer de manera sincera, ¿qué se lo impide? Anote su respuesta. Si hay algo que usted quisiera cambiar de usted misma, ¿qué sería?

## 3.4 Empatía

Explíqueles a las facilitadoras que practicar la autoconciencia y reconocer nuestros propios sentimientos y necesidades nos ayuda a poner en práctica la empatía hacia los demás. Esto resulta especialmente importante cuando alguien comparte algo traumático, emocional o vulnerable.

La empatía consiste en tener la capacidad de comprender (sentir y ver) desde el punto de vista de la otra persona. Mostrar empatía y no juzgar los sentimientos de una persona es una de las formas más útiles de apoyarla. Construir una relación empática con las integrantes del grupo ayuda a fortalecer la confianza entre ellas.

### Empatía

Habilidad de comunicar la comprensión de la experiencia de otra persona desde la perspectiva de esa persona

Es importante escuchar sus propios pensamientos y sentimientos sin sentirse abrumado por sus propias emociones. Si la facilitadora tiene dificultades para mantenerse emocionalmente estable, es importante que busque la ayuda de una supervisora o consejera. Esto puede sucederle a cualquiera y es importante velar por el cuidado y bienestar propios.

## ACTIVIDAD: Me siento comprendida

### Objetivo de aprendizaje

- Comprender cómo poner en práctica la empatía y la escucha activa para ayudar a las sobrevivientes a sentirse comprendidas

### Materiales requeridos

- Ninguno

Pídale a las facilitadoras que trabajen en parejas y que piensen en un momento en el que se sintieron comprendidas por alguien y en un momento en el que no se sintieron comprendidas, y que contesten las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué persona estuvo involucrada?
- ¿Qué le dijeron?
- ¿Qué actitud tuvo la persona hacia usted?
- ¿Cómo se sintió usted?
- ¿En qué forma le afectó esa experiencia?
- ¿Qué necesitaba para sentirse comprendida?

Es importante reconocer y aceptar que desarrollar la empatía entre nosotras es un trabajo continuo. No es una habilidad que se aprende y se acabó. La empatía es una cualidad que se desarrolla con el tiempo a medida que también se desarrolla la relación entre las integrantes del grupo y la facilitadora.

El rol de la facilitadora es proveer un lugar donde sus voces puedan ser escuchadas y monitorear ciertos factores como:

- ¿Quiénes hablan?
- ¿Cuándo hablan?
- ¿Quiénes responden?
- ¿Quiénes permanecen en silencio?
- ¿Qué lenguaje no verbal está siendo usado y por parte de quién?
- ¿Cuál es el tono emocional del grupo?
- ¿Cuál es el clima del grupo, por ejemplo, hostil o aletargado?
- ¿Están las integrantes del grupo introduciendo nuevos temas? ¿Qué temas?
- ¿Existen posibles agendas ocultas o un trasfondo?
- ¿Todas las integrantes del grupo participan?
- ¿La retroalimentación del grupo es positiva o negativa?

Es importante prestar especial atención a las personas y tratar de pasar tiempo con ellas de forma individual, especialmente con cualquiera que:

- muestre signos de angustia o vulnerabilidad al hablar;
- se muestre irascible con los demás, sea despectiva o evite hablar de sí misma; o
- evite ser vulnerable o no se relacione cómodamente con el grupo.

Una de las sobrevivientes comentó que después de compartir, se sintió como desnuda y expuesta. Si esto no hubiera sido abordado por la facilitadora, esta persona podría haber sufrido un trauma aún más grande. La sensación de quedarse en el aire, sin un lugar adonde acudir, es a menudo lo que puede causar aún más daño. Como facilitadora, usted puede ayudar a las integrantes del grupo a «vestirse de nuevo», por así decirlo, para remediar la sensación de desnudez. Inmediatamente después de que la sesión grupal haya concluido, puede organizar un plan de seguimiento o una cita para tener una sesión individual.

### Una analogía

Imagine caminar por un bosque oscuro junto a una persona. Esta persona mira alrededor del bosque y comienza a ver animales que dan miedo y que están dispuestos a devorarla. Ella le cuenta lo que ve porque, después de todo, usted está ahí con ella para sostenerla de la mano. Antes de entrar al bosque, usted le ha dicho que la ayudará a estar protegida. Justo cuando ella se acerca para tomarla de la mano, se da cuenta de que usted se ha ido y que la ha dejado sola. Ahora, ella desearía nunca haber entrado con usted al bosque. Después de todo, usted la abandonó igual que todos los demás.

Afrontar el dolor sola aísla, y esta es la razón por la que el trabajo en grupo es muy importante. Asegúrese de atender a las personas que se hayan sentido expuestas, ya que necesitan su atención.

### Precaución

La empatía no significa:

- darles órdenes a las demás como si usted fuera una experta;
- dar consejos;
- emitir juicios acerca de los demás;
- hacer preguntas con el propósito de obtener información para beneficio personal; ni
- obligar a las personas a tomar una decisión con la que no se sienten cómodas.

### **Nota para las facilitadoras**

Cuando las integrantes del grupo no se sienten comprendidas, pueden llegar a sentirse juzgadas y comenzar a sentirse incómodas e incluso avergonzadas o enojadas, y esto podría impedir que se abran a compartir y formar parte del proceso de sanidad.

Para desarrollar la empatía, es necesario que sea sincera sobre sus propios prejuicios y estereotipos personales. Sáquelos a la luz, para poder explorar sus orígenes y encontrar nuevas formas de entenderlos y cuestionarlos.

Es importante conocer sus bloqueos personales frente a la empatía para poder explorarlos y resolverlos.

Si puede mostrar empatía y comprensión hacia usted misma, es más probable que pueda extender esa aceptación a las demás personas.

Esto también resalta la necesidad de que una facilitadora practique el autocuidado para estar presente y atenta al grupo.

Simplemente no es posible mostrar empatía y apoyo hacia alguien a quien se está juzgando.

## 3.5 La sanidad es un proceso

Pregúnteles a las facilitadoras cómo creen que ocurre la sanidad. ¿Qué necesitamos para poder sanar? Explique que aquello en lo que hemos estado trabajando hasta ahora crea un **ambiente** propicio para la sanidad. Un espacio seguro, la confianza, el respeto, la actitud libre de juicios, la escucha activa y la empatía crean condiciones aptas para la sanidad.

La sanidad es un proceso, no un destino. Pregúnteles a las facilitadoras qué piensan que significa esto.

**El proceso de lidiar con las emociones dolorosas es como pelar una cebolla.**

Justo cuando quita una capa, encuentra otra capa y, dependiendo de qué tan grande sea la cebolla, hay más y más capas. El camino para lidiar con eventos dolorosos lleva tiempo. Dé lugar a este tiempo.

A menudo, necesitamos entender por qué sentimos un dolor tan profundo y esto toma su tiempo. Cada persona sana a su propio ritmo. **No existe una solución única que pueda usarse para superar todos los dolores.**

A medida que aceptamos las heridas del pasado y encontramos sanidad, los problemas ocultos a nivel profundo obtienen el espacio para salir a la superficie. No presione a las integrantes del grupo a desenterrar temas profundamente sepultados.

Podemos crear las condiciones para la sanidad, pero el camino de cada persona hacia la sanidad es único y cada una debe decidir por sí misma cómo será. Facilitar el camino a la sanidad requiere paciencia y que podamos confiar en el proceso.

## 3.6 El proceso introductorio

### Objetivo de aprendizaje

- Comprender cómo utilizar el proceso introductorio en la facilitación grupal

Explíquelas a las facilitadoras que el objetivo del trabajo grupal es crear un «círculo de propósito»: un sitio y un tiempo en donde cada persona tenga un espacio para hablar y un lugar para ser escuchada, donde los problemas emocionales no resueltos puedan ser retomados de manera segura y finalmente sea posible hallar la sanidad.

Las preguntas introductorias pueden usarse como una forma de conectarse con las integrantes del grupo, dirigir la conversación hacia un nuevo tema o involucrar a las sobrevivientes de una nueva manera.

Las razones para hacer preguntas introductorias son:

- generar una conversación alrededor de un tema;
- hacer que las personas reflexionen y conocer lo que están pensando;
- motivar al cambio y descubrir qué desean cambiar;

- recopilar información, brindarle información a la facilitadora sobre un tema (desde la perspectiva del grupo); y
- conectar a las personas con sus emociones, para que puedan reconocer cómo se sienten: ayudar a las personas a conectar lo que están pensando con lo que están sintiendo (un ejemplo de esto sería: «¿Qué de lo que ha enfrentado ha sido difícil de manejar y cómo ha respondido ante esta situación?»).

#### **Objetivos del proceso introductorio:**

- permitir la autorreflexión;
- lograr que el grupo se una como un todo;
- determinar en qué punto se encuentra cada integrante del grupo;
- establecer el tono de la reunión; y
- proponer el tema para la reflexión grupal.

En las primeras etapas del trabajo grupal, las preguntas introductorias pueden ser simples, como:

- ¿Cuál es su nombre y por qué está hoy aquí?
- ¿Quién la invitó a unirse a nosotras y qué la hizo decidir unirse al grupo?

Una vez que el grupo haya estado trabajando junto durante algún tiempo, las preguntas serán diferentes. Por ejemplo:

- Desde la última vez que nos vimos, ¿qué ha sido lo más notable en su vida?
- ¿Qué desafíos ha enfrentado o superado desde la última vez que nos reunimos?
- ¿Cómo ha enfrentado este tipo de situación en el pasado y cómo enfrenta este mismo tipo de situación ahora?

#### **Algunas preguntas de ejemplo adicionales para el proceso introductorio**

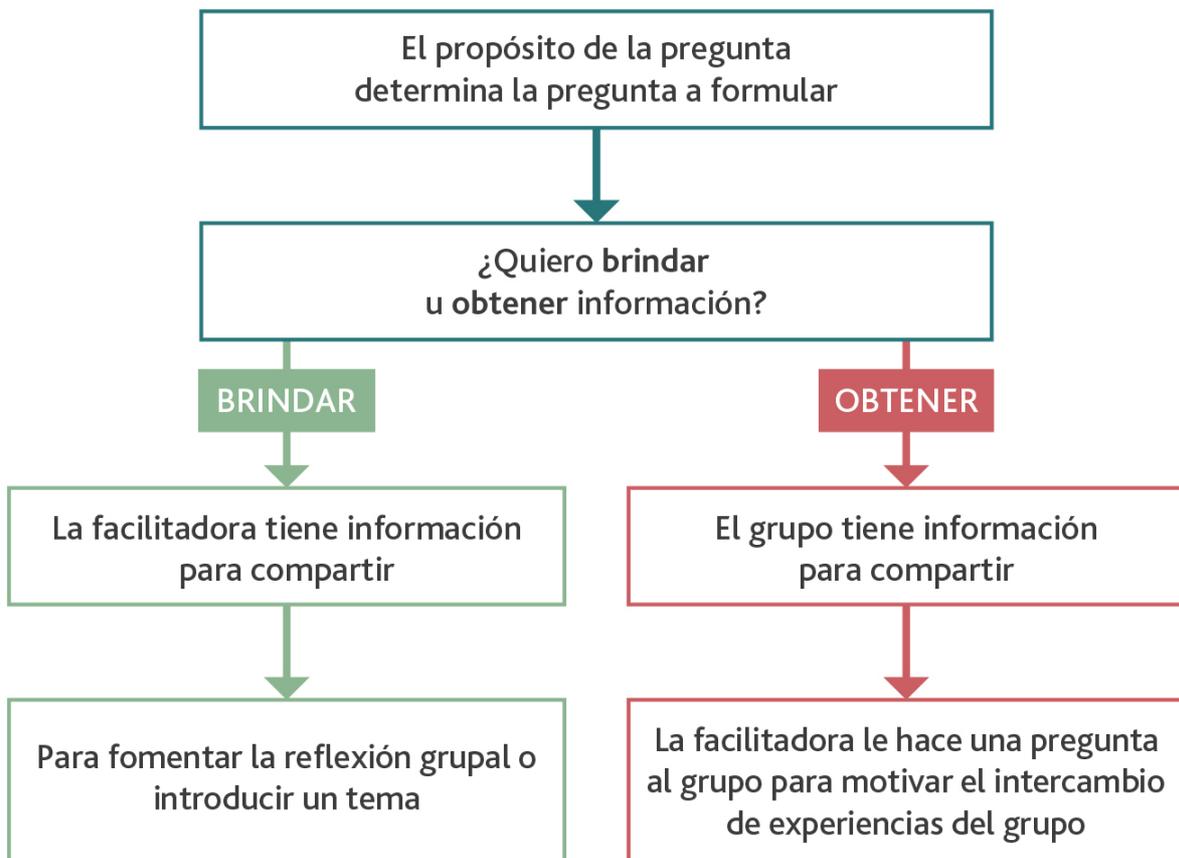
- ¿Puede contarle al grupo algo que haya hecho y de lo cual esté orgullosa?
- ¿Cómo resultó la última reunión del grupo?
- Desde que está en este grupo, ¿qué ha aprendido que le ha quedado grabado en su memoria?
- ¿Hay algo que le impida dar el siguiente paso en su proceso de sanidad? De ser así, ¿de qué se trata?
- Si hubiera alguien que usted desearía que la apoyara durante este camino hacia el cambio, ¿quién sería y por qué?
- ¿Quién ha estado con usted en el pasado para apoyarla a través de estos cambios (etapas de transición) en su vida?
- ¿Puede mencionar algo que le gustaría aprender hoy?
- ¿Qué le genera alegría en su vida?
- ¿Qué la inspira o le da esperanza?
- ¿Qué beneficios le ha traído el estar juntas como grupo?
- ¿Qué ha aprendido del grupo?

### Puntos para recordar

- Haga preguntas sobre temas relevantes.
- Una pregunta positiva conducirá a una reflexión positiva; una pregunta negativa puede conducir a una reflexión grupal negativa.
- Ninguna persona está obligada a hablar; cada una decide por sí misma si desea hacerlo.
- Modele el cambio que desea ver: recuerde que, como capacitadora, usted establece el tono de la reunión.

Use preguntas introductorias durante toda la capacitación de las facilitadoras y, cuando las use, señálele al grupo que está usando una pregunta introductoria y explique la razón por la que la usa. Esto ayudará a las facilitadoras a comprender cómo se pueden usar y cuándo son más útiles. Ahora practique un par de preguntas introductorias con el grupo, antes de pasar a la siguiente actividad.

### Mapa del proceso introductorio



## 3.7 El proceso de conclusión

### Objetivos de aprendizaje

- Poder finalizar una sesión de trabajo grupal.
- Entender dónde se encuentra cada integrante del grupo a nivel emocional y mental.
- Hacer uso de las preguntas para planificar las futuras reuniones de manera colectiva, como grupo.

Durante el proceso de conclusión se hacen preguntas de una manera no amenazadora para establecer cómo le está yendo al grupo y cómo le está yendo a cada persona. También es una forma de dar por finalizado un día de trabajo grupal. El cierre de la reunión da lugar a la reflexión individual y grupal, y también permite planificar los siguientes pasos.

Utilice las preguntas de conclusión durante toda la capacitación y asegúrese de indicarles a las facilitadoras en qué momento las está utilizando y por qué. Esto les ayudará a las facilitadoras a comprender las diferentes formas en que se pueden utilizar las preguntas y actividades de conclusión. Practique algunas de las actividades de conclusión que se encuentran a continuación, ahora que está por finalizar la sección.

### Los siguientes ejemplos se pueden usar como actividades de conclusión

**Diamantes y piedras:** *estas preguntas se pueden usar para evaluar la actividad del día.*

- ¿Qué representa un diamante para usted?
- ¿Qué representa una piedra para usted?
- ¿Qué fue como un diamante para usted durante este tiempo?
- ¿Qué fue como una piedra para usted?

**Tejamos redes:** *se usa para vincular el aprendizaje positivo y los aspectos más destacados que señalan las integrantes del grupo.*

- Invite a las integrantes del grupo a ponerse de pie en un círculo.
- Utilice una pelota pequeña y haga que una de ellas la sostenga en las manos para comenzar. A medida que cada una le arrojan la pelota a otra persona del círculo, compartirán con el grupo algo positivo que han aprendido de esta persona el día de hoy. Nota: si no tiene una pelota, puede hacer una bola con papel arrugado o puede pedirle a cada integrante que diga el nombre de otra persona para que esta comparta después de que la persona en turno haya terminado de hablar.
- Cada persona que recibe la pelota también dirá algo positivo acerca de otra persona mientras le tira la pelota.
- Repita este paso hasta que todas hayan tenido la oportunidad de hablar.
- La facilitadora puede cerrar la sesión mostrando la forma en que cada persona está conectada entre sí y cómo cada persona ha sido una influencia positiva para otra persona del grupo. Esta interconexión contribuye a la fortaleza y la armonía grupal.

**Círculo silencioso:** *se usa cuando ha sido una sesión muy emotiva o si ha habido tensión grupal.*

- Invite a las integrantes del grupo a ponerse de pie y formar un círculo entre todas con los brazos entrelazados.
- Pídale al grupo que reflexione en silencio, y de forma individual, sobre lo que más las ha impactado de esta sesión y qué han aprendido.
- Invite al grupo a que guarde unos minutos de silencio para poder tener un tiempo de reflexión.

**Una palabra para describir lo que he aprendido** *autorreflexión y retroalimentación grupal.*

- Pídale a cada integrante que diga una palabra a manera de retroalimentación del día.

**¿He cambiado mi forma de pensar? ¿Qué hizo que cambiara mi pensamiento?** *Esta pregunta podría usarse si ha tenido una sesión con mucha información o si se ha compartido mucho en grupo y se enlaza con el ejercicio anterior de «una palabra para describir lo que he aprendido».*

**Una palabra que describa cómo me siento o calificar cómo me siento en una escala del 1 al 5:** *fomenta la comprensión del propio bienestar emocional.*

- Pídale a cada integrante del grupo que diga una palabra que describa cómo se siente.
- Luego, pídale a cada integrante del grupo que califique cómo se siente en una escala del 1 al 5 (donde 1 es el puntaje más bajo y 5, el más alto).

**¿Ahora qué sigue?** *Este ejercicio sirve para establecer metas personales y metas grupales, y puede hacerse verbalmente o por escrito.*

- Cada facilitadora comparte con el resto del grupo su objetivo o plan de acción.
- La capacitadora también comparte con las facilitadoras su plan de acción.

## SECCIÓN 4: MANOS QUE SANAN

### Objetivos de aprendizaje

Al final de esta sección, las facilitadoras podrán:

- comprender cómo potenciar el cambio grupal y personal;
- tener seguridad en sí mismas para identificar recursos de apoyo y remitir a las personas;
- comprender cómo practicar el autocuidado y cómo acceder a apoyo en caso de ser necesario; y
- entender cómo trabajar con los niños y niñas que acompañan a la integrante del grupo.

### 4.1 Potenciar el cambio grupal y personal

Explíqueles a las facilitadoras que:

- Como facilitadora, deberá atender sus propias necesidades de crecimiento.
- Es fácil caer en la trampa de preocuparse tanto por las integrantes del grupo de apoyo que nos olvidamos de nuestras responsabilidades.
- Las integrantes del grupo deben ser interdependientes, no codependientes.

Fomentar la independencia es tan importante como motivar la unidad grupal. (Ver también la Sección 2.3: La autodeterminación.)

Imagine dos bolas magnéticas; ambas se sienten atraídas la una hacia la otra. Se tocan, pero son libres de moverse en la dirección que elijan (interdependencia). Ahora, imagine dos semicírculos, uno un poco más pequeño que el otro. El más pequeño se aferra al más grande, agarrándolo por miedo a la separación, porque no quiere estar solo (codependencia).

- Es posible que, durante un tiempo, alguna integrante del grupo necesite que le tome de la mano, pero a medida que se fortalece, permítale tener su propia autonomía.
- Una vez superados los traumas, quizás algunas sobrevivientes quieran alejarse del tema y «cerrar el capítulo», por así decirlo. Es su elección hacerlo; esto ilustra la autodeterminación y la elección.

### Estudio de caso \*

Las mujeres jóvenes de un pequeño pueblo sabían que cuando salían a trabajar, y sus hijos e hijas estaban en la escuela, los hombres jóvenes que estaban desempleados lastimaban a las mujeres mayores. Las hijas y las nietas volvían a sus casas por las noches y encontraban a sus queridas madres y abuelas llorando.

Una tarde, una sabia mujer mayor del pueblo llamó a las niñas y a sus madres; y se sentó y les habló suavemente. Les preguntó qué podían hacer para resolver el problema. Ninguna de ellas quería ver que maltrataran a estas mujeres mayores durante más tiempo. Ellas se preguntaron por qué el gobierno no acudía en su ayuda, pero lamentablemente llegaron a la conclusión de que era poco probable que esto sucediera. Este pueblo a menudo era ignorado.

De repente, una de las mujeres se levantó con una gran sonrisa en el rostro. Había pensado en la solución perfecta.

Recientemente, había perdido su trabajo en la ciudad pero tenía su casita propia. Pasaba en casa todo el día y estaba bien dispuesta a dar de su tiempo. Les preguntó a las mujeres si podían brindarle camas, porque estaba dispuesta a crear un centro diurno para las mujeres mayores. Si contaba con camas extra, las abuelas podrían descansar durante el día y ella les daría de comer. Ella las cuidaría desde el momento en que los niños y niñas se iban a la escuela y, al terminar las clases, podrían pasar a buscar a sus abuelas. De esa manera, estarían a salvo.

Todas las mujeres se alegraron mucho; habían encontrado su propia solución. No esperaron a que alguien más les dijera qué hacer. Vieron el desafío que enfrentaban, observaron los recursos que tenían y, al ponerse de acuerdo, pudieron cambiar su propio futuro.

*\* Basado en una historia real*

## 4.2 Ayuda externa y redes de apoyo

Explíqueles a las facilitadoras que:

- Habrá momentos en los que sea necesario remitir a una integrante del grupo donde alguien de la comunidad para que le brinde ayuda adicional.
- Como facilitadora, no se espera que usted sepa todo sobre los procesos de sanidad ni que sea experta en todo.
- Una parte importante de su función es reconocer las limitaciones del apoyo que puede brindar y conectar a las personas que necesitan asistencia especializada con los especialistas o servicios adecuados, tales como asesores profesionales, médicos, psicólogos, psiquiatras, servicios sociales, servicios legales, estaciones de policía locales, etc.
- Es importante que sepa a quién acudir y para qué.
- Acompañe a la integrante del grupo, si es que ella así lo desea. Sea solidaria pero recuerde dejar que ella tome la iniciativa.

## Cuándo solicitar ayuda externa

Es posible que las facilitadoras necesiten referir a una integrante del grupo si hay evidencia de:

- angustia extrema que ha durado mucho tiempo sin mejorar;
- comportamientos que represente un riesgo para sí misma (suicidio) o para otros (abuso o actividad criminal);
- emociones fuertes incontrolables, como depresión severa o ansiedad; y
- problemas graves de sueño (ya sea que la persona esté durmiendo demasiado o que esté durmiendo muy poco).

### Puntos para la reflexión

- ¿Cómo procedería a informarle a la integrante del grupo que necesita referirla a otro servicio?
- ¿Cómo le explicaría que esto es lo mejor para ella?
- Dé ejemplos de cómo discutir estos temas de una manera sensible.

## Cómo referir a una participante

Explíqueles a las facilitadoras que:

- En primera instancia y, en la medida de lo posible, después de obtener el consentimiento de la integrante del grupo en cuestión, hable con la coordinadora principal que se desempeña como punto de contacto para la organización o servicio correspondiente.
- En algunos casos, quizás las integrantes del grupo deseen contactar ellas mismas a la organización o servicio requerido. Apóyelas en su decisión.
- Si desean apoyo o prefieren que usted se comunique con la organización o servicio requerido, puede hacerlo en presencia de ellas.

### Ejemplo

Una mujer es golpeada por su esposo. Ella podría pedirle su colaboración para obtener ayuda

- ¿Sabe usted cuál es el respectivo marco legal?
- Es posible que la persona requiera ayuda médica. ¿Sabe dónde obtener esta ayuda?
- Quizá la persona quiera la ayuda de un líder de fe. ¿Sabe quién puede ayudarla dentro de la comunidad? Es probable que haya una iglesia con un líder muy compasivo que pueda brindarle más asesoramiento.
- ¿La iglesia local permite que se celebren reuniones para ayudar a las mujeres? Si es así, procure participar.
- ¿La comunidad cuenta con un servicio social donde pueda reunirse con los trabajadores sociales? De ser así, preséntese con estos profesionales.

Es importante que elabore una lista de agencias capacitadas para proporcionar los servicios requeridos.

## ACTIVIDAD: La creación de una red servicios de apoyo externo

### Objetivo de aprendizaje

- Tener un mayor conocimiento sobre el apoyo disponible para las personas sobrevivientes

### Materiales requeridos

- Ninguno

Pídales a las facilitadoras que hagan lo siguiente:

- Preparen una lista, entre todas, con las agencias y servicios locales que el grupo conozca dentro de su comunidad, e incluya el tipo de servicio que ofrecen.
- Incluya agencias y organizaciones locales que brinden apoyo médico, legal, psicológico y espiritual.
- Cuando haya vacíos respecto a los servicios o agencias que su grupo conoce, haga una lista de personas a las que les puede preguntar por opciones adicionales. Esta podría incluir policías, abogados, organizaciones de fe, organizaciones no gubernamentales o entidades sin fines de lucro.
- Escriba algunos de los desafíos que han surgido al referir a las personas. ¿Cómo han superado estos desafíos las otras integrantes del grupo?
- Cada facilitadora debe contar con una lista de agencias o personas de contacto de su comunidad local.

**Explíqueles a las facilitadoras** que referir a alguien para que obtenga ayuda más especializada puede representar todo un desafío. A veces, las personas pueden tener ideas erróneas, miedos o expectativas poco realistas con respecto a la ayuda profesional que pueden recibir. Es posible que piensen que la ayuda profesional es solo para personas «locas» o personas que realmente no pueden hacerle frente a los problemas. Es importante normalizar el acceso a la ayuda profesional para ayudar a las sobrevivientes a utilizar los recursos de asistencia disponibles. La ayuda profesional en realidad no se trata más que de un tercero que es neutral y que puede escuchar su experiencia y ofrecerle sugerencias sobre cómo enfrentar sus desafíos.

## 4.3 Apoyo externo para las facilitadoras

### Comparta la siguiente información sobre asistencia externa con las facilitadoras:

Ser facilitadora del Camino Hacia la Sanidad no es un trabajo fácil. Apoyar a las sobrevivientes de violencia sexual y de género puede tener un considerable efecto en usted. Es importante tener en cuenta sus propios límites y reconocer el momento en que empiece a sufrir agotamiento. Si comienza a sentirse irritable, inquieta o frustrada con las integrantes del grupo; si experimenta un aumento en la ansiedad o se siente bajo presión; o si se siente aletargada e incapaz de encontrar la motivación para levantarse y hacer las cosas de rutina, puede ser que esté exhausta.

El trabajo de cuidado de otros requiere que aquellos que brindan el cuidado también sean atendidos. Así como usted evalúa cuándo debe remitir a las integrantes de su grupo a un servicio externo de apoyo, también es importante que piense cuándo usted misma podría necesitar atención adicional. Los mismos recursos que están disponibles para las mujeres de su grupo están disponibles para usted. Además, usted cuenta con el apoyo de sus capacitadoras y sus mentoras en caso de que se sienta abrumada y que necesite de alguien que vele por usted.

El camino hacia la sanidad no es un recorrido que hacemos solas, ni se trata de un recorrido que facilitamos solas. Asegúrese de tener los números de teléfono de las personas que están dispuestas a escucharla cuando necesite hablar, espacios a los que puede ir o cosas que puede hacer para relajarse y liberar el estrés, así como prácticas que pueden ayudarla a encontrar su equilibrio y afrontar los desafíos del trabajo que está haciendo.

#### Recargue las baterías en todo momento

Cuando la batería de un automóvil está descargada, nada anda y el motor simplemente se detiene.

Del mismo modo, las personas que trabajan en el campo del apoyo psicosocial deben cuidarse a sí mismas o se arriesgan a sufrir agotamiento. El agotamiento es similar a cuando el motor de un automóvil no funciona: usted, como facilitadora, se queda sin energía ni recursos para apoyar a las personas que estima porque no ha podido cuidarse lo suficiente.

### Lidiar con el estrés o el agotamiento

Es importante que usted comprenda y piense en qué la ayuda a sobrellevar el estrés, a relajarse y a liberar emociones dolorosas. También es importante que sepa reconocer cuándo el trauma de otra persona desencadena algo en usted o si está comenzando a sufrir agotamiento

Piense en aquello que le agrega valor a su vida y le da energía. Haga una lista de todas las cosas que disfruta y que le dan alegría. A continuación, se incluyen algunas ideas, pero tómese la libertad de agregar otras cosas a medida que le vengán a la mente.

- Salir a caminar
- Tomar un descanso tranquilo

- Leer un libro
- Pasar tiempo con personas amigas
- Escuchar música
- Cantar
- Jugar con los niños y las niñas
- Hacer trabajos artísticos
- Escribir en un diario
- Hablar con una amiga cercana
- Hablar con una mentora

Pregúntese: «¿Qué me gusta hacer para mí misma?» y «¿Qué recarga mis baterías?».

Esto la ayudará a:

- comprender aquello que la ayuda a mantenerse bien de modo que no se sienta exhausta por trabajar con otras personas;
- descansar y recobrar energía; y
- dedicar tiempo para cuidarse a sí misma.

## El papel que juega la fe

El trauma no solo afecta nuestros cuerpos, sino que a menudo tenemos heridas profundas en nuestra mente. La palabra de Dios nos enseña que él es capaz de renovar nuestras mentes. Las Escrituras nos enseñan que a veces experimentaremos aflicción y necesitamos ser liberadas de ella. Cuando somos conscientes de que Dios es nuestro libertador y el escudo que nos rodea, encontramos la valentía para enfrentar los desafíos que a menudo nos consumen.

En muchos contextos cristianos, la mayoría de las personas cree que únicamente pueden ser sanadas a través de la sangre de Cristo. Es mediante la autoridad que les confiere su Palabra que pueden ser sanadas y que pueden cambiar. Es a través de la oración que se conectan a la fuente de fortaleza. Mediante el estudio de la Palabra, obtenemos conocimiento y comprensión que pueden transformarnos a todos.

## Meditaciones

Lo aconsejable es meditar de forma personal y de manera cómoda. Para las personas cristianas, los versículos bíblicos pueden ser utilizados para meditar, al igual que muchos otros libros de su elección.

### Nota para las facilitadoras

La serie de reflexiones bíblicas de la herramienta Revelar de Tearfund, se pueden usar tanto en un entorno grupal como en un estudio personal. Puede acceder a ella en línea por medio del siguiente enlace : [https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/reveal\\_toolkit/section\\_b\\_revealing\\_what\\_the\\_bible\\_says](https://learn.tearfund.org/es-ES/resources/reveal_toolkit/section_b_revealing_what_the_bible_says)

## Retiros para facilitadoras

Además de la posibilidad de acudir a sesiones de mentoría y de velar por el cuidado personal del que hemos estado hablando, hay ocasiones en que los retiros pueden ofrecer una modalidad más intensiva de atención y apoyo para las facilitadoras. Si las facilitadoras desean organizar un retiro, pueden encontrar un ejemplo de agenda en el **Anexo 2**. Los retiros pueden ser organizados como parte del cuidado personal para ustedes como facilitadoras, o se pueden llevar a cabo con sobrevivientes.

## 4.4 Cómo trabajar con los niños y las niñas que acompañan a las integrantes del grupo

Este manual no capacita a las facilitadoras para trabajar con niños y niñas sobrevivientes de violencia sexual, ya que esto requiere de capacitación especializada y de habilidades adicionales. Los niños y las niñas (menores de 18 años) que acompañan a la integrante del grupo (que posiblemente sea la persona encargada de su cuidado), podrían experimentar un trauma secundario. Esto puede suceder cuando el niño o la niña escucha las experiencias traumáticas, narradas de primera mano por la persona con la que vienen u otra integrante del grupo.

### Qué hacer con los niños y las niñas durante las reuniones grupales

- De ser posible, mientras se lleva a cabo la reunión grupal, lleve a los niños y las niñas a una habitación separada para que participen en distintas actividades.
- El objetivo es evitar que los niños y las niñas experimenten un trauma o se vuelvan a traumatizar al escuchar a las sobrevivientes adultas compartir sus historias o al verlas procesar sus emociones. Los niños y las niñas no deben estar en la misma habitación con sus madres o cuidadoras por un tema de protección infantil.
- Para minimizar la preocupación por la protección de los niños y las niñas, es mejor que quienes trabajan con esta población lo hagan en parejas.
- Cuando no sea posible tener a los niños y las niñas en una habitación separada o que dos personas trabajen con ellos, es importante ser conscientes de su presencia en la habitación al momento de abordar los problemas durante el trabajo grupal.
- Asegúrese de que las integrantes del grupo estén informadas sobre la importancia de prevenir el trauma secundario en los niños y las niñas, de modo que sean conscientes de este hecho cuando hablen en presencia de ellos.
- Asegúrese de que las participantes sepan dónde están sus niños y niñas en todo momento.
- Cada niño o niña tendrá una reacción diferente al trauma y esto dependerá de cada experiencia.

## 4.5 Redacción de informes

Las facilitadoras de los grupos requieren una variedad de habilidades para poder dirigir un grupo de apoyo de manera eficiente y efectiva. En esta sección, analizamos y enseñamos estas habilidades, incluida la redacción de informes y la administración.

El objetivo principal de desarrollar el movimiento de sobrevivientes es llegar a más mujeres que han sido afectadas por la violencia sexual y de género. Contar con facilitadoras permite llegar a más mujeres. Explíqueles a las facilitadoras que la razón para presentar informes es compartir lo que está sucediendo, determinar dónde puede necesitar ayuda y que esta ayuda pueda ser otorgada cuando sea necesaria. Aquellas personas a quienes van dirigidos los informes no siempre pueden ir al lugar donde usted se encuentra y esta es una forma de comunicarles las necesidades del grupo. Nota: Si desea utilizar la información de una integrante del grupo para un estudio de caso o un informe, debe obtener el consentimiento informado de esa persona. La persona debe estar de acuerdo, sin sentirse presionada, en que su historia pueda ser compartida (esto incluye acordar cómo y dónde se compartirá).

El Anexo 1 es una plantilla para la presentación de informes que las facilitadoras deben llenar mensualmente. Esta es una buena manera de medir lo que se está haciendo en el terreno de campo.

## 4.6 Avanzar

A medida que las integrantes del grupo encuentran su sanidad, pueden comenzar a anhelar algo más que tan solo sobrevivir. Es durante esta etapa que puede darse un renacer de los sueños pasados o el despertar de nuevos sueños. Después de experimentar la sanidad, es posible que algunos grupos inicien pequeños emprendimientos para apoyar a sus familias o que participen en actividades de ahorro y préstamo para mejorar su calidad de vida.

Para poder fortalecer estos emprendimientos, o cualquier actividad grupal de autoayuda que implique el manejo de dinero, es necesario brindar lecciones adicionales más allá de lo que se cubre en los manuales de Camino Hacia la Sanidad. Las facilitadoras pueden comunicarse con otras organizaciones locales u otros grupos de autoayuda existentes que pueden brindar capacitación adicional sobre cómo administrar los fondos, desarrollar emprendimientos y ahorrar dinero como grupo.

Explíqueles a las facilitadoras que:

- Al considerar el camino a seguir, es importante permitir que el grupo decida por sí mismo hacia dónde quiere ir.
- El objetivo de formar grupos de sobrevivientes de violencia sexual y de género es construir un sistema de apoyo de las mujeres para las mujeres.
- A medida que el proceso de sanidad evoluciona y las mujeres lidian con las heridas del pasado, y comprenden mejor sus heridas emocionales, se desarrolla un nuevo sentido de esperanza. Este proceso les permite avanzar.

La sanidad trae un nuevo mañana. Este es un proceso en el que cambia el enfoque del grupo:

- Las integrantes del grupo pueden pensar en plantearse nuevas metas. Si el grupo desea iniciar un pequeño negocio entre todas, deje espacio para que esto se desarrolle.
- Esto no significa que el grupo se disolverá, sino que su enfoque puede cambiar.
- Recuerde que para que el movimiento contra la violencia sexual y de género crezca es necesario que otras mujeres se unan y formen nuevos grupos. Dado que la estructura de este trabajo grupal se caracteriza por ser un grupo cerrado, el grupo deberá dividirse y multiplicarse.

Dentro del grupo, habrá mujeres que quieran comenzar sus propios grupos (como potenciales facilitadoras). A través del proceso de mentoría, otras mujeres se convertirán en facilitadoras y pasarán a liderar sus propios grupos, y, de esta manera, el grupo formará nuevos grupos (al dividirse y multiplicarse). Las habilidades aprendidas en el grupo inicial serán trasladadas a los otros grupos. Esto no significa que el grupo original se disuelve. Preste atención a las necesidades del grupo y lo que desean las integrantes. Permítales trazar el camino a seguir.

### Proceso de selección de las nuevas facilitadoras

Explíqueles a las facilitadoras lo siguiente:

- Intente observar qué integrantes del grupo han logrado su propia sanidad.
- Algunas de las integrantes del grupo pueden tener un nivel alto de resiliencia emocional y son capaces de superar su propio pasado doloroso. Esté atenta a aquellas personas que demuestran un alto nivel de empatía e interés por las demás, que, en otras palabras, tienen vocación para la sanidad.

- Observe qué integrantes del grupo son cuidadoras naturales, mujeres que desean ayudar a otras, y quiénes muestran un deseo de ver a otras mujeres encontrar su propia libertad de los efectos de la violencia sexual y de género.

Características reflejadas en su interacción con otras personas:

- Son capaces de respetarse a sí mismas y a las demás personas: es importante que la facilitadora conozca su comunidad y que sea conocida como una persona íntegra.
- Son capaces de reflexionar: pueden equilibrar el activismo y la conexión con los grupos (es decir, la sanidad frente al alcance).
- Son capaces de responder adecuadamente: tienen buenas habilidades de comunicación y buenos modales.
- Velan por las fortalezas del grupo: buscan soluciones en función de las capacidades y los recursos dentro de los grupos y comunidades.

## 4.7 Portadoras de esperanza para las demás

Para llegar a más mujeres, aquellas que han tenido la oportunidad de aprender y crecer a través de este movimiento se convierten en portadoras de esperanza para las demás.

### Usted no está sola

Imagine que está en un cuarto oscuro; no hay luz en absoluto. El cielo nocturno está oscuro y esta noche no es posible ver las estrellas. Está completamente sola en su habitación. El miedo que siente es abrumador y no sabe a dónde acudir. Pero, de pronto, escucha pasos en el corredor y alguien susurra en voz baja: «No estás sola. Voy a encender la luz. Esperaré aquí hasta que te duermas. Estaré aquí cuando amanezca. No estás sola.»

Explíqueles a las facilitadoras que: Al igual que hubo alguien que fue como la luz en la oscuridad para usted, usted puede ser esta luz para otra persona. Al romper el silencio que rodeaba su trauma, la luz y la vida pudieron fluir de regreso a su vida. Ahora es su momento de alcanzar a otra mujer cuya alma está traumatizada e invitarla a caminar juntas hacia la luz de un nuevo mañana. Usted ha sido sanada y restaurada. Este viaje le ha causado dolor pero a la vez, la ha hecho más fuerte. Usted puede convertirse en una esperanza para las demás si tan solo le extiende la mano a otra mujer angustiada, una sobreviviente que busca la sanidad tal como usted lo hacía tiempo atrás.

## ACTIVIDAD: Encender una vela

### Objetivo de aprendizaje

- Comprender cómo transmitir esperanza a otras sobrevivientes

### Materiales requeridos

- Velas y fósforos
- Un trozo largo de cuerda (si no hay velas disponibles)

Este ejercicio funciona mejor en una habitación oscura o al anochecer, cuando no hay demasiada luz. (Las facilitadoras también pueden usar este ejercicio con su grupo de apoyo).

- Párense una al lado de la otra en un círculo. Dele una vela a cada mujer.
- Encienda su vela y luego voltéese hacia la mujer a su derecha y encienda su vela. Cada persona hace lo mismo hasta que todas las velas estén encendidas.

(Si no hay velas disponibles, use una cuerda larga para conectarlas a todas. La primera mujer sostiene la cuerda, la desenrolla un poco y se la pasa a la mujer que está a su lado. Cada una hace lo mismo hasta que todas sostienen la misma cuerda. Las mujeres pueden comentar lo que significa ser parte del círculo y lo que significa para ellas sostener la cuerda. Si no disponen de una cuerda, haga que las mujeres se acerquen a la persona que está a su lado y que le den la mano. ¿Qué significa para ellas estar conectadas de esta manera?)

- Permita un momento de silencio. Reflexionen acerca del camino recorrido y la esperanza que tienen ahora.
- Permita que cada mujer comparta una palabra sobre cómo se siente en este momento.
- Tal vez sea bueno abrir el espacio para que cada mujer diga qué representa esta luz para ella. (Observe qué es lo que necesita el grupo y luego actúe según corresponda. Quizás algunos grupos quieran decir más, otros no. Intente «leer» qué es lo que necesitan y luego facilítelo).

Para aquellas que disfrutan cantar, es posible que desee terminar con una canción de acción de gracias y alabanza.

# ANEXO 1: PLANTILLA PARA LA PRESENTACIÓN DE INFORMES

## Reporte mensual de la facilitadora del grupo de sobrevivientes

Nombre de la facilitadora:

Mes:

Nombre del grupo:

Número de sobrevivientes:

Número de nuevas sobrevivientes:

	Descripción de las actividades	Objetivos a alcanzar	Quién/Quienes son las partes interesadas
Actividades individuales			
Actividades grupales			
Planes de acción a seguir			
Recomendaciones			

## ANEXO 2: RETIROS

### Taller o retiro del Camino Hacia la Sanidad

Existen diferentes formas para comenzar a trabajar con las sobrevivientes. En algunos casos, es posible que desee comenzar con un taller o retiro. Esto establece una base de confianza y seguridad, así como un vínculo entre las participantes sobre el cual seguir construyendo. Al organizar un retiro, usted tiene la seguridad de que todas las participantes estarán allí durante ese día, lo que significa que todas las actividades pueden comenzar a tiempo. Además, las participantes no se distraerán por los problemas que ocurren en el hogar o por tener que irse rápidamente.

Las actividades del retiro provienen de los dos manuales y se pueden adaptar de acuerdo con su entorno.

#### Día 1

El retiro da inicio en la tarde. Las participantes deben llegar entre las 4 y las 5 p.m. y acomodarse en sus habitaciones o dormitorios.

Comience con una cena todas juntas antes de pasar a la sesión de la noche, que podría incluir:

- presentaciones;
- expectativas;
- acuerdos; y
- los siguientes ejercicios, que pueden utilizarse para conocerse y establecer el tono para el día 2:
  - Preguntas introductorias (consulte la Sección 3.1.6)
  - Hola, mi nombre es ... (Ejercicio 1 del Manual 2, *De la oscuridad a la luz*)
  - Mis ojos funcionan mejor que los suyos (actividad en la Sección 2.2)

#### Día 2

Todo el día girará en torno a contar historias (Ejercicio 12: Descubrir la línea de vida en el Manual 2, *De la oscuridad a la luz*).

Por la noche, diviértanse juntas: jueguen, oigan música o bailen, o realicen otra actividad de entretenimiento.

#### Día 3

Este será un programa corto después del desayuno; un momento para despedirse y hacer planes para seguir trabajando con el grupo en el camino hacia la sanidad. Mediante este ejercicio, se invita a las participantes a recurrir a su creatividad para reflexionar sobre lo que Dios ha comenzado a hacer en sus vidas durante los días anteriores. Dios es el Supremo Creador y todos estamos hechos a su imagen. Puede que las participantes se sorprendan al ver cuán profundamente Dios puede hablar a través de lo que podría parecer actividades simples, insignificantes o absurdas.

### **Actividades que se pueden realizar:**

- Escribir un poema.
- Colorear o hacer un dibujo.
- Hacer un collage: recortar palabras o imágenes de revistas y periódicos y pegarlas en una hoja.
- Hacer figuras con plastilina o algo similar.

A la hora acordada, reúnanse en un círculo. Cada silla tendrá una vela sobre ella. Permita que todas encuentren un asiento. Pídale a cada integrante del círculo que comparta su trabajo artístico con el grupo y de por cerrado el taller. Tómense el tiempo para escuchar lo que cada una tiene que compartir; este es solo un tiempo de escucha. No se harán comentarios ni preguntas. Asegúrese que todas hayan compartido su obra de arte.

Para finalizar, todas las participantes se levantarán para formar un círculo, y sostendrán la vela en la mano. La facilitadora principal encenderá su vela y con ella encenderá la vela de la persona que está a un lado. Mientras lo hace, dirá brevemente lo que el taller ha significado para ella. Cada integrante procede a hacer lo mismo y una vez que todas las velas estén encendidas y el grupo esté de pie en un círculo iluminado, la facilitadora principal hará énfasis en el vínculo y la unidad que existe ahora entre las mujeres. Este vínculo continuará incluso después de estos días. Luego, hará una oración para bendecir al grupo.

Actividades finales antes de almorzar, empacar y regresar a casa:

### **Evaluación**

En los grupos donde las participantes en su mayoría no saben leer ni escribir, pídale a cada persona que diga brevemente la forma en la que este taller impactó o no su vida.

Escriba las respuestas en un papelógrafo o rotafolio.

Si las participantes saben leer y escribir, ellas mismas pueden escribir en un papelógrafo o rotafolio el mensaje que quieran transmitir sobre el taller.

### **Camino a seguir**

Coménteles a las participantes cómo funciona el grupo de apoyo. Comparta las ubicaciones, horarios y números de teléfono de las facilitadoras que lideran el grupo. De ser necesario, establezca un nuevo grupo en una nueva ubicación.

Explique cómo funcionan los grupos, esto es: el proceso continuo de sanidad mediante el uso de este manual y otras actividades, el ahorro grupal, la generación de ingresos y otras actividades en las que el grupo podría estar involucrado.

## LECTURAS ADICIONALES

*Respeten mi cuerpo: un manual para adultos que quieran conversar con niños y niñas sobre los límites del cuerpo y el abuso sexual* [https://resourcecentre.savethechildren.net/node/7749/pdf/respeten\\_mi\\_cuerpo\\_web.pdf](https://resourcecentre.savethechildren.net/node/7749/pdf/respeten_mi_cuerpo_web.pdf)

*Acceso a la justicia para mujeres víctimas de violencia sexual en Mesoamérica*  
<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/acceso-la-justicia-para-mujeres-victimas-de-violencia-sexual-en-mesoamerica>

*Manual de campo de apoyo psicosocial* – NGRD  
<http://cedir.gestiondelriesgo.gov.co/index.php/novedades/publicaciones/42-publicaciones/180-manual-de-campo-de-apoyo-psicosocial>

*Guía del IASC sobre Salud Mental y Apoyo Psicosocial en Emergencias Humanitarias y Catástrofes*  
[https://www.who.int/mental\\_health/emergencias/iasc\\_guidelines\\_spanish.pdf](https://www.who.int/mental_health/emergencias/iasc_guidelines_spanish.pdf)

*Sanando Heridas Entre Mujeres* – Corporación Sisma Mujer <https://www.sismamujer.org/wp-content/uploads/2018/06/2016-Sanando-heridas.pdf>

### Investigación con las personas sobrevivientes

Puede acceder a los siguientes informes a través de este enlace: [learn.tearfund.org/survivormapping](http://learn.tearfund.org/survivormapping)

**Advertencia: Tome en consideración que algunos de los relatos en estos informes describen la violencia sexual en detalle y de manera gráfica, y que esto puede resultar perturbador para algunas lectoras.**

*Uniendo voces, tejiendo esperanzas: Escuchando a las sobrevivientes de la violencia sexual en Colombia* (2016)

*Are we listening to survivors?* (2017) presenta un resumen de los temas clave que surgieron de nuestra investigación cualitativa de línea de base con sobrevivientes de violencia sexual realizada entre el 2013 y el 2016 en Burundi, Colombia, Myanmar, República Centroafricana, República Democrática del Congo, y Sudáfrica.

*Breaking the silence: a needs assessment of survivors of sexual violence in KwaZulu-Natal, South Africa* (2013)

*Waiting to speak: a needs assessment of survivors of sexual violence in the Western Cape, South Africa* (2014)

*Breaking the silence: a needs assessment of survivors of sexual violence in Burundi* (2014)

*If I speak out, will it change? Listening to survivors of sexual violence in Eastern DRC – (Democratic Republic of Congo)* (2014)

*To make our voices heard: listening to survivors of sexual violence in Central African Republic* (2015)

*Our daughters' voices: working in faith communities to heal the wounds of sexual violence in Myanmar* (2016)



El amor no se goza de la  
injusticia, sino que se regocija  
con la verdad. Todo lo sufre,  
todo lo cree, todo lo espera,  
todo lo soporta.

---

1 CORINTIOS 13:6-7

**tearfund**

*Siguiendo a Jesús donde la necesidad es más grande*

[learn.tearfund.org/sexualviolence](https://learn.tearfund.org/sexualviolence)

100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Reino Unido

T +44 (0)20 3906 3906 E [publications@tearfund.org](mailto:publications@tearfund.org)

---

Compañía limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro n.º SC037624 (Escocia).

002155-(0920)