

DE LA OSCURIDAD A LA LUZ

Cuaderno de ejercicios prácticos 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.

Este manual está dirigido a las facilitadoras, es decir, a las líderes de los grupos de apoyo, y busca apoyarlas en su liderazgo de los grupos de sobrevivientes que transitan este camino hacia la sanidad. 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

Contacto: 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

Sitio web : learn.tearfund.org/sexualviolence

INDICE

Antecedentes del enfoque de camino hacia la sanidad	1
Cómo usar este manual	2
Establecimiento de una base sólida	4
ETAPA 1: CREACIÓN DE VÍNCULOS	11
Ejercicio 1: Hola, mi nombre es.....	13
Ejercicio 2: La búsqueda dentro del bolso.....	15
Ejercicio 3: Corazones duros, corazones blandos.....	18
Ejercicio 4: El poder de mi historia.....	21
Ejercicio 5: Compartir en parejas.....	26
Ejercicio 6: La caminata con los ojos vendados.....	27
Ejercicio 7: Mis ojos funcionan mejor que los suyos.....	32
Ejercicio 8: ¿Cómo está?.....	35
Ejercicio 9: Espejos y sombras.....	38
ETAPA 2: UNIDAD	40
Ejercicio 10: El elefante en la habitación.....	42
Ejercicio 11: El plato grande y la niña pequeña.....	44
Ejercicio 12: Dibujo de la línea de vida.....	47
Ejercicio 13: Espacio seguro.....	50
Ejercicio 14: ¿Dónde estás plantada?.....	53
Ejercicio 15: Superar los gigantes.....	55
Ejercicio 16: Perdón.....	61
Ejercicio 17: Mapa del contorno del cuerpo.....	65
Ejercicio 18: Ventanas de nuestra alma.....	68
Ejercicio 19: Casas pequeñas, ventanas grandes.....	77
ETAPA 3: CONSOLIDACIÓN	82
Ejercicio 20: Fortalecer el movimiento y seguir adelante.....	83
Ejercicio 21: Pasar la vela.....	86
Ejercicio 22: Cómo abordar el cierre y decir adiós.....	89
ANEXO 1: Criterios y expectativas para las facilitadoras	92
ANEXO 2: Cuando la confianza se fue del pueblo	93
ANEXO 3: Plantilla para la presentación de informes	95
Lecturas adicionales	97

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 90).

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 que participaron en los grupos focales y en las entrevistas individuales 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 pudieron 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 prácticos 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 está dirigido a todas las facilitadoras, y busca apoyarlas en la medida en que guían a sobrevivientes de violencia sexual y de género en su camino hacia la sanidad. Aquí se encuentran una serie de actividades que pueden usarse con los grupos de sobrevivientes para propiciar las tres etapas del proceso del Camino Hacia la Sanidad: creación de vínculos, unidad y consolidación. Cada actividad puede tomar entre 1.5 y 2 horas en completarse, lo que permite que las sobrevivientes tengan tiempo para explorar lo que surge a medida que trabajan en el material.

Es importante que, en calidad de facilitadora, asigne suficiente tiempo para trabajar en cada actividad, sin sentirse apurada ni tratar de lograr demasiado en poco tiempo. La sanidad es un proceso lento y no siempre es lineal, como probablemente recordará a partir de su propio camino hacia la sanidad.

Tenga en cuenta que, como facilitadora, tiene la facultad de decidir con su grupo cómo usar el material provisto en este manual. Primero deberán decidir cuándo y dónde reunirse como grupo. Luego, deberán decidir cómo quieren avanzar a través del material. Si puede permanecer flexible y abierta a lo que el grupo necesita, tendrá más éxito al facilitar este camino transformador hacia la sanidad con las mujeres de su grupo.

Como facilitadora, deberá seguir algunas pautas importantes a la hora de trabajar con las personas sobrevivientes de violencia sexual y de género:

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

El manual está diseñado para usarse en un entorno grupal de modo que los ejercicios los puedan hacer juntas, pero la primera regla del trabajo grupal **es escuchar y seguir a la líder del grupo.**

De la oscuridad a la luz es un enfoque centrado en la sobreviviente:

- Cada integrante del grupo es quien mejor se conoce a sí misma.
- Su papel como facilitadora es proveer un lugar en el que las sobrevivientes puedan hablar y donde se dé un espacio para escuchar cada historia.

Justificación del trabajo grupal

Muchas sobrevivientes de violencia sexual y de género han tenido que permanecer en silencio por temor a ser excluidas o maltratadas por otras personas después del evento. El objetivo de este movimiento es eliminar la vergüenza y el estigma de la violencia sexual y de género, creando un entorno sólido y de apoyo para las mujeres que han tenido una experiencia similar.

Cuando facilite actividades grupales, recuerde:

Sobre cada integrante del grupo	Lo que proporciona el compartir en grupo
<ul style="list-style-type: none">• Cada historia es única, cada persona es única.• El aislamiento lleva a la desolación.• Compartir implica vulnerabilidad.• El primer paso en el camino hacia la sanidad se da cuando cada persona encuentra su propia voz.• Compartir los detalles de la violencia sexual y de género es muy personal.• Recordar suele ser extremadamente doloroso y aterrador.• Para que ocurra la restauración, las voces deben ser escuchadas y los sentimientos deben ser validados.	<ul style="list-style-type: none">• A menudo hay elementos comunes en nuestra historia colectiva.• Compartir en un entorno grupal ayuda a contrarrestar el aislamiento.• El cuidado lo encuentra en el apoyo del grupo.• Saber que no está sola hace que el camino sea un poco más fácil.• Ser entendida por otras personas les da fuerza a las sobrevivientes.• Compartir dentro de la seguridad de un grupo ayuda a superar el miedo.• El grupo se convierte en el oyente solidario que la sobreviviente necesita.

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; y
- comprenderán las etapas del camino hacia la sanidad y por qué los grupos de apoyo ayudan a facilitar la sanidad.

Esta sección establece las bases para crear y organizar grupos de apoyo entre personas con las mismas experiencias. Como facilitadora, probablemente movilizará a un grupo de sobrevivientes mediante el conocimiento que tiene de su propia comunidad. Esta sección proporciona una guía sobre este proceso y explica cómo organizar su grupo de manera efectiva.

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 eclesióstáticas 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 a 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 genere 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.
- Dialogue con el grupo sobre 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.

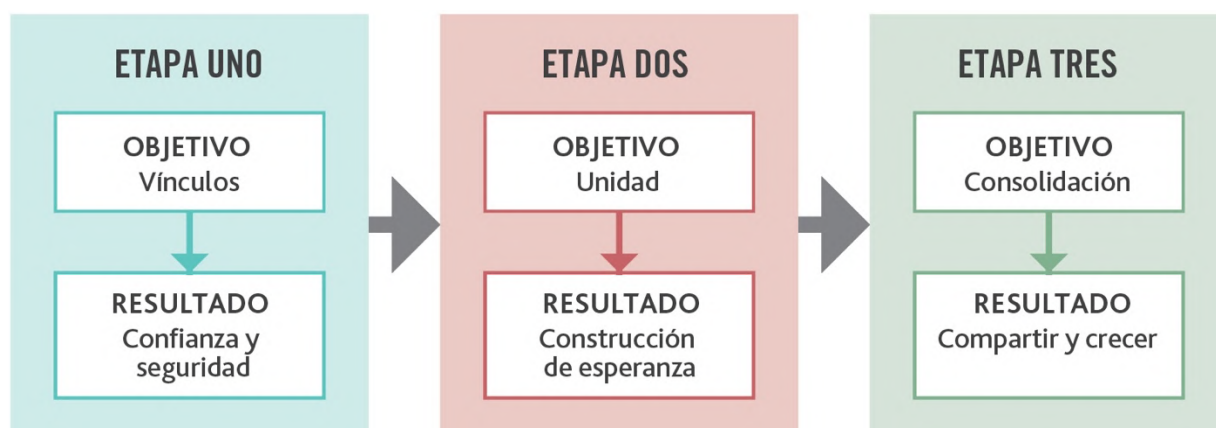
Expansión

- 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.

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

- 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.
- 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 la persona encargada de su cuidado, 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 ellos 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.

Etapas del camino hacia la sanidad



ETAPA UNO: Vínculos

Los elementos clave de esta etapa son **la confianza** y **la seguridad**, y el objetivo es **la creación de vínculos**.

Si no se genera *confianza* ni *seguridad* en el trabajo grupal, será difícil lidiar con el trauma. La violencia sexual y de género a menudo conduce al aislamiento y a relaciones quebrantadas. Trabajar en un entorno grupal, ayuda a revertir las heridas del pasado y a crear una nueva base para establecer relaciones saludables en el futuro. Esta etapa busca crear vínculos y generar un ambiente seguro en el entorno grupal.

ETAPA DOS: Unidad

El elemento clave de esta etapa es la construcción de esperanza en medio del quebrantamiento, dentro de un contexto de trabajo grupal, y lo que se busca es la unidad.

El objetivo es formar vínculos sólidos y seguros entre las integrantes del grupo para poder explorar el dolor del pasado sin temor a sufrir más heridas. Al compartir las historias aflora el dolor en presencia de mujeres que se preocupan unas por otras.

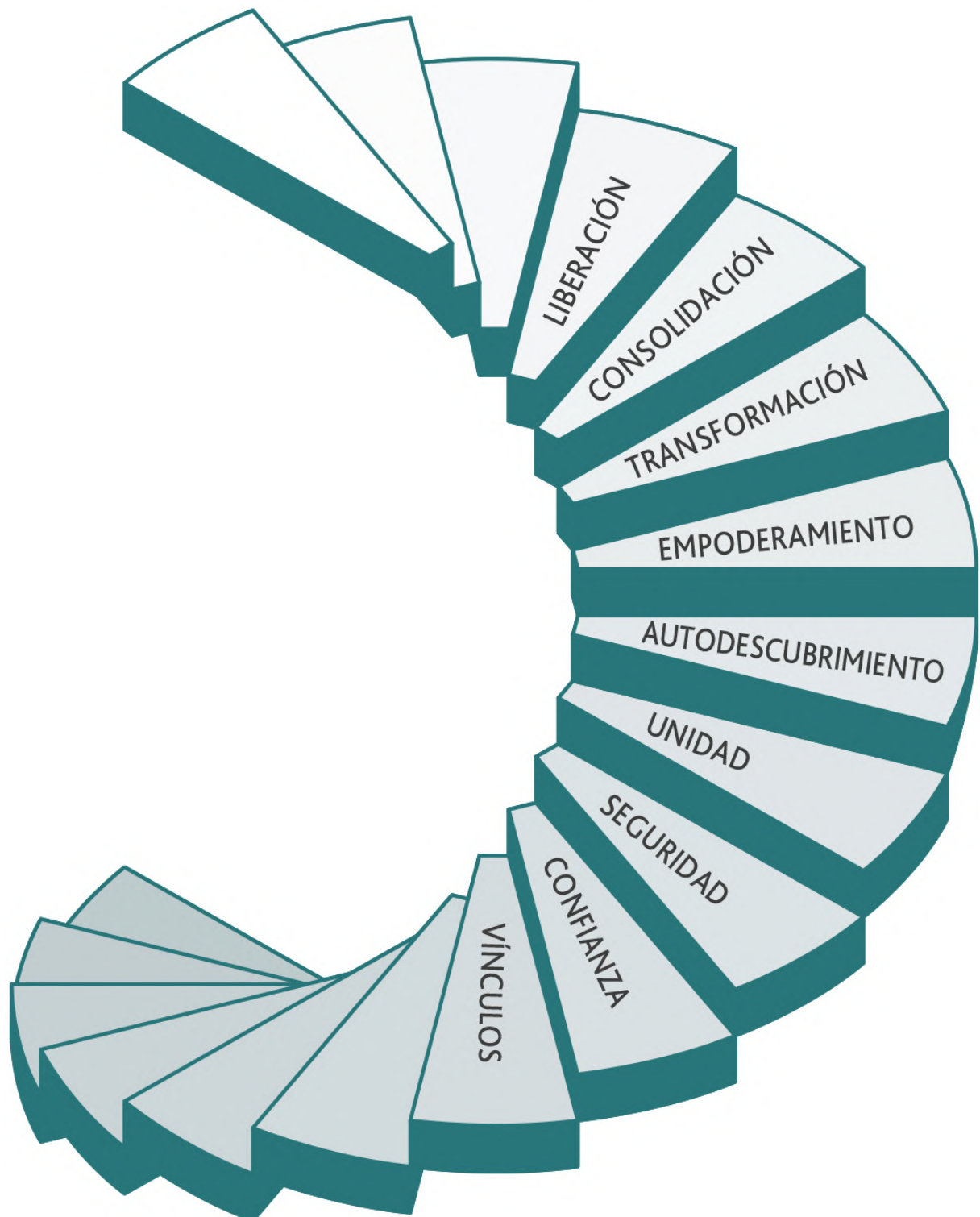
ETAPA TRES: Consolidación

Los elementos clave de esta etapa son **compartir y crecer** y el objetivo es la **consolidación**. Esta es la etapa de crecimiento grupal y de expansión del movimiento.

La siguiente ilustración representa una escalera de caracol, una imagen visual del proceso de sanidad de los efectos de la violencia sexual y de género.

El camino hacia la sanidad: De la oscuridad a la luz

Gráfico basado en una ilustración de Rayne Geddes



El proceso de sanidad es un camino único para cada sobreviviente.

¿Cómo funciona el proceso?

1. Las sobrevivientes tienen la posibilidad de verbalizar sus experiencias personales de violencia sexual y de género.
2. Se crea un espacio seguro donde se pueden acoger nuevas experiencias, para que las sobrevivientes puedan deshacerse de la vergüenza y la culpa de la violación experimentada, y avanzar hacia la aceptación propia.
3. El objetivo final es que se dé comienzo a la sanidad y que la persona encuentre nuevas fortalezas.

Uso de canciones, bailes, juegos y oraciones

Las canciones, el baile, el juego y la oración pueden usarse en el trabajo grupal:

- para abrir una sesión grupal;
- para cambiar el estado de ánimo o la energía en un grupo;
- para permitir cambios de energía y aportar ligereza al estado de ánimo si se ha explorado un tema muy pesado;
- como una expresión de emoción;
- como una forma de crear vínculos y unidad;
- como una actividad de introducción o integración; y
- como expresión personal creativa.

Nota: Observe al grupo para discernir cuándo se necesitan estas actividades.

Canción

- Permita que el grupo elija lo que les gustaría cantar. Observe de antemano a quién le gusta cantar y permítale guiar el canto.

Baile

- Algunas integrantes del grupo podrían tener el don del baile y esto para ellas es una buena expresión personal. Estas opciones se pueden usar después de una sesión «pesada» para aligerar el estado de ánimo del grupo.

Música

- Es posible que desee utilizar música suave de fondo durante una sesión grupal en la que desee que la suavidad de la música provea una sensación de tranquilidad y paz. La música puede usarse para facilitar la meditación y como técnica de relajación para aquellas que luchan con altos niveles de ansiedad.

Juego

- La creatividad a través del juego es importante.
- Se pueden hacer juegos grupales o usar medios de expresión creativa como la arcilla, por ejemplo.
- El juego cambia el estado de ánimo en el grupo.

- Se pueden utilizar juegos infantiles y juegos de palabras. Estos pueden ser los mismos que los niños y las niñas de la comunidad juegan, como las sillas musicales, teléfono roto (o susurros chinos) o tingo tingo tango (o pase el paquete).
- Realizar juegos como estos reduce las defensas, permite la jovialidad y puede usarse para comprender ciertas habilidades. El teléfono roto es una forma de mostrar cómo puede cambiar un mensaje cuando se pasa de persona a persona dentro de un grupo grande.
- Dibujar también puede ser una forma de liberar emociones y de plasmar los sentimientos en el papel.
- Si bien el juego puede verse como un ejercicio infantil, a menudo es una medida necesaria para lidiar con el dolor.
- La creatividad y el juego llevan a la persona a un espacio positivo donde la expresión personal puede percibirse menos amenazadora.
- Para algunas personas, dibujar puede ser más fácil que tener que hablar frente a un grupo. El dibujo se convierte en el foco y no ellas. Es como si el dibujo creará un límite protector alrededor de su vulnerabilidad.

Oración

- Se puede usar de forma colectiva o individual.
- Se puede usar para abrir o cerrar una reunión de grupo.
- Se puede usar para cambiar la energía en un grupo.
- Tenga en cuenta las normas culturales sobre cómo ora el grupo. Si es natural que todas oren al mismo tiempo, hágalo así. Si el grupo prefiere orar una persona a la vez, hágalo de esa manera.
- Permita que el grupo la guíe de acuerdo con lo que ellas consideran normal.

ETAPA 1: CREACIÓN DE VÍNCULOS

Objetivos de aprendizaje

Al final de esta etapa, las sobrevivientes:

- establecerán un vínculo entre ellas como grupo;
- comprenderán conceptos fundamentales como la confidencialidad y velar por cada persona del grupo; y
- generarán confianza y seguridad dentro del grupo

Nota para las facilitadoras

- Asegúrese de haber trabajado con en el primer manual, *Un viaje compartido: Manual de capacitación para las facilitadoras*.
- La sección «Un corazón dispuesto para la sanidad» cubre los conceptos de respeto, individualización, autodeterminación, confidencialidad y confianza. Estos valores son fundamentales para dirigir el camino hacia la sanidad de las sobrevivientes.

«Una mente dispuesta para la sanidad» abarca las habilidades prácticas que necesitará para dirigir estas actividades y ser eficaz como facilitadora.

Hay nueve actividades en esta etapa diseñadas para ayudarla a facilitar la creación de vínculos dentro del grupo de sobrevivientes con las que está trabajando. Cada una de estas actividades puede tomar entre una hora y media y dos horas en completarse. Las actividades a menudo evocan recuerdos y/o sentimientos difíciles para las sobrevivientes a medida que las realizan. Es importante asignar suficiente tiempo para trabajar en cada actividad, sin apresurarse, y estar disponible para las sobrevivientes en caso de que alguna necesite hablar o establecer contacto con alguien después de que termine la reunión.

A medida que el grupo trabaja en esta etapa del proceso de sanidad, las integrantes del grupo se preguntarán:

- ¿Usted se preocupa por mí?
- ¿Usted me puede ayudar?
- ¿Puedo confiar en usted?

Como facilitadora, su función es ayudar a las integrantes del grupo a vincularse con usted, como facilitadora del grupo, así como entre ellas, a fin de generar un ambiente de seguridad y confianza.

Dar la bienvenida a las integrantes del grupo

Como facilitadora, puede crear un espacio acogedor para que las personas hablen y sean escuchadas, en donde se demuestra afecto de manera verbal y no verbal.

Al darles la bienvenida a una sesión a las integrantes del grupo, recuerde:

- sonreír;
- usar el nombre de la persona;
- usar un tono de voz agradable;
- mantener contacto visual; y
- observe con atención a la persona para discernir si el contacto físico es apropiado; de ser así, abrácela si ella lo desea. (Nota: debe estar segura de que el contacto físico es aceptable, así que pregunte antes de hacerlo).

Construir vínculos en el grupo

- No asuma que sabe cómo se siente la otra persona. A veces puede resultar inútil e incluso doloroso cuando alguien dice «Sé exactamente cómo se siente. He pasado por lo mismo que usted».
- Escuche a las sobrevivientes y, en lugar de decir «Sé exactamente cómo se siente», responda diciendo «Puedo escuchar su dolor». Permitirles compartir su historia es permitirles liberar su dolor.
- Pertener a un grupo donde se puede expresar libremente, es comparable a tener un contenedor irrompible en el que se puede derramar todo el dolor sin hacer daño.
- Usted, como facilitadora del grupo, no es el contenedor irrompible, es el grupo en sí el que forma este contenedor irrompible.
- El grupo se convierte en las tiernas manos que sostienen el alma herida.

EJERCICIO 1: Hola, mi nombre es...

Objetivos de aprendizaje

- Comenzar a crear un espacio seguro y compartir dentro del entorno grupal

Materiales requeridos

- Ninguno

Comience esta actividad explicándoles a las integrantes del grupo que esta actividad les dará la oportunidad de dar a conocer un poco sobre sí mismas al resto del grupo. Cada persona es libre de elegir la cantidad de información que desea compartir con el grupo. Participar en este ejercicio le brinda la oportunidad de conocer algo acerca de las otras integrantes del grupo.

Paso 1

- Cada integrante del grupo se turna para hablar y presentarse. Pueden sentarse en círculo o tomar la palabra espontáneamente.
- La facilitadora debe comenzar el proceso presentándose y dando un ejemplo de que tipo de información podría incluirse.
- Algunos ejemplos de qué agregar podrían ser:
 - ¿De dónde es?
 - ¿Tiene familia?
 - ¿Sabe lo que significa su nombre?
 - ¿Cuáles son sus comidas favoritas?
 - ¿Qué tipo de cosas le gusta hacer en su tiempo libre?

Un ejemplo: Hola, mi nombre es Milagros y vengo de San Miguel. Mi abuela me puso «Milagros», ya que mi familia había esperado mucho tiempo a que mi madre quedara embarazada y todos estaban muy emocionados cuando nació.

Nota para las facilitadoras

Como facilitadora, obtendrá información a partir de este ejercicio. Esta es la primera vez que estas mujeres compartirán en el entorno grupal.

- Intente recordar quién dice qué.
- Habrán indicios sobre cada mujer y su situación.
- Las palabras que las mujeres empleen pueden ser indicadores que señalen dónde puede haber posibles heridas.
- Puede recopilar información sobre la situación familiar. Por ejemplo, el nombre de una hija puede ser «Milagros» y esto puede tener una historia detrás.
- Este proceso se puede describir como recibir piezas de un rompecabezas. En este momento aún no sabe qué imagen se está armando.
- Con el tiempo, a medida que se genera confianza, las integrantes del grupo revelarán más sobre si mismas, brindándole «más piezas del rompecabezas de su vida».
- El papel de la facilitadora es «notar» quién está hablando y qué está diciendo y «unir» las piezas del rompecabezas a través de la información que se comparte.
- Al participar en este proceso, se hará evidente quién se siente capaz de hablar libremente y quién tiene más dificultades para expresar sus pensamientos y emociones.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Cómo fue recibido?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Cómo interactuaron las integrantes del grupo cuando cada una compartió su nombre?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 2: La búsqueda dentro del bolso

Objetivos de aprendizaje

- Señalar los posibles obstáculos al tratar los asuntos personales
- Entender que cada persona está en su derecho de negarse a hablar y a hacerlo solo cuando se sienta cómoda

Materiales requeridos

- Bolsos de las participantes

Paso 1

- Pídale a las integrantes del grupo que se sienten en un círculo grande.
- Invítelas a colocar sus bolsos delante de ellas.

Paso 2

- Explíqueles que se ha seleccionado el bolso de una de ellas para ser abierto frente a todo el grupo.
- La dueña del bolso puede decir «no» inmediatamente. Ninguna está obligada a compartir. Cada integrante del grupo tiene autonomía y puede elegir con qué se siente cómoda, sin ser forzada.
- Este es un punto donde puede señalar la importancia de compartir información y de la privacidad.

Paso 3

- Como líder del grupo, usted puede caminar alrededor del grupo y seleccionar un bolso para mirar lo que hay dentro o puede elegir usar su propio bolso.

Paso 4

- A medida que saca cada elemento, puede invitar al grupo a que diga qué es.
- Por ejemplo, puede encontrar una toalla sanitaria. Algunas podrían considerar que esto no se debe mostrar en público. Puede aprovechar esto y dialogar con el grupo.
- Podría colocar en el bolso un objeto que pueda considerarse tabú, como un condón. Luego puede hablar sobre esto e introducir el concepto de no juzgar.
- Use este objeto para explicar que no siempre conocemos toda la historia.
- Puede ser que encuentre la foto de un niño o una niña. Dialogue sobre el tema y cómo a menudo llevamos cosas que nos recuerdan las relaciones cercanas a nosotras.

Nota: En contextos donde las mujeres no llevan bolsos o carteras de mano, esto podría adaptarse como un proceso imaginario. Pídale a las integrantes del grupo que se sienten en círculo y dígalas que elegirá a alguien e irá a su casa a ver su habitación. Cada integrante del grupo tiene la autonomía para decir que no y ninguna de ellas está obligada a llevarla a su casa. Cuando alguna haya aceptado, pregúntele si se sentiría

cómoda compartiendo con todas el contenido de su habitación. Es probable que diga que no. Usted puede entonces hablar sobre lo que puede encontrar si entra a la habitación de alguna de ellas: fotos de sus hijos e hijas, artículos de tocador, productos sanitarios, condones, etc., y abordar asuntos relacionados con el intercambio de información personal, el no juzgar y la singularidad de cada persona. El ejercicio también nos ayuda a comprender la vulnerabilidad y cómo debemos generar confianza antes de sentirnos cómodas al revelar quiénes somos realmente.

Reflexión en grupo

Pídales a las participantes que reflexionen como grupo sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió al realizar este ejercicio? (Permita que el grupo hable libremente. Como facilitadora, escuche lo que dicen, esto es retroalimentación del grupo).
- ¿Disfrutó el ejercicio?

Si siente, como facilitadora, que existe la suficiente confianza entre las integrantes del grupo, puede continuar con las siguientes preguntas.

- ¿Cómo se sintió al ver que sacaban las cosas de su bolso? ¿O respecto a la idea de explorar su habitación?
- Si su bolso no fue elegido para ser abierto ¿Cómo se sintió?
- ¿Hay cosas en su vida que preferiría que otros no vieran?
- ¿Le gustaría hablar sobre cuáles son estas cosas que no ha compartido?
- ¿Qué saben las personas en su vida sobre usted?
- ¿Cómo la hace sentir esto?
- ¿Qué hay en su vida que no quiere que otros sepan?
- ¿Cómo la hace sentir esto?
- ¿Hay alguien con quien pueda hablar sobre lo que está oculto?
- ¿Con quién le resulta fácil compartir estas cosas ocultas?

Nota para las facilitadoras

Todas deben enfatizar y mantener la confidencialidad; lo que sucede en el grupo debe permanecer en el grupo.

Tiene que ser culturalmente apropiado dentro del contexto ver lo que hay en el bolso de alguien. De lo contrario, la líder del grupo debe usar su propio bolso o usar una alternativa que sea más apropiada culturalmente para demostrar el punto y los objetivos del aprendizaje.

Si hay un alto nivel de confianza grupal, puede agregar profundidad a este ejercicio haciendo las preguntas enumeradas anteriormente. Proceda solo si el grupo está dispuesto a hacerlo. Solicite su permiso. Es posible que el grupo aún no esté listo para entrar en tantos detalles personales.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Cómo fue recibido?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Cómo manejaron las integrantes del grupo el aspecto del juego de revelar información?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 3: Corazones duros, corazones blandos

Objetivos de aprendizaje

- Comprender cómo una experiencia similar de vida puede ser vista de manera diferente por dos personas
- Comprender mejor la forma en que vemos las cosas y cómo esto puede moldearnos en quiénes somos

Materiales requeridos

- Corazones de tela: rellenos con un material suave.
 - Los corazones deben estar hechos de dos piezas de material diferente.
 - Se pueden coser a mano y tenerlos listos antes de la sesión o las integrantes del grupo pueden hacerlos durante un ejercicio grupal.
 - Tenga a mano relleno suave o cualquier otro material para rellenar los corazones.
 - Coloque un trozo de cinta o cuerda en la parte superior del corazón para formar un lazo. (Este se puede colgar luego en una perilla de la puerta como recordatorio. El lazo es necesario para poder unir los corazones y formar un círculo entrelazando a cada integrante del grupo).
- Una piedra en forma de corazón.
- Una cinta o una cuerda larga: lo suficientemente larga como para unir cada corazón a la cuerda y colocarla alrededor del círculo de sillas de las integrantes del grupo.

Nota: Si estos materiales no están disponibles pueden usar diferentes cosas que sean duras y otras blandas, como una ayuda visual que permita demostrar los corazones duros y los corazones blandos. Los ejemplos podrían incluir: una piedra (corazón duro) y una pieza de tela enrollada en forma de bola (corazón blando); un montón de piedras pequeñas y un montón de hierba; o un trozo de madera y un trozo de tela, etc.

Preparación: arreglo previo a la reunión

1. Coloque las sillas en círculo en el salón.
2. Si confeccionó los corazones con anticipación, coloque un corazón en cada silla. (La alternativa es que cada integrante haga su propio corazón. Esto se explica al final de este ejercicio).
3. Pase la cinta entre cada uno de los corazones y una cada corazón con el otro.
4. Coloque el corazón de piedra y un corazón blando en el centro del círculo.

Paso 1

Explíquelo al grupo:

- Cada una de ustedes tiene un corazón en su silla.
- Cada lado del corazón es de un color diferente, pero sigue siendo el mismo corazón.
- Cada corazón está unido a los demás por medio de la cinta.

Paso 2

Pregúntele al grupo: en el pasado,

- ¿Qué cosas han endurecido su corazón o lo han llenado de pena?
- ¿Qué cosas han suavizado su corazón?

Paso 3

Pregúntele al grupo:

- ¿Cómo puede conectarse con las otras personas en su grupo para que la ayuden cuando su corazón está endurecido o acongojado?
- ¿Cómo puede ayudar a otras integrantes del grupo cuando sus corazones están acongojados?

Paso 4

Pregúntele al grupo:

- Piense en un momento en el que, si hubiera visto algo diferente, podría haber reaccionado de manera distinta.
- ¿Cómo puede comenzar a ver las cosas de manera diferente?
- ¿Cómo percibe el mundo? ¿Lo percibe en general positivo, o negativo o en un punto intermedio?

Paso 5

Pídale al grupo que:

- Desate el corazón del círculo.
- Mantenga este corazón en un lugar donde pueda verlo y piense cómo le gustaría responder ante las situaciones con un corazón suave.

Alternativa

- Si cada persona va a hacer su propio corazón, coloque dos piezas de material diferente en forma de corazón en cada silla. Coloque una aguja e hilo en cada una.
- Coloque una bolsa de relleno para que las mujeres lo compartan y unas cuantas tijeras. Tenga a mano un gran rollo de cuerda o cinta para usarlo al final del ejercicio.
- Use las preguntas de reflexión enumeradas anteriormente.

Materiales requeridos

- Algunas mesas para colocar todos los materiales
- Unas cuantas tijeras
- Agujas e hilo o pegamento
- Relleno
- Un rollo de cuerda o cinta

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Cómo fue recibido?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Cómo interactuaron las integrantes del grupo durante la actividad?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 4: El poder de mi historia

Objetivos de aprendizaje

- Crear un lugar seguro donde se pueda compartir la información sin juicio alguno
- Mostrar amor, gracia y amabilidad

Materiales requeridos

- Ninguno

Nota para las facilitadoras

- Para ayudarla a comprender la teoría detrás del Ejercicio 4: **El poder de mi historia**, es importante referirse al tema en la Sección 2 («Un corazón dispuesto para la sanidad») y la Sección 3 («Una mente dispuesta para la sanidad») del manual de capacitación para facilitadoras: *Un viaje compartido*.
- Su papel como facilitadora es crear un espacio donde las sobrevivientes puedan hablar y ser escuchadas.
- Cada persona tiene su propia historia que contar. El grupo es una audiencia que puede escuchar cada historia con dignidad.
- Debe explicarle al grupo, desde el comienzo de la sesión, la intención de crear un espacio donde puedan compartir sus historias.
- Invite al grupo a hacer preguntas si alguno de los conceptos utilizados no quedó claro.

Asegúrese de que el grupo comprenda las directrices de:

- mantener la confidencialidad
- generar confianza
- no juzgar
- escuchar
- no dar consejos
- no interrumpir cuando otra persona esté hablando
- permitir la expresión de las emociones

Atención: Si, al momento de realizar este ejercicio, hay niños y niñas (menores de 18 años) que acompañan a las integrantes del grupo haga lo posible para que puedan realizar una actividad diferente en otro espacio separado del lugar donde se lleva a cabo esta reunión. Esto ayudará a que las participantes hablen libremente. Asegúrese de que las personas encargadas de los niños y niñas den su consentimiento y que sepan dónde están ellos en todo momento.

Si bien es cierto, cada historia es única, muchas sobrevivientes luchan con emociones similares y cuando pueden hablar al estar juntas, el aislamiento producido por el evento se desvanece y encuentran apoyo.

Establecer la atmósfera adecuada para compartir

Antes de comenzar este ejercicio, es importante hablar sobre la confidencialidad para que las integrantes del grupo puedan compartir abiertamente. Explíqueles a las sobrevivientes qué significa la confidencialidad y cuán importante es garantizar que nada de lo compartido en el grupo se comparta fuera de este. Romper la confidencialidad rompe la confianza, y la confianza es un elemento clave del camino hacia la sanidad.

- El grupo debe desarrollar un contrato o acuerdo grupal con base en las reglas esenciales que todas acuerden. Algunos elementos que se pueden incluir son: confidencialidad, confianza, conducta, comportamiento, respeto, participación, puntualidad. Este contrato grupal debe ser escrito y colocado en algún lugar visible del salón de reunión.
- Para muchas mujeres, dar a conocer su historia conlleva un gran riesgo personal.
- Las sobrevivientes necesitan saber que **su historia será preservada de manera segura** por aquellas personas con quienes la comparta.
- Es importante hablar sobre el principio de no juzgar para que las sobrevivientes sepan que no serán juzgadas cuando compartan su historia.
- Este no es un espacio para dar consejos, sino para animarse mutuamente.

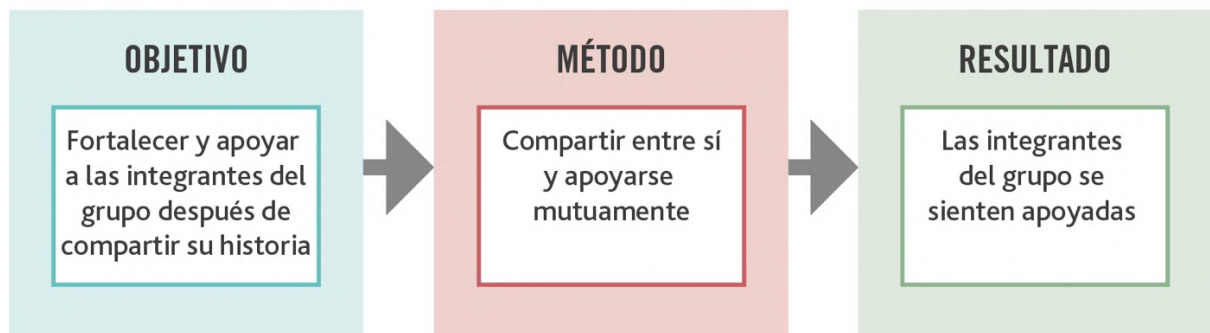
Paso 1

- La facilitadora abre la sesión con una historia que describe una experiencia o un entorno desconocidos. (Las analogías se pueden usar para preparar el espacio y que las integrantes del grupo puedan abrirse a contar sus historias propias).

Paso 2

- Comience con preguntas relacionadas con la historia o la analogía. Por ejemplo, si su analogía describe estar afuera durante un día de frío, podría comenzar con preguntas como:
 - ¿En algún momento en sus vidas han sentido el intenso frío del dolor, como se describe en la analogía?
 - Si es así, recuerden aquél momento, y si desean compartir lo sucedido, nos gustaría escucharlo.
- Permita que las integrantes del grupo hablen espontáneamente.
- Cada persona tiene la oportunidad de hablar.
- No debe interrumpirlas mientras hablan.
- Es necesario darle suficiente tiempo a cada integrante del grupo (este puede ser un proceso largo).
- Cuando surgen temas relacionados con la vergüenza, se crea un espacio donde pueden ser explorados.
- Se pueden abordar preguntas como «¿Fue culpa suya?».

Lidiar con las emociones posteriores a compartir la información



- Deje suficiente tiempo y espacio al final de la sesión y al comienzo de la próxima sesión para que las integrantes del grupo expresen cómo se sienten.
- Es importante abordar la situación emocional de cada integrante del grupo ahora que han dado a conocer su historia, y apoyarlas en su viaje de descubrimiento propio.
- Pregúntele a cada integrante del grupo: «¿Cómo se siente ahora que ha hablado acerca de su dolor?».
- Es muy común sentirse «desnuda» o emocionalmente expuesta y más vulnerable después de haber hablado.
- El mecanismo de defensa o la estrategia de afrontamiento que una persona pone en marcha para lidiar con emociones dolorosas se ve desafiado al momento de compartir su historia, de modo que la persona se puede sentir extremadamente vulnerable.
- Esto se puede asimilar a tener una herida y quitarse la venda que estaba protegiendo la herida para poder ventilarla. Esto expone visiblemente la herida y es posible que desee cubrirla, pero cuanto más expuesta esté la herida al aire fresco, más rápido comienza el proceso de sanidad. Algo parecido sucede al contar su historia.
- Si hay personas que se ven claramente afectadas al contar su historia, ofrézcales pasar unos minutos con ellas al finalizar la sesión.
- Cuando comiencen a compartir su historia, esté pendiente a reconocer **fracturas emocionales**. Si ve que esto sucede, esta persona necesita apoyo emocional adicional.

Fractura emocional

La fractura emocional ocurre cuando hay un profundo dolor emocional, donde el miedo a un dolor más grande conduce a la evasión. Observe cada vez que las sobrevivientes evitan o restan importancia a su dolor, ya que esta puede ser una señal de fractura emocional.

Cómo combatir los efectos de la exposición

- La forma en la que el grupo responde entre sí es una parte importante del proceso de sanidad.
- Sentirse **segura** y **sostenida** por el grupo es importante. Un entorno grupal sólido de atención y cuidado es esencial.
- Las integrantes del grupo deben acogerse y aceptarse.
- Se debe hablar sobre los conceptos de cuidado grupal y autocuidado (consulte la Sección 4 de *Un viaje compartido*)
- Es importante hacer una sesión de cierre, luego de haber compartido cada historia. Así le dará la oportunidad a todas las que han compartido de expresar cómo se sienten, y a las que han escuchado, la oportunidad de explorar la respuesta personal o el impacto de lo que escucharon. Escuchar la historia de alguien puede reactivar el trauma. Tener una sesión de cierre, como una forma de dar una conclusión, puede ayudar a que cada persona se sienta segura antes de abandonar la reunión.

Quitarme la máscara y encontrar mi voz

Después del proceso de cierre, anime a su grupo al explicar que:

- es importante hablar sobre los traumas pasados;
- compartir de esta manera ayuda a otras a descubrir fortalezas que aún no han explorado;
- encontrar la voz propia está a menudo ligado a descubrir la libertad de elección;
- dentro de la seguridad de un grupo, las máscaras se pueden quitar, y existe la libertad de ser uno mismo sin temor al rechazo;
- con el apoyo de otras personas, se pueden explorar nuevas formas de pensar y de hacer las cosas, y es posible analizar la relación entre cómo pensamos, sentimos y actuamos;
- se pueden probar nuevas formas de hacer las cosas dentro de la seguridad de un grupo de mujeres; y
- el camino de cada persona hacia la sanidad lucirá diferente y sucederá a un ritmo diferente.

Nota para las facilitadoras

- Es muy importante tener una reunión de seguimiento poco después de haber compartido las historias personales, porque es perjudicial tener emociones expuestas o dejarlas al margen. También es importante tener una reunión de seguimiento para obtener la retroalimentación del grupo.
- El brindar apoyo continuo de esta forma ayuda a evitar que las integrantes se arrepientan de haber abierto viejas heridas.
- En la reunión de seguimiento se abordará cualquier problema. Esta reunión tendrá el formato de un diálogo grupal donde se aborde la pregunta «Ahora que he dado a conocer mi historia, ¿qué sucederá después?».

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Se mostraron dispuestas a participar?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Cómo interactuaron las integrantes del grupo cuando las otras integrantes compartieron sus historias?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 5: Compartir en parejas

Objetivos de aprendizaje

- Fomentar que se compartan las historias en un entorno más seguro (puede ser más fácil para una persona hablar solo con una persona en lugar de con todo el grupo)

Materiales requeridos

- Ninguno

Paso 1

- Pídale a las integrantes del grupo que se unan en parejas.

Paso 2

- Pídale que compartan algo de sí mismas que el grupo desconozca.
- Explique que después de compartir en parejas, compartirán la información con el grupo.
- Pueden compartir algo de naturaleza muy personal o simplemente algo desconocido, como «no me gusta el color amarillo, me recuerda a un aula de clase en segundo grado. Un día me enfermé, vomité por todo el piso y sentí miedo y me hizo mucha falta mi mamá cuando esto sucedió».

Paso 3

- Luego, cada persona comparte con el grupo lo que han aprendido sobre su pareja.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Estuvieron dispuestas a participar y trabajar en parejas?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Cómo se sintieron las integrantes del grupo al compartir en parejas y luego con el grupo más grande? ¿Se sintieron seguras al compartir?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 6: La caminata con los ojos vendados

Objetivos de aprendizaje

- Desarrollar confianza
- Explorar la idea de depender de otras personas

Materiales requeridos

- Vendas

La **confianza** es un elemento esencial dentro de cualquier grupo (como este de sobrevivientes de violencia sexual y de género) que comparte información personal. Es normal que las personas tengan preguntas como:

- Si no puedo confiar en usted, ¿cómo puedo contarle qué heridas llevo dentro?
- ¿Usted también me irá a lastimar?
- ¿Qué pasa si se lo cuenta a alguien más?
- ¿Puedo contarle lo que nunca he compartido antes, sin que me juzgue?

La violencia sexual y de género deja a muchas mujeres aisladas por temor a ser rechazadas y sufrir más. Con esto en mente, este ejercicio práctico ayuda a las personas a confiar en las demás y mostrar su vulnerabilidad.

Preparación: lugar de reunión

- Cuando planifique este ejercicio, tome en consideración el espacio necesario para realizarlo y si las integrantes del grupo tendrían que caminar fuera del edificio para llevarlo a cabo.
- Es importante que las integrantes del grupo se sientan seguras y, si caminar afuera con los ojos vendados las va a hacer sentir expuestas ante otras personas de la comunidad, entonces opte por un área más aislada o adapte este ejercicio a su entorno.

Paso 1

- Divida el grupo en parejas. (Las participantes pueden elegir a sus compañeras o la facilitadora puede elegir las).
- Una de las mujeres de la pareja tendrá los ojos vendados y la otra le dará instrucciones verbales para guiarla mientras camina.
- Explíquela a la que dirige a la mujer con los ojos vendados que su trabajo es «ser sus ojos».
- Por ejemplo, si hay un obstáculo en el camino la mujer con los ojos vendados debe ser advertida. Puede haber una grada o escalón o una silla en el camino y será necesario evitar que ella se lastime.

Paso 2

- Después de cinco minutos, cambie el rol de cada pareja, por lo que ahora la persona con los ojos vendados va a ser quien dirige.

Caminata alternativa con los ojos vendados – directrices no verbales

Este ejercicio funciona mejor al aire libre y con diferentes obstáculos. Recuerde que el trabajo de la persona que dirige es mantener segura a la persona que tiene los ojos vendados.

Reglas para la alternativa de caminar con los ojos vendados

- No se puede hablar.
- Use solo señales físicas.
- Si desea que la persona se mueva hacia la izquierda y usted está a su izquierda, puede jalar suavemente su brazo hacia usted.
- Si quiere que se mueva hacia la derecha, puede inclinarla hacia su derecha.
- Si va a pasar por un lugar difícil, puede detenerse o pisar fuerte con los pies o aplaudir.
- Necesitará usar su cuerpo creativamente y no emplear palabras.

Paso 1

- Explíquelo las reglas al grupo.
- Permita que cada una seleccione a su pareja o asigne las parejas.

Paso 2

- Entregue las vendas de los ojos.

Paso 3

- Una vez finalizado el ejercicio, la persona que está siendo guiada camina luego con los ojos abiertos por donde caminó antes con los ojos vendados, de esta forma puede ver por dónde caminaron en lugar de por dónde imaginó que lo hicieron.
- Para agregar otra dimensión a este ejercicio, en su lugar, puede pedirle a la persona que fue guiada que recorra el camino por donde cree que la guiaron. Esto fomenta un mayor uso de la «visualización mental» y de la concentración, para que el ejercicio pueda repetirse.

Paso 4

- Intercambiar lugares: la persona que fue guiada ahora se convierte en la que dirige. Repita el ejercicio.

¿Qué podemos aprender a partir de este ejercicio alternativo?

- Crea una mayor vulnerabilidad física.
- Enseña sobre la comunicación no verbal.
- Permite que la persona que fue guiada tenga una experiencia emocional intensa.
- Permite una mayor dependencia de otros sentidos.

Reflexión en grupo

Reúnanse nuevamente como un solo grupo y use las siguientes preguntas para reflexionar sobre la experiencia:

- ¿Qué sintió al estar con los ojos vendados?
- ¿Qué emociones experimentó? (¿Se sintió temerosa / tranquila / feliz / asustada?)
- ¿Qué sintió al guiar a la mujer con los ojos vendados?
- ¿Ella escuchó sus instrucciones o trató de guiarse a sí misma, aunque tenía los ojos vendados?
- ¿En algún momento comenzó a confiar en su pareja?
- ¿Por qué cree que hicimos este ejercicio?
- ¿Qué aprendió de esto?
- ¿Hay aspectos de su vida en los que podría aplicar el ejercicio de otras maneras?
- ¿Confía fácilmente en las personas o le resulta difícil confiar en otros?
- ¿Qué ha sucedido en el pasado cuando ha confiado en las personas?
- ¿La han decepcionado?
- ¿Esto le impide confiar en la gente?
- ¿Alguna vez decepcionó a alguien cuando confió en usted?

Si realizó la caminata alternativa con los ojos vendados:

- ¿Qué sintió al no tener instrucciones verbales?
- ¿Notó más sobre el entorno?
- ¿Cuánto de lo que experimentó fue real y cuánto no?

Ejemplo de estudio de caso

Al realizar este ejercicio, una mujer fue puesta a caminar sobre una lámina corrugada de hierro galvanizado.

La persona se imaginó que estaba suspendida sobre el suelo y tuvo miedo de caminar sobre ella, ya que no creía que aguantaría su peso.

Cuando le quitaron la venda de los ojos, pudo ver que estaba colocada en el suelo, pero durante el ejercicio se convenció de que estaba suspendida y sintió mucho miedo. Este es un ejemplo donde la realidad percibida y la situación real son muy diferentes. La realidad percibida la hizo sentir miedo.

Pregúnteles a las participantes si experimentaron miedo durante la caminata con los ojos vendados y, si una vez que se quitaron la venda de los ojos, vieron aquello a lo que temían de otra manera.

Pídales a las participantes que reflexionen en silencio sobre los siguientes enunciados o preguntas. Una vez que los haya leído todos, pregunte si alguna de ellas quisiera compartir sus respuestas.

- La confianza se construye.
- La confianza es valiosa.
- La confianza puede romperse.
- Sea el cambio que quiere ver.
- ¿Qué cambio quiere ver?
- ¿Soy confiable?
- ¿Puedo aprender a confiar en los demás?
- ¿He sido sabia en la forma en la que he confiado en las personas?
- ¿Me dejo guiar?
- ¿Puedo guiar a otros?
- ¿Quiero ser una líder?
- ¿Tengo las habilidades para liderar?
- ¿Tengo pasión por liderar?
- ¿Prefiero seguir a otros?

Meditación en las Escrituras

Confía en el SEÑOR con todo tu corazón y no te apoyes en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos y él enderezará tus sendas. (Proverbios 3:5–6)

Nota para las facilitadoras

- Al trabajar como facilitadoras de un grupo, debemos ser conscientes de un posible peligro. Sin darnos cuenta, se está creando esta trampa de una dinámica llamada «ellas» y «nosotras» o la gente que está «dentro» y la que está «fuera».

Hay una hermosa cita de John Mibiti que dice: «Soy porque nosotras somos y, como nosotras somos, por lo tanto yo soy».

Esto describe la unidad por la que debemos luchar. Si bien una facilitadora puede estar más avanzada en el camino hacia la sanidad y la restauración y puede saber mucho sobre este proceso, ella nunca es «la experta». La humildad debe ser un elemento central de la ayuda.

De este modo podemos aprender juntas que:

- somos la persona que mejor se conoce así misma;
- cada una le aporta su propia singularidad al grupo; y
- un regalo que podemos dar es aprender a ver el mundo a través de los ojos de nuestra prójima (esto requiere tiempo y la voluntad de escuchar).

¿Qué quiere decir esto? ¿Cómo se hace? ¿Quién puede hacer esto? Imagine por un momento que yo puedo quitarme los ojos y que luego usted puede usar mis ojos como mi prójima. Entonces vería el mundo como yo lo veo, y de la misma forma si yo uso sus ojos, vería el mundo como usted lo ve. Así es como se evita hacer separación entre el grupo de adentro y el grupo de afuera.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Cómo fue recibido por el grupo?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Cómo interactuaron las integrantes del grupo con las otras integrantes que las guiaron cuando tenían los ojos vendados?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 7: Mis ojos funcionan mejor que los suyos

Objetivos de aprendizaje

- Comprender cómo la perspectiva moldea nuestra realidad

Materiales requeridos

- Lentes o gafas de sol, un trozo de tela delgada

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.

Paso 2

- Si es posible, apague la luz de la habitación y luego pídale a la persona que describa lo que ve. Si no puede apagar la luz de la habitación, intente oscurecer las ventanas al cerrar las cortinas o colocar una tela.
- Pídale a la persona que describa cómo ve la habitación. ¿Cuál es la diferencia en comparación a lo que veía antes de ponerse los lentes de sol o la venda semitransparente?
- Nuestra perspectiva moldea la forma en la que vemos el mundo. ¿Cómo percibe el mundo? ¿Lo percibe en general positivo, o negativo o en un punto intermedio?

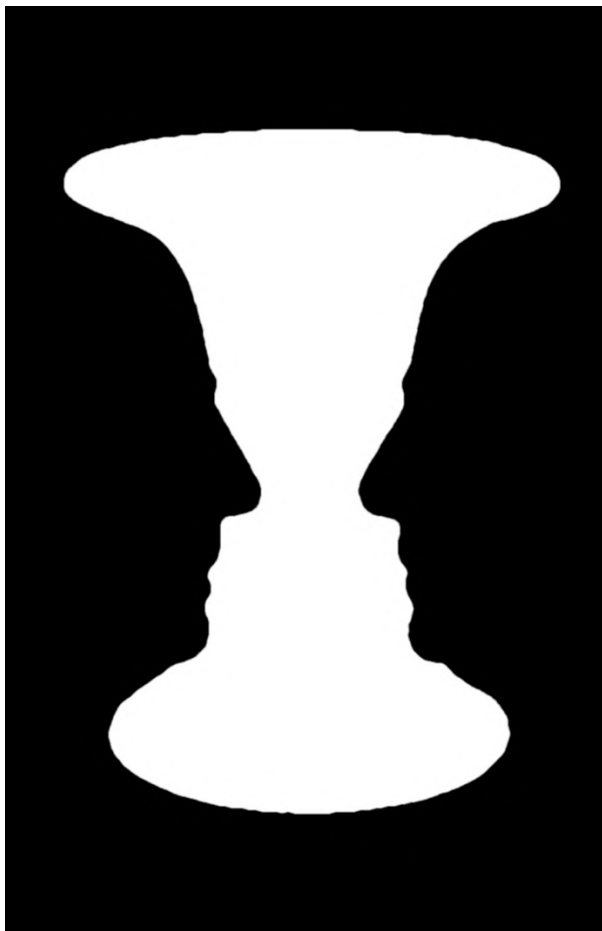
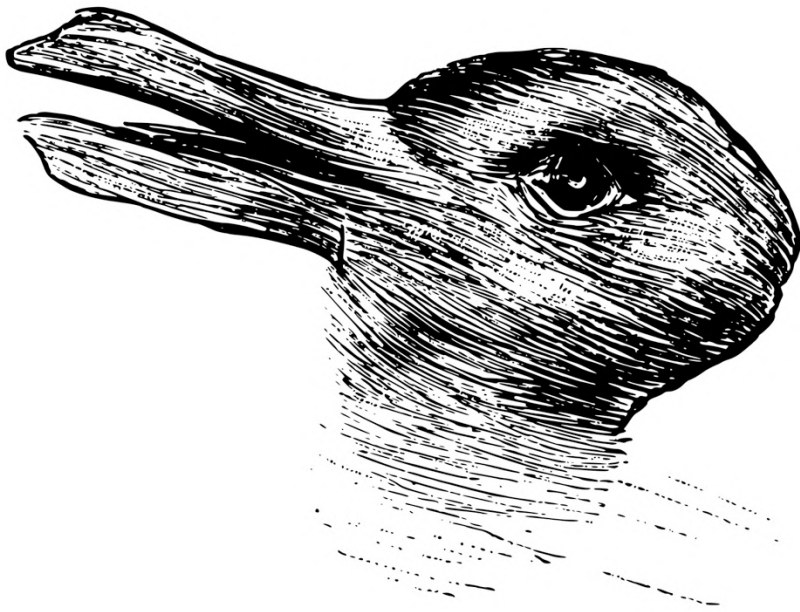
Alternativa:

- Si no dispone de lentes de sol o de una venda semitransparente, muéstrelas las siguientes imágenes a las participantes. Pídale que describan lo que ven y observe las diferencias entre las participantes.

El objetivo de esta actividad es resaltar la idea de que:

- **Nosotras enmarcamos las cosas con base en nuestras propias experiencias pasadas.** Por ejemplo, si alguien les tiene terror a las tortugas puede quedar paralizada del miedo al ver una. Puede que ni siquiera sepa por qué estas criaturas inofensivas le generan angustia. Sería fácil para otros reírse y decir que la persona está siendo absurda, pero para esta persona esto representa una amenaza muy real.

Imágenes para usar en la actividad alternativa



Nota para las facilitadoras

Recuerde:

- Sería presuntuoso decir «Sé exactamente cómo se siente».
- Trate de aprender a comprender, a escuchar realmente lo que se dice y lo que no se dice. Intente ver cómo ven las otras personas (en otras palabras, ver su mundo).
- 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.
- Al hacer esto, nos mantenemos unidas y olvidamos lo que nos separa y más bien miramos lo que nos une.

¿Cómo hago esto? Escuche. Use sus oídos y su corazón.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Cómo fue recibido por el grupo?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 8: ¿Cómo está?

Objetivos de aprendizaje

- Conectarnos con nuestras emociones
- Evaluar los niveles de energía del grupo

Materiales requeridos

- Ninguno

Pídale a cada integrante del grupo que:

- califique del 1 al 5 cómo se siente (donde 1 es el puntaje más bajo y 5 es el más alto);
- comparta una palabra que describa cómo se siente;
- conecte la palabra que eligió con el número que dio. Por ejemplo: un 2 es agotada, un 3 satisfecha y así sucesivamente.

El objetivo del ejercicio es:

- ayudarlas a sintonizarse con sí mismas y que escuchen cómo se sienten;
- ayudarlas a nombrar las emociones que sienten; y
- medir la temperatura emocional en el ambiente y compartir la información con el grupo.

Preguntas para la reflexión

- ¿Pudo describirle al grupo sus emociones de manera precisa?
- ¿Cómo se sintió al expresar sus emociones? A menudo sentimos cosas y no podemos describir con palabras esos sentimientos o lo que pueden significar.
- ¿Fue criada con la creencia de que hay emociones que no deben expresarse? Por ejemplo: «No es aceptable que los hombres lloren» o «la cruz se lleva dentro».
- ¿Cómo ha expresado sus emociones?
- ¿Ve algunas de las emociones como negativas y otras como positivas? Si es así, ¿cómo describiría las emociones positivas? ¿Cómo describiría las emociones negativas?
- ¿Cómo se comporta cuando está sentimental?
- ¿Reprime sus emociones o las expresa? Piense en un volcán como una persona expresiva cuando está enojada. ¿Cómo describiría a alguien que guarda o esconde para sí las emociones negativas? ¿A qué se parece?

Preguntas para la reflexión grupal sobre la «explosión emocional» (emoción explosiva) vs. la «supresión emocional» (implosión emocional)

- ¿Qué entiende acerca de los términos anteriores?
- ¿Usted expresa sus emociones o las reprime?
- ¿Qué habilidades de afrontamiento utiliza para lidiar con las emociones?
- ¿Le gustaría aprender nuevas formas de lidiar con las emociones?
- ¿Qué necesita para aprender nuevas formas de lidiar con las emociones?
- ¿Ve las emociones como peligrosas, útiles, poco confiables, sin sentido?

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Cómo manejaron las integrantes del grupo la reflexión sobre las emociones a través de la reflexión grupal?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

Nota para las facilitadoras

La siguiente información se debe compartir con el grupo. Sin embargo, es importante hacerlo como un dialogo y no como una charla. Puede personalizar el contenido usando historias que sean relevantes para el grupo.

¿Cómo ayuda el hecho de compartir en grupo?

- Una de las ventajas de estar en un grupo es que ofrece un lugar donde podemos hablar abiertamente sobre nuestras vidas y encontrar juntas la sanidad que queremos.
- Al estar juntas, aprendemos a hablar sobre nuestras experiencias dolorosas y a cambiar lentamente cómo somos y cómo vemos el mundo.
- En un entorno grupal, las emociones pueden tener voz, incluso si son dolorosas.

¿Cómo se da este proceso?

- Es esencial que el espacio grupal sea seguro. Cada integrante del grupo genera esta seguridad y hace que se mantenga.
- Al estar juntas, se crea una identidad grupal donde nos sentimos seguras la una con la otra. La identidad grupal le da fuerza a cada persona. Comenzamos a darnos cuenta de que no estamos solas; esto ayuda a adquirir el valor necesario para enfrentar el camino hacia la sanidad.
- Como parte del grupo, también nos damos cuenta de que somos personas únicas. El factor común es que cada una de nosotras ha cruzado el camino de ser una sobreviviente de violencia sexual y de género.

Distintas perspectivas

- El grupo ofrece un espacio donde cada persona puede ver las cosas desde su punto de vista personal. Todas las personas somos únicas.
- Ser parte de un grupo no significa que todas debemos tener las mismas necesidades o que debemos comportarnos de la misma manera.
- Algunas integrantes del grupo pueden necesitar hablar más que otras personas.
- Otras deberán ser tratadas con mayor cuidado.
- Como grupo, elegimos dar lugar a la singularidad de cada persona.
- Colectivamente, a cada persona se le da el espacio para satisfacer sus necesidades de la manera más conveniente.

La forma en la que vemos el mundo estará determinada por lo que hemos vivido. Para algunas de nosotras, tener padres amorosos que cuiden de sus hijos e hijas será normal, mientras que para otras, haber sido criadas por su abuela es lo normal. Cuando sea necesario, es importante dar el espacio para explicarnos cómo vemos las cosas, y recordar que es bueno ser diferente y que no necesitamos convencer a nadie para que vea el mundo tal como nosotras lo vemos.

Todas somos únicas: demos lugar a que esto se exprese.

Emociones y sentimientos

- Todas somos diferentes y cada una responde de manera única a lo que hemos experimentado.
- En un grupo, aprendemos a aceptar nuestra propia singularidad y la singularidad de las demás.
- También procesamos las emociones de manera distinta.
- Se debe dar espacio a cada persona para que se exprese según lo necesite.

Preguntas para reflexionar

- ¿Estoy dispuesta a compartir mi viaje con el grupo?
- ¿Estoy dispuesta a permitir que las cosas que están ocultas salgan a la luz para poder hablar sobre ellas?
- ¿Me siento segura para hablar?
- Si su respuesta es no, ¿qué necesita del grupo para sentirse segura?
- ¿Hay algo que necesito hacer por mí misma para ayudarme a sentirme segura de hablar?
- ¿Estoy dispuesta a escuchar a las demás?
- ¿Estoy dispuesta a darles a las demás lo mismo que les pido que me den?

EJERCICIO 9: Espejos y sombras

Objetivos de aprendizaje

- Comprender que uno de los roles del grupo es ayudarnos a vernos mejor a nosotras mismas

Materiales requeridos

- Ninguno

Uno de los aspectos de estar en un grupo es ser un «espejo» para las integrantes de su grupo. Imagine que esta con una amiga y que sostiene un espejo. Usted le dice: «¿Qué ves cuando miras tu reflejo?».

Hay momentos en nuestra vida en que la imagen que vemos está distorsionada por lo que hemos experimentado.

Imagine a una niña pequeña que crece en un hogar donde constantemente le dicen que es fea. Pronto, ella comienza a creer esto y se dice a sí misma: «Soy fea; nadie puede amar a una niña tan fea como yo». Dentro de la seguridad del grupo, nuestras compañeras de grupo pueden «sostener el espejo» y susurrar suavemente la verdad. Lentamente, las mentiras que hemos creído acerca de quiénes somos pueden cambiar y desvanecerse, y pueden ser reemplazadas por una verdad completamente nueva.

Recuerde «sostener el espejo» con amabilidad y decir la verdad con gentileza. Recuerde que cada persona comenzará a ver la verdad a su propio ritmo. Cada integrante del grupo tiene la elección y el derecho de permitirle «sostener el espejo» para que ella se pueda ver reflejada como realmente es.

Paso 1

- Permita que cada una busque su pareja.

Paso 2

- Pídale a cada persona que diga algo positivo que note sobre su pareja.

Paso 3

- Reúna al grupo y compartan lo que cada una acaba de escuchar sobre sí misma desde la perspectiva de la otra persona.
- Trate de motivar a las integrantes del grupo a pensar en cosas que hayan observado que no son los ejemplos habituales como «veo que realmente es muy bonita». Aliéntelas a usar los conocimientos y habilidades de observación.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Qué tanto entendieron las integrantes del grupo sobre su propósito y función dentro del grupo y la contribución que el grupo puede aportar a la sanidad de cada persona?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

ETAPA 2: UNIDAD

Objetivos de aprendizaje

Al final de esta etapa, las sobrevivientes:

- tendrán fuertes lazos entre las integrantes del grupo; y
- desarrollarán una comunidad de apoyo que trabaje de forma conjunta para encontrar la sanidad.

Hay diez actividades en esta etapa diseñadas para ayudarle como facilitadora a lograr la **unidad** entre las sobrevivientes con las que está trabajando. Cada una de estas actividades puede tomar entre una hora y media y dos horas en completarse. Las actividades a menudo evocan recuerdos y/o sentimientos difíciles para las sobrevivientes. Es importante asignar suficiente tiempo para trabajar en cada actividad, sin apresurarse, y estar disponible para las sobrevivientes en caso de que alguna necesite hablar o establecer contacto con alguien después de que termine la reunión.

Explíquelo al grupo que ahora está entrando en la segunda etapa de este camino hacia la sanidad. La primera etapa fue la creación de vínculos, y trabajamos para desarrollar un espacio seguro y de confianza dentro de nuestro grupo. Ahora estamos trabajando para apoyarnos mutuamente y desarrollar fuertes lazos entre nosotras para que podamos continuar nuestro camino hacia la sanidad.

EJERCICIO: Reflexión en grupo

Paso 1

Reflexionar en parejas o en grupos pequeños:

- ¿Cuándo se siente más feliz?
- ¿Le gusta formar parte de un grupo grande de personas?
- ¿Qué significa para usted la palabra «familia»?
- ¿Cómo es su familia?
- Describale al grupo cómo es su familia ¿Tiene muchos hermanos y hermanas, tíos y tías, abuelos y primos?
- ¿Qué significa para usted la palabra «comunidad»?
- Una de las características de una buena familia es el **compromiso** ¿Qué significa esto?
- Comprometerse es más que hacer una promesa, es la decisión de caminar juntas y construir puentes de confianza entre nosotras para que juntas podamos cruzarlo y entrar en un nuevo lugar de plenitud y sanidad. Comparta qué significa esto para usted.

Paso 2

Imprima la tarjeta que aparece abajo con la palabra CONFIANZA en una cartulina grande y colóquela en medio del grupo. Luego escriba o pegue las otras palabras a continuación.

CONFIANZA

Verdad

Confiabilidad

Unidad

Desinterés

Tiempo

Reflexión:

- ¿Qué significa para usted la palabra «confianza»? ¿Qué otras palabras son similares?
- ¿Qué significa ser confiable?
- ¿Qué se imagina cuando piensa en unidad?
- ¿Qué factor juega el tiempo cuando se construye la confianza?

Nota para las facilitadoras

Recuérdle al grupo lo siguiente:

- Se necesita tiempo para construir relaciones y para sanar.
- Permita el tiempo necesario para la sanidad.
- Con demasiada frecuencia negamos nuestro dolor y no nos damos el tiempo para sanar.
- Sea paciente consigo misma y con las demás mientras transita hacia la sanidad.

Preguntas para el diálogo y la reflexión grupal

- ¿Cómo se siente al saber que este proceso toma tiempo?
- ¿Cómo puede darse tiempo para sanar?
- ¿Qué asunto doloroso ha estado evadiendo para no lidiar con él?
- ¿De qué forma puede ser paciente consigo misma?

Paso 3

Tómense de las manos en un círculo y tengan un momento de silencio.

EJERCICIO 10: El elefante en la habitación

Objetivos de aprendizaje

- Comprender qué es un tabú y cómo lidiar con él

Materiales requeridos

- Ninguno

Nota para las facilitadoras

Como facilitadora, está introduciendo un tema para generar un diálogo de grupo. El propósito es que el grupo pueda abrirse y conversar libremente sobre temas de los cuales no han tenido la oportunidad de hablar antes.

Podría comenzar diciendo:

«Hoy, el elefante sobre el cual vamos a hablar es el tema de la violencia de género y la violación».

- Recuerde que las integrantes del grupo pueden tener otros «elefantes» sobre los cuales necesitan hablar. Haga preguntas abiertas que sean significativas para el grupo. Recuérdeles a las integrantes sobre el acuerdo al que llegaron cuando comenzó el grupo y no olvide enfatizar la importancia de la **confidencialidad** y la **confianza**.

Una analogía: el visitante no invitado

Imagine que invita a todos sus amigos a que la visiten. Usted se prepara para la visita. Pone las sillas en un gran círculo en la habitación más grande de su casa. A un lado tiene una mesa preparada con bebidas frías y cosas sabrosas para comer. Cuando todos llegan a la fiesta, están emocionados de verle y celebrar con usted. Sin embargo, todos están un poco desconcertados, ya que sentado en el círculo, en una silla grande y cómoda, se encuentra un elefante de verdad. Las personas se miran entre sí, pero tienen miedo de decir algo.

Muchas preguntas pasan por la cabeza de los invitados. ¿Por qué hay un elefante en la fiesta? ¿Quién querría un elefante aquí? Y así continúan las preguntas, pero nadie dice una palabra.

Luego usted se pone de pie y dice: «Mi papá siempre decía, si hay un elefante en la habitación, preséntalo».

Dígale al grupo que muchas de nosotras tenemos un «elefante» no invitado en nuestras vidas: la violencia sexual y de género y. Hoy, vamos a compartir entre nosotras, en la medida en que nos sintamos cómodas, sobre nuestra propia experiencia respecto a este tema.

Use las siguientes preguntas para facilitar el diálogo grupal:

- ¿Hay cosas en su vida de las que no puede hablar en público o con sus amigas?
- ¿De cuáles cosas de su vida no puede hablar?
- ¿Por qué se ha sentido incapaz de hablar sobre estas cosas?
- ¿Tiene miedo de hablar? Y si es así, ¿por qué?
- ¿Qué respuesta tuvo en el pasado cuando habló de cosas que eran incómodas?
- ¿De qué forma le gustaría poder hablar sobre los temas difíciles?
- ¿Qué necesita para ayudarla a hablar?

Preguntas sobre violencia sexual y de género

- ¿Qué cree que impide que la gente hable sobre la violencia sexual y de género?
- ¿Cómo definiría la violencia sexual y de género? (Describale su «elefante» al grupo).
- ¿Qué creemos sobre la violencia sexual y de género?
- ¿Hay algún mito sobre la violencia sexual y de género?
- ¿Cuáles son estos mitos?

Romper el silencio y encontrar su voz

- Si elige romper el silencio, ¿cómo le gustaría romperlo?
- ¿Al hablarlo con una sola persona, con el apoyo de una amiga o en público?
- ¿Qué necesita para poder encontrar su voz?

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Cómo manejaron el ejercicio las integrantes del grupo?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 11: El plato grande y la niña pequeña

Objetivos de aprendizaje

- Crear un lugar de mayor inclusión para que todas se sientan cómodas al hablar
- Asegurarse de que cada voz sea escuchada y valorada por igual dentro el grupo

Materiales requeridos

- Ninguno

Una historia: la tía amorosa y la preciosa niña

Imagine el escenario: una gran reunión familiar. Toda la familia está sentada a la mesa, alrededor de una gran cena caliente, lista para ser compartida por todos. Esta noche usted está sentada al lado de su tía. Usted sabe que ella la ama y la conoce bien. Usted es la más pequeña: una niña de seis años. Come despacio y no puede estirarse fácilmente para alcanzar la sabrosa comida. Su tía lo sabe. En ocasiones pasadas ella notó que usted no había comido lo suficiente y, esta noche, ella trajo un plato para usted. Ella le sirve los sabrosos trozos que sabe que a usted le gustan; le pasa el plato y le dice: «Ven, siéntate a mi lado, mi querida niña, y disfruta de tu cena. Esta noche vas a comer hasta saciarte y no te irás con hambre». Usted sonrío viendo a su tía a los ojos. Esta noche usted se siente muy amada e importante.

Paso 1

- Léale la historia de la "tía amorosa" al grupo.

Paso 2

Reflexión en grupo

- ¿Alguna vez ha experimentado algo similar a lo que se describe en la historia?
- ¿A quién le gustaría compartir su experiencia sobre cuándo sucedió esto y qué fue lo que sucedió?
- ¿Quién puede identificarse con la figura de la tía?
- ¿Quién puede identificarse con la niña?
- ¿Qué parte de la historia le llamó más la atención?
- ¿Qué papel juega este grupo para usted?
- ¿Qué papel cree usted que juega en el grupo?

¿Qué podemos aprender de esta historia?

- La reunión de la familia representa al grupo cuando se reúne.
- Cuando usted, como facilitadora, está sentada con su grupo, debe buscar a la «niña pequeña que queda con hambre».
- ¿Cómo luce ella?
- A menudo, ella es la que se sienta en silencio y no habla.
- Ella puede ser la que comienza a hablar, pero cuando alguien habla por encima de ella, se queda callada.
- Como grupo, necesita ver a cada una de ellas; con el tiempo aprenderá a motivar a cada una a hablar.
- Recuerde que cada persona es única. Para algunas de ellas es fácil hablar; otras, en cambio, necesitan sentirse seguras antes de comenzar a hacerlo.
- Piense en cómo puede «traerles un plato» para ayudarlas; podría tratarse de algo pequeño. Escuche las palabras que no se dicen, observe la mirada al suelo, los brazos cruzados, una cara enojada, etc.
- Recuerde que está aquí para escuchar y crear un espacio donde todas puedan encontrar la libertad de hablar.

Nota para las facilitadoras

Este puede ser un ejercicio muy pesado. Se aconseja que la siguiente actividad sea una que cambie la energía del grupo. Pueden cantar una canción, hacer un juego u orar; lo que sea apropiado para el grupo. Considere usar los juegos de introducción o animación mencionados al comienzo.

Nota para las facilitadoras

- ¿Ha experimentado esto en sus grupos?
- ¿Cómo describiría a las distintas integrantes?
- ¿Quién habla a menudo?
- ¿Quién se queda callada, como escondida?
- Cuando hace una pregunta, ¿quién responde rápidamente?
- ¿Hay alguien en el grupo que no hable sobre ciertos temas?
- ¿Las mujeres que conocen a sus perpetradores hablan más fácilmente que aquellas que no saben quién las violó?
- ¿Alguna mujer muestra señales de negación? La evidencia de esto puede ser cuando otro miembro de la familia tiene información de primera mano sobre el incidente y se lo comparte a usted, sin embargo, la persona en cuestión simplemente lo ha «olvidado».
- Esta es una señal de disociación (negación). Los recuerdos que son demasiado dolorosos serán bloqueados de la memoria consciente. Este es un mecanismo de afrontamiento para lidiar con el trauma extremo.
- **No confronte la negación.** Propicie un lugar seguro. Cuando la persona se sienta lo suficientemente segura, podrá hablar sobre el hecho. Permita el silencio en torno al tema y construya una relación solidaria y de confianza.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Qué cree que funcionó bien?
- ★ ¿Cómo manejaron las integrantes la reflexión grupal? ¿Se sintieron cómodas para hablar?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 12: Dibujo de la línea de vida

Objetivos de aprendizaje

- Poder visualizar, verbalizar y procesar el camino personal para integrar y sanar heridas del pasado
- Observar cómo se ha abordado el dolor del pasado y comprender las habilidades personales de afrontamiento

Materiales requeridos

- Hojas grandes de papel para cada participante (tamaño A0 o papel para rotafolio o papelógrafo)
- Lapiceros, lápices de color, crayones, marcadores de colores

Pídales a las integrantes del grupo que sigan los siguientes pasos:

Paso 1

- Coloque una hoja de papel grande en modo horizontal y dibuje una línea de tiempo en el medio.

Paso 2

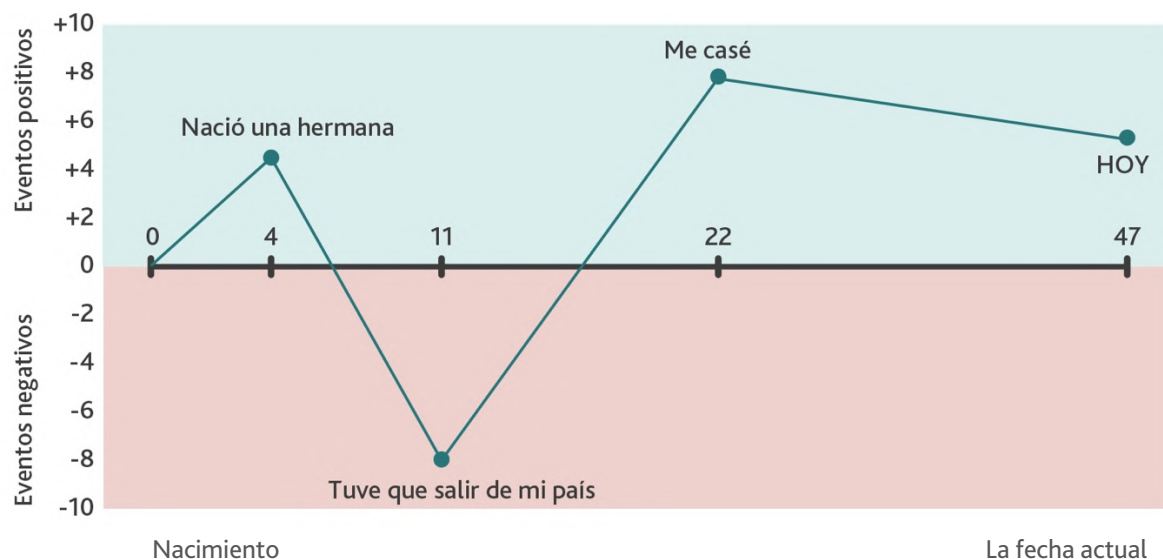
- Numere la línea desde su nacimiento hasta su edad actual.
- La distancia entre las edades en la línea no tiene que ser igual. Si sabe que ocurrieron muchos eventos entre los diez y los veinte años, por ejemplo, deje más espacio para escribir allí.

Paso 3

- Escriba los eventos positivos sobre la línea y los eventos negativos debajo de la línea. Anote tantos recuerdos como sea posible o escriba aquellos recuerdos que sobresalen en su mente.
- La distancia desde la línea representa cuán extrema fue la experiencia para usted. Cuanto más lejos esté de la línea central, más feliz o más doloroso fue el incidente.
- Por ejemplo, si cuando tenía cinco años murió su abuela (y era muy cercana a ella porque ella ayudó en su crianza), esto podría trazarse como un «-6». Por otro lado, puede trazar el nacimiento de un hijo o hija como «+8» en la escala. Intente recordar qué recuerdos la siguen afectando. Márquelos con un símbolo.

Paso 4

- Una los puntos. Enlace los puntos de modo que formen una línea.



Paso 5

- Una vez que haya completado el ejercicio, reflexione sobre él con la facilitadora del grupo, o si el grupo lo elige, se pueden hacer las reflexiones en pequeños grupos de tres o cuatro personas.

Puede hablar sobre cómo este ejercicio les brinda a las participantes una representación visual de su pasado. A menudo enterramos los recuerdos dolorosos o negamos su existencia. Esto nos da la oportunidad de hacer una evaluación de nuestra vida, a la vez que brinda el espacio para hablar sobre los recuerdos que aún no han sido resueltos. Para poder sanar el dolor del pasado, primero hay que reconocerlo. Este ejercicio permite que el dolor que está profundamente enterrado pueda ser enfrentado y finalmente sanado.

Nota: En el caso de que haya participantes a las que se les dificulte leer y/o escribir, pídale que dibujen su línea de vida y que dibujen los eventos arriba o debajo de la línea de vida. Los eventos que son más importantes están más lejos de la línea, y los eventos menos importantes están más cerca. Pídale que conecten las imágenes para crear una línea de vida. Si las participantes no se sienten cómodas haciendo dibujos, pueden usar colores para representar los diferentes eventos. Lo importante es que puedan entender lo que representan las imágenes o los colores.

Preguntas para la reflexión en grupo (para ser utilizadas en caso necesario)

- ¿Qué siente al ver los eventos de su vida en este dibujo de «la línea de vida»?
- ¿Hay algo de lo que le gustaría hablar?
- **Facilitadoras:** Invite a las integrantes del grupo a describir su dibujo, especialmente los eventos que significaron algo importante para ellas. Permítales liderar la conversación y mantenga el interés al decir: «cuénteme un poco más sobre eso».
- ¿Qué habilidades usó para enfrentar la experiencia de un evento realmente malo?

Nota para las facilitadoras

Observe los dibujos de las personas e intente hacer preguntas abiertas para que puedan brindarle más información.

Trate de no hacer preguntas que den como resultado una respuesta un «sí» o un «no».

Recuerde escuchar.

Este es principalmente un momento para que ellas hablen. Ayúdelas a reflexionar sobre cómo han manejado situaciones en el pasado para que puedan aplicarlo en el futuro.

Conclusión

- Pregúntele al grupo qué desean hacer con sus hojas.
 - Por ejemplo, llevárselas a la casa o realizar una ceremonia donde se quema el papel (se enciende una vela y luego cada persona le prende fuego a su hoja y deja que se queme).
- Escuche lo que el grupo desea hacer y luego dirija el proceso hasta donde le sea posible.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Qué cree que funcionó bien y qué resultó difícil?
- ★ ¿Cómo manejaron las integrantes la reflexión en grupo y el hecho de compartir su información? ¿Se sintieron cómodas al hablar?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 13: Espacio seguro

Objetivos de aprendizaje

- Practicar la habilidad de calmarnos
- Aprender formas de contener los sentimientos de ansiedad

Materiales requeridos

- Sillas cómodas o colchones, música

En este ejercicio nos detenemos e invitamos a Dios a caminar con nosotras y a mostrarnos un lugar seguro en nuestro mundo. Él es quien puede sanarnos de todo nuestro dolor.

“Pacientemente esperé al SEÑOR, y él se inclinó a mí y oyó mi clamor.” (Salmo 40:1)

Preparación del lugar

- De ser posible, use iluminación tenue.
- Si es de día, cierre las cortinas para oscurecer la habitación.
- Coloque sillas cómodas o colchones en el piso para que las personas se acuesten, y mantas por si las personas quieren cubrirse.
- Ponga música tranquila, si está disponible.

Alternativamente, puede invitar a las participantes del grupo a:

- encontrar un espacio en cualquier lugar de la habitación
- sentarse o acostarse y ponerse en una posición cómoda.

Nota para las facilitadoras

- Su voz debe ser suave y relajante.
- Permita que las integrantes del grupo tengan tiempo a solas después de realizar este ejercicio. Si la reunión dura todo el día, es posible que desee tener un almuerzo tranquilo después de este ejercicio.
- Explique al comienzo del ejercicio que cuando este finalice, las integrantes del grupo pueden salir en silencio del salón para que aquellas que necesiten más tiempo en silencio no se vean interrumpidas.
- Exprese claramente que usted estará disponible por si alguien necesita hablar con usted luego del ejercicio.
- Lea las instrucciones de forma pausada (pasos 1 al 5). No necesita decir «paso 1», «paso 2», etc.
- Deje suficiente tiempo entre cada instrucción.
- Establezca un tiempo de finalización y solicítele al grupo que se reúna nuevamente cuando el ejercicio haya terminado.

Paso 1

- Encuentre un lugar cómodo donde sentarse, o tal vez quiera acostarse. Tómese unos minutos para tranquilizarse y sentirse cómoda.

Paso 2

- Respire profundo, concéntrese en su cuerpo, sienta dónde podría estar tensa y trate de relajarse.
- Invite al Espíritu Santo a que la acompañe. Pídale que la bendiga y la proteja y que calme su mente del «ruido» de la vida diaria.
- Trate de concentrarse en el momento presente. Incluso si se está quedando dormida, reincorpórese y vuelva a enfocarse.

Paso 3

- Pídale a Dios que le dé una imagen en su mente de un lugar tranquilo y seguro.
- Este podría ser un lugar en el que ha estado. Quizás sea un campo cerca de un río donde jugó de niña, la cima de una montaña que escaló o podría ser una imagen que haya visto. Este debe ser un lugar que usted considere seguro y que le traiga paz.
- Descanse en silencio en este lugar. Vea su entorno, huela los olores, escuche los sonidos. Tal vez un pájaro esté cantando suavemente o sienta el sol en su piel. Note cómo se siente.
- Tómese su tiempo para absorber cada cosa de este lugar.
- ¿Cómo se siente? ¿Feliz? ¿Tranquila? ¿Fuerte?
- Quéedese un tiempo en este lugar seguro. Si se siente segura de hacerlo, invite a Dios a que la acompañe.

- Dese un tiempo para encontrarse con Jesús en este lugar. Disfrute de su tiempo con él, escuche lo que tiene que decirle.
- Escuche si tiene una palabra en su corazón. Descanse con esta palabra, reténgala suavemente. Es aquí donde él, su salvador, puede trabajar con las heridas que quedan en su interior.

Paso 4

Medite en este versículo: «... *él se inclinó a mí y oyó mi clamor.*» (Salmo 40:1)

Paso 5

- Cuando esté lista, salga del lugar donde se encuentra.
- Tranquilamente, comience a escuchar los sonidos a su alrededor en la habitación.
- Cuando esté lista, puede abrir sus ojos.

Nota para las facilitadoras

- Antes de finalizar la sesión, reúna al grupo y pregúntele al grupo su opinión sobre el ejercicio.
- Brinde la oportunidad para que la que quiera, comparta algo significativo que sucedió durante su tiempo de silencio.
- Termine animándolas a practicar este ejercicio en su propio tiempo para escuchar su voz interior.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Qué funcionó bien y qué no funcionó tan bien?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 14: ¿Dónde estás plantada?

Objetivos de aprendizaje

- Explorar formas de asentar las bases y arraigarse
- Aumentar el autoconocimiento

Materiales requeridos

- Imágenes impresas de la naturaleza
- Si no es posible imprimir imágenes, haga que las participantes imaginen lugares en la naturaleza y que compartan aquella imagen con la que más se identificaron

Paso 1

- Léale al grupo (o pregunte si alguien más desea leer):

«Será como un árbol **plantado junto a corrientes de aguas**, que da su fruto a su tiempo y su hoja no cae. Todo lo que hace prosperará.» (Salmo 1:3)

Paso 2

- Permita que las integrantes del grupo elijan una imagen con la que se identifiquen. Se pueden llevar esta imagen a casa como un recordatorio del día.
- Pídale a cada integrante del grupo que considere individualmente dónde está arraigada o plantada:
 - ¿Está cerca de un río, como en el pasaje, o siente que está en medio de una tierra seca y árida?
 - ¿En qué clima está? ¿Es un día frío o un día cálido y soleado?
- Reflexione individualmente sobre qué la ayuda a sentirse plantada o arraigada en su vida. ¿Qué ha sido un ancla? Esto podría incluir personas, lugares, versículos bíblicos, etc.
- Comparta con el grupo algunas de las formas en que usted ha afianzado su vida y cómo esto la ha ayudado.
- ¿Qué necesita para cuidar de usted misma?
- ¿Siente que hay cosas de las que carece y que está luchando por alcanzar?
- ¿Qué la ha ayudado a crecer?
- ¿Qué ha sido como una corriente de agua en su vida?
- ¿Cómo puede usted ser una corriente de agua para los demás? ¿Cómo puede cuidar a otros?

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?
- ★ ¿Qué funcionó bien y qué no funcionó tan bien?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 15: Superar los gigantes

Objetivos de aprendizaje

- Encontrar formas de lidiar con el miedo y las emociones no resueltas
- Introducir las habilidades para mantener un diario (si se sigue el formato escrito)

Materiales requeridos

- Un montón de piedras pequeñas
- Cuadernos o papel para cada integrante del grupo
- Materiales para escribir o dibujar

Nota para las facilitadoras

- Si el grupo tiene un nivel funcional de alfabetización, este ejercicio puede seguir un formato de escritura e intercambio de ideas.
- Para los grupos con un nivel de alfabetización más bajo, las integrantes pueden dibujar para representar sus miedos o las cosas que las afectan profundamente.
- **Recuerde:** su tono de voz debe ser cálido y acogedor. Le está pidiendo a las integrantes del grupo que piensen en cosas sobre las cuales pueden tener profundas reservas sobre afrontar o hablar sobre ellas.
- El grupo necesita saber que estarán a salvo juntas para explorar lo desconocido.

Preparación: preparar el lugar

- Coloque las sillas en un círculo grande y una pila de piedras en el medio del círculo.
- Si realiza el ejercicio escrito, coloque un bolígrafo y el cuaderno o el papel en cada asiento.
- Si va a pedirles que dibujen, coloque una gran pila de hojas grandes de papel y lápices de colores o crayones en el centro del círculo.

Paso 1

- Explíquelo al grupo:

El taller de hoy tratará asuntos emocionales profundos. Depende de ustedes cuánto van a compartir. Recuerden que juntas hacemos que este grupo sea seguro para cada una.

Cuál sería su respuesta si les preguntara ahora mismo, ¿Qué es aquello en la que no quieren pensar? Aquello que las hace sentir molestas o enojadas, que han puesto en el rincón más alejado de su memoria o que está en las sombras. Aquello que no pueden ver, pero saben que está ahí.

Hoy quiero pedirles que caminen conmigo. Todas nos tomaremos de las manos y consideraremos esto que las mantiene aterrorizadas. Juntas mataremos a este gigante.

Paso 2

- Pregunte quién conoce la historia de David y Goliat.
- Permita que el grupo hable y observe cuánto saben, luego lea el pasaje o pídale a una integrante del grupo que lea 1 Samuel 17.

Este ejercicio toma una historia bíblica y la vincula con las experiencias de vida personal de las integrantes del grupo. Déjele en claro al grupo que el gigante de la historia representa los miedos, preocupaciones y situaciones que nos han generado angustia emocional no deseada.

- Pídeles que vinculen al gigante con las emociones y situaciones personales que han experimentado o están experimentando.

Asegúrese de que el grupo haya captado lo que les explicó. Provea un espacio para aclaraciones o deles un ejemplo para clarificar su punto.

Paso 3

Reflexión en grupo:

- ¿Quiénes fueron los principales actores de la historia?
- ¿Con quién se identifica en la historia? ¿Con David? ¿Con Saúl que estaba escondido en su tienda? ¿Con aquél que se suponía que podía matar al gigante y, sin embargo, estaba aterrorizado? ¿Con los hermanos de David?
- Cuando David fue a ver a sus hermanos, ¿cree usted que se dirigía a matar a un gigante ese día?
- ¿Qué lo preparó para ese día?
- ¿Cómo mató a este gigante?
- ¿Qué había en su mano?
- ¿Quién estuvo a su lado?

Nota para las facilitadoras

Escuche las respuestas del grupo. No es necesario que cada persona hable, pero dé el tiempo suficiente para que quienes quieran hablar tengan la oportunidad de hacerlo.

Si ve que alguna de ellas está muy callada, hágale una pregunta a esta persona. Algunas integrantes del grupo hablarán fácil y libremente, mientras que otras necesitarán de un poco de ayuda. Sin embargo, no presione; si alguna no está dispuesta a hablar, está bien.

Paso 4

Si las integrantes del grupo están escribiendo un diario, pídale que escriban las respuestas en sus cuadernos.

Si está empleando el formato de dibujo, solicíteles que dibujen un gigante que hayan enfrentado.

Pregunte lo siguiente:

- En su pasado, ¿qué la ha salvado y de qué la ha salvado?
- ¿A qué gigantes se ha enfrentado?
- Los enemigos de Israel se habían apoderado de tierras que no eran de ellos. ¿Hay algún gigante en su vida que se haya apoderado de tierras que no son suyas?
- Nombre a este gigante, ¿de qué se trata?
- Describa el efecto del gigante. ¿Qué hizo este gigante?

Por ejemplo

Tal vez la asaltaron cuando regresaba del trabajo a su casa al anochecer, o quizás algunos matones la acosaron o la lastimaron. Ahora, cada vez que tiene que regresar a casa y está anocheciendo un gran miedo la invade. Está aterrorizada de que vuelva a suceder. Es posible que haya cambiado su rutina para no tener que enfrentar este miedo. Probablemente se encierra en su habitación a esta hora de la noche, temerosa de lo que pueda suceder. La respuesta a este miedo a menudo conduce al aislamiento y al terror, a una inmovilidad y una incapacidad para enfrentar al gigante. Entonces, ¿qué puede hacer ahora?

Paso 5

Reflexión:

- ¿Sabe qué es lo que la hace temer? ¿Puede nombrarlo?
- ¿Qué palabras escucha cuando piensa en su gigante?
- ¿De qué maneras ha intentado hacerle frente a su miedo en el pasado?
- ¿Qué le impide seguir adelante?
- ¿Qué ha funcionado para usted?

Paso 6

Puede ser que haya creído que su gigante no puede ser conquistado y esto puede haberla llevado a rendirse.

Pregunte lo siguiente:

- ¿Cuál es la verdad cuando se lidia con el miedo?
- ¿Cómo ha lidiado con el miedo en el pasado?

Lea el pasaje de las Escrituras:

«Tú vienes contra mí con espada, lanza y jabalina. Pero yo voy contra ti en el nombre del SEÑOR de los Ejércitos, Dios de los escuadrones de Israel, a quien tú has desafiado.» (1 Samuel 17:45)

Mateo 10:28 dice: «No teman a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar al alma.»

- Las palabras pueden ser hirientes y pueden destruir nuestras mentes.
- Podemos elegir lo que permitimos que nos afecte.
- Cuando nos enfocamos en nuestro Dios, vemos la auténtica verdad: es esta verdad la que nos sanará.
- David miró al gigante, pero en lugar de tener miedo, levantó la vista y vio a su Dios.
- El Dios de David era más grande que cualquier gigante y David conocía bien a su Dios.

Reflexión

- Tome tiempo para reflexionar sobre algunas de las cosas a las que teme en su vida y sobre algunas emociones dañinas no resueltas.
- Luego de reflexionar sobre el carácter de David en la Biblia, ¿cómo puede lidiar con el miedo en su vida, el cual se siente como un gigante, sabiendo que Dios está de su lado?

La fe puede ayudar a muchas personas en su lucha con el dolor y las heridas del pasado. La palabra de Dios es más poderosa que la palabra del maligno. Permita que la Palabra de Dios sane las palabras de dolor y quebranto.

¿Qué es el miedo?

TEMOR

Evidencia falsa que parece real.

¿Qué lecciones se pueden extraer a partir de este pasaje?

- El gigante era real para David, al igual que lo son nuestros temores, pero David vio más allá y, dado su conocimiento sobre Dios, David supo que Dios estaba con él.
- Las acciones generadas por el miedo a menudo nos dejan en una posición de debilidad, pero cuando nos volvemos a Dios, él nos dice que nunca nos dejará ni nos abandonará (Deuteronomio 31: 6).
- Cuando quitamos lo que nos mantiene prisioneras y encendemos la luz de Dios, podemos salir de las sombras del miedo.
- ¿Qué la ha retenido como prisionera? (Dele al grupo la oportunidad de escribir sus respuestas).

¿Cuál es el antídoto contra el miedo?

«Tú que en la angustia ensanchaste mi camino, ten misericordia de mí y oye mi oración.» (Salmo 4:1)

Una analogía: El botiquín de primeros auxilios

Visualice una caja espiritual de primeros auxilios. A diferencia de una caja de primeros auxilios normal, esta es una caja muy especial. Contiene cosas muy particulares para mantener su alma y espíritu saludables: alimento para su alma. Para algunas, este alimento puede ser música para animarlas; para otras será la oración; para otras, la Palabra de Dios; y para otras, la hermosa creación del Creador y poder pasearse por el jardín que hizo para restaurar nuestras almas cansadas. Saque de la caja lo que necesita para encontrar su restauración y fortaleza.

En algunas casas hay botiquines de primeros auxilios para cuando las personas están heridas. Contienen cosas como vendas para las heridas, vendajes para un esguince, tal vez alguna crema especial para una quemadura. La caja se guarda en un lugar de fácil acceso en caso de emergencia. El botiquín de primeros auxilios es una ayuda para las personas que lo necesitan. Determinar cuándo estamos necesitadas de esa ayuda es clave.

Descubra qué es aquello que satisface su necesidad espiritual o cómo mantenerse espiritualmente saludable. Mire dentro de la caja. ¿Qué es lo que ve cuando abre la caja? Algunas de nosotras nos conectamos con Dios cuando cantamos canciones e himnos espirituales. Si esta es usted, ¡entonces cante! Esto la conectará con nuestro sanador. Para alguna otra, será la oración. Para otra, será la palabra de Dios. Para otra, será la creación de Dios, la naturaleza. Descubra por si misma qué es lo que calma su alma y acceda a eso cuando sea necesario.

Dios es la única verdad que puede sanar nuestras almas.

Recuerde qué es aquello que la asusta para que pueda pedirle a Dios que restaure su alma. Esta restauración vendrá con renovación y liberación de parte de nuestro Dios, quien libera a los cautivos.

Paso 7

- Cierre esta sesión con una referencia a las piedras que están en el centro del círculo.
- Dígale al grupo:
 - David usó una piedra para matar al gigante.
 - Elija una piedra para usted.
 - Escribe una palabra en la piedra que haya significado algo para usted hoy.
 - Llévese la piedra para la casa y colóquela donde pueda verla durante el día.
 - Recuerde que saber identificar qué representa ese gigante en su vida la ayuda a saber qué tipo de solución requiere.
 - Todas nosotras tenemos una piedra que podemos usar y que nos ayudará a matar a los gigantes en nuestras vidas.

Paso 8

- Cierre la sesión de pie en un círculo, tomadas de la mano.
- Elija lo que funcione mejor para el cierre de la sesión: una oración, una canción o un momento de silencio.

Nota para las facilitadoras

Intente tener una reunión de seguimiento poco tiempo después de realizar este ejercicio. El contenido es profundamente conmovedor y debe asegurarse de que las integrantes del grupo se sientan apoyadas.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Entendieron la aplicación práctica de este ejercicio para sus vidas?
- ★ ¿Qué funcionó bien y qué no funcionó tan bien?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 16: Perdón

Objetivos de aprendizaje

- Comprender mejor las áreas del perdón
- Comenzar el proceso de perdonar y dejar ir las heridas y resentimientos del pasado

Materiales requeridos

- Papel y materiales para escribir
- Música de fondo suave
- Cojines cómodos para sentarse o acostarse

Nota para las facilitadoras

Este ejercicio se realiza mejor en un formato escrito, pero, si es necesario, adáptelo al contexto en el que está trabajando. Si el lugar cuenta con un área segura al aire libre, las integrantes del grupo pueden salir y estar a solas durante 45 a 60 minutos. Establezca una hora de finalización y solicítele al grupo que se reúnan una vez que haya terminado el ejercicio

Paso 1

- Explíquelo al grupo que el objetivo para hoy es comprender mejor las áreas del perdón.

Paso 2

- Lea la historia sobre las piedras en el pozo:

Historia: Las piedras en el pozo

Se cuenta una historia que refleja maravillosamente el aspecto del perdón.

Nuestros corazones fueron creados como pozos profundos. El agua es dulce y la necesitamos para vivir, pero a medida que vivimos, suceden cosas. A veces, otras personas nos hacen daño. Cada vez que nos lastiman, es como si estuvieran arrojando una piedra en nuestro pozo. Todos los días introducimos nuestro balde en el pozo y sacamos agua para beber. Finalmente, arrojamos el balde en el pozo, pero no puede llegar al agua porque hay demasiadas piedras. Tenemos que limpiar el pozo.

Si dejamos las piedras, no podremos extraer el agua. Debemos bajar al pozo y recoger cada piedra, una por una, y ponerla en el balde. Luego debemos sacar las piedras del pozo y tirarlas a un lado. Este es un arduo trabajo y toma tiempo. Nuestros pozos pueden tener muchas piedras o solo unas pocas. Una vez que las hemos sacado, podemos extraer agua dulce del pozo nuevamente.

McCord K (2012) *In The Land Of Blue Burqas (en la tierra de las burkas azules)*. Chicago: Editorial Moody.

- El perdón es un proceso y toma tiempo.
- Algunas sobrevivientes sienten que necesitan aprender a perdonarse a sí mismas.
- Con frecuencia, después de haber sufrido violencia sexual y de género, cargamos con tanta culpa que les arrojamos piedras a nuestros propios pozos.
- Cuando permitimos que Dios entre en los lugares que escondemos en lo profundo de nuestro ser, él tiene el poder de sanarnos donde nadie más puede.
- La sanidad toma tiempo, al igual que aprender a perdonar.
- Todas necesitamos caminar a nuestro propio ritmo y elegir por nosotras mismas lo que es mejor.

Paso 3

- Coloque esta lista de preguntas en medio del círculo para reflexionar sobre ellas como grupo, o invite a las integrantes del grupo que se lleven una copia de la lista de preguntas a un espacio tranquilo y que reflexionen por su cuenta.
 - ¿Qué representan las piedras en su pozo?
 - ¿Cuál ha sido el costo de estas piedras?
 - ¿Cómo llegaron estas piedras a su pozo?
 - ¿Cómo perdona a alguien que no le ha dicho que lo siente?
 - ¿Hay algo por lo que no se ha perdonado a usted misma?
 - También puede preguntarle al grupo qué piensa cada una de esta cita: «*Tuve que perdonar a una persona que ni siquiera lo lamentaba... Eso es fortaleza*».
- Luego, reúnanse en grupo para compartir sus reflexiones.

Paso 4

Dirija al grupo en el siguiente ejercicio y actividad:

- Piense en dos regalos simbólicos:
 - un regalo que simboliza el dolor; y
 - otro regalo que simboliza el perdón o la aceptación.
- Imagine que le da ambos regalos a otra persona. ¿Qué le diría a la otra persona?
- De manera silenciosa y en su mente, hable como si la otra persona estuviera sentada justo frente a usted.
- Siéntese en silencio por unos minutos y respire profundamente.
- Pregúntese: ¿Cómo me siento? Dese permiso para dejar que el dolor se vaya en la mejor forma que pueda.

Las felicito por haber realizado este ejercicio. Se necesita fuerza para dejar ir y perdonar, sobre todo cuando muchas veces la persona que nos ha dañado nunca lo sabrá o no pedirá perdón.

Escríbele una carta a la persona que ha colocado la piedra más dolorosa en su pozo. En la carta, escriba dos listas (de la siguiente manera), así como cualquier otra cosa que necesite escribir y que le gustaría decirle a esta persona. Las dos listas son:

1. La lista del acusador: con todo aquello que venga a su mente sobre la manera en que le lastimaron.
2. ¿Qué he aprendido? Haga una lista de todo lo que ha aprendido a partir del dolor o la situación.

Si hay integrantes del grupo que no pueden escribir, invítelas a imaginar qué le dirían a esta persona si pudieran decirle todo lo que necesitan decir. Invítelas a pensar en todo lo relacionado con la forma en la que fueron lastimadas (lista de acusadores) y todo lo que han aprendido. Dígalas que, si se sienten cómodas, compartan estas cosas con otra persona del grupo.

Paso 5

- Reúnanse después de hacer un receso y constate cómo se siente cada persona.
- Acuerden cuándo será la siguiente reunión.
- Invite a las integrantes del grupo a hacer una lista de otras personas que las han perjudicado, y que intenten hacer este ejercicio en casa para que traten con los problemas no resueltos.
- Recuérdele al grupo que, si necesitan llamarla, usted estará ahí para ellas, en caso de que necesiten hablar.

Reunión de seguimiento

- Aquí es cuando verificará cómo está cada persona. Haga preguntas como:
 - ¿El ejercicio del perdón le resultó útil?
 - ¿Qué aprendió?
- Evalúe el proceso y brinde asistencia donde sea necesario.
- Procure, en la medida de lo posible, que la reunión de seguimiento tenga un ambiente ligero y divertido.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Qué le pareció al grupo este ejercicio?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Sintieron que lograron el objetivo?
- ★ ¿Cómo les fue a las integrantes del grupo con el proceso de identificar las áreas en su vida que necesitaban perdón y dejar ir los dolores y resentimientos del pasado?
- ★ ¿Qué comentarios recibió del grupo durante la reunión de seguimiento?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 17: Mapa del contorno del cuerpo

Objetivos de aprendizaje

- Tener una representación visual de cómo nos vemos a nosotras mismas
- Ver cómo estamos influenciadas por lo que creemos
- Obtener una imagen más precisa de nuestro verdadero yo

Materiales requeridos

- Hojas grandes de papel (tamaño A0 o papel para rotafolio o papelógrafo)
- Cinta o plastilina adhesiva removible para pegar el papel a la pared
- Rotuladores en negro, azul, verde y rojo

Si no cuenta con hojas grandes de papel, este ejercicio se puede hacer afuera y delinear el cuerpo en la arena o tierra.

- Elija diferentes objetos para representar las mentiras que se hablaron sobre usted, las mentiras que creyó y cómo Dios la ve.

Pídale al grupo que siga los siguientes pasos:

Paso 1

- Formen parejas. Elija quién va a ser dibujada por la otra persona.
- Pegue un pedazo grande de papel en la pared.
- El papel debe ser un poco más grande que la persona a ser dibujada.
- Tome un marcador negro y dibuje el contorno completo de la persona.
- Repita el paso con la otra persona.

Paso 2

- Con un marcador azul, escriba las mentiras que se han hablado sobre usted desde afuera.
- Por ejemplo, es probable que un maestro le haya dicho que era una estúpida, así que escriba la palabra «estúpida» al lado de su cabeza o sobre ella.
- Intente hacer memoria de sus primeros recuerdos. Estas palabras podrían haber sido pronunciadas o podrían ser mensajes no expresados sobre usted y que recibió de otros.

Paso 3

- Ahora utilice un marcador verde.
- Escriba las mentiras que creyó sobre usted misma y que provinieron de otros (mentiras externas), desde sus primeros recuerdos hasta la fecha.

- Estas pueden ser las mismas palabras que escribió en azul; si es así, hágalas un círculo en verde.
- Aléjese de su dibujo y vea qué palabras tienen más carga emocional.
- ¿Dónde guarda todavía un profundo dolor?
- Recuerde que estas palabras son las «mentiras» que otros han dicho sobre usted.

Paso 4

- El siguiente paso en el proceso es tratar de verse a usted misma como Dios la ve.
- Al ver su imagen, podrá observar cómo el enemigo ha usado estas mentiras para restarle el poder y robarle la alegría que Dios ha planeado para su vida.
- Cuando vivimos bajo las oscuras mentiras del enemigo, Dios, quien es luz, es quien puede disipar estas mentiras.
- Necesitamos invitar a Dios a que nos muestre qué es verdad y cuáles son las mentiras que creemos acerca de quiénes somos.

Paso 5

- Luego, ponga su mano sobre cada mentira y entréguesela a Dios. Esto se hace mejor con otra persona que esté gentilmente a su lado.
- Vea cómo estas mentiras han afectado su vida y entréguelas a Dios.
- Ore por cada mentira y pídale a Dios que la sane y la libere de esas mentiras.

Paso 6

- Una vez que haya analizado cada mentira, tome un marcador rojo y escriba la verdad sobre la mentira. Pídale a Dios que le muestre la verdad respecto a cada mentira.

Paso 7

- Por último, con un marcador rojo, dibuje una línea roja desde un hombro hasta el otro y de la cabeza a los pies.
- Sí, es una cruz, y cada una de nosotras declara que en Cristo somos hechas nuevas por su muerte y resurrección, y en él somos hechas nuevas.

Celebre quién es en Cristo; él liberta a los cautivos. Son estas mentiras las que a menudo nos hacen prisioneras de la vida de los demás. En Cristo, esto no tiene por qué ser así.

«Con Cristo he sido juntamente crucificado; y ya no vivo yo sino que Cristo vive en mí. Lo que ahora vivo en la carne, lo vivo por la fe en el Hijo de Dios quien me amó y se entregó a sí mismo por mí.» (Gálatas 2:20)

Paso 8

- Finalmente, dé un paso atrás.
- Observe lo que ha dibujado y escrito. Lea y piense en todo lo que tiene delante y repase lo que acaba de escribir.
- Tómese un momento y pregúntese, ¿cómo me siento?
- Respire y tómese un momento para analizar tranquilamente el proceso que acaba de pasar.

Nota para las facilitadoras

Cierre la sesión con una oración, baile, canción o un momento de silencio. Trate de adaptar el cierre al ambiente del grupo.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo al ejercicio?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Cuáles fueron algunas de las lecciones aprendidas?
- ★ ¿Qué funcionó bien y qué no funcionó tan bien?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 18: Ventanas de nuestra alma

Objetivos de aprendizaje

- Aumentar el autoconocimiento
- Crear una mayor intimidad grupal a través del compartir

Materiales requeridos

- Folleto de la ventana de Johari (impreso)

Para muchas personas, la vida ha sido dura y las cicatrices de las heridas pasadas son profundas. A través de la bondad y el apoyo de un grupo, podemos visitar nuestras heridas y darle lugar a la sanidad.

Nuestras mentes son como icebergs. Los recuerdos que son amenazantes, que nos pueden hacer daño e interfieren con nuestra capacidad de funcionar a diario, son empujados al fondo bajo el agua. Es en medio de un grupo como este, donde existe un profundo vínculo de confianza y bondad, que estos recuerdos reprimidos pueden surgir a la superficie y pueden ser revisitados para que la sanidad pueda tener lugar. Para que la sanidad suceda, necesitamos desentrañar el dolor del pasado. Esto nos ayuda a comprender lo que nos ha moldeado.

En el siguiente ejercicio, exploraremos lo que se conoce como la ventana de Johari. Al comprender este concepto, el objetivo es obtener una mayor conciencia de sí misma y una mayor intimidad en el grupo.

La ventana de Johari

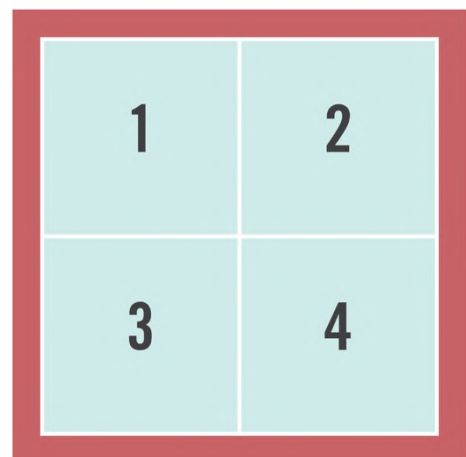
La ventana de Johari tiene cuatro paneles.

Panel 1: la **ventana abierta**. Este es el panel donde esta lo que **nosotras conocemos** y que **otros conocen**.

Panel 2: la **ventana ciega**. Este es el panel donde esta lo que **no sabemos acerca de nosotras mismas**, pero que **los demás saben de nosotras**.

Panel 3: la **ventana oculta**. Este es el panel donde esta lo que **sabemos acerca de nosotras mismas**, pero que **está oculto a los demás**.

Panel 4: la ventana **desconocida**. Este es el panel donde esta lo que **no sabemos acerca de nosotras mismas**, y que **está por ser descubiertos por nosotras y por los demás**.



Nota para las facilitadoras

Este es un ejercicio escrito. Si va a realizar este ejercicio con un grupo donde hay mujeres que no pueden leer ni escribir, pídale a las participantes trabajen en parejas para compartir con la otra persona lo que creen que va en cada panel de la ventana de Johari.

Las siguientes dos historias ilustran los paneles dos y tres de la ventana de Johari. Si tiene otras historias que expliquen los mismos conceptos, utilice sus propias historias.

Historia 1: Panel dos de la ventana de Johari, la ventana ciega, la que no conocemos nosotras pero que otros sí conocen

Imagine que creció con un padre muy cruel que la golpeaba cada vez que cometía un error. Si botaba su vaso de leche, su padre la abofeteaba y le decía: «¡No desperdicie la leche! ¡No tenemos dinero para comprar más! ¡Niña estúpida!».

Ahora que usted es madre, ha decidido que nunca será una madre cruel. Un día está visitando a una amiga cercana y su hija pequeña derrama el jugo por todo el piso y, sin siquiera pensarlo, usted la agarra del brazo y le da una fuerte bofetada. Su amiga (a quien llamaremos «Ana»), que la conoce bien, sabe que usted desea ser una buena madre y que su comportamiento no está de acuerdo con lo que desea. Si ella tuviera que decirle en voz baja lo que acaba de ver que le hizo a su hija, ¿cómo le respondería usted a su amiga?

Imagínese que Ana se sienta con usted y le dice: «Kattia, ¿recuerdas el otro día que golpeaste duramente a tu pequeña cuando regó el jugo accidentalmente?»

Kattia responde: «Yo nunca hice eso. Debes estarlo imaginando».

Ana le dice: «Kattia, esta no es la primera vez que te veo hacer esto».

Kattia se sienta y comienza a pensar y se da cuenta de que lo que Ana dice es cierto. Tal vez ella necesite descubrir cómo cambiar.

Kattia luego le dice a Ana: «Cuando veas que estoy siendo demasiado dura, ¿me llevarías aparte y me hablarías gentilmente? Quiero ser una buena madre, ¿me ayudarías?»

Ana le responde que está feliz de ayudar a su amiga.

Kattia se sintió segura al pedirle esto a su amiga porque sabía que podía confiar en ella. También sabía que su amiga no la estaba juzgando. Sabía que necesitaba la ayuda de su amiga; quería cambiar y vio su propia necesidad de cambiar. Juntas trabajaron para mejorar las cosas. Kattia le dio permiso a Ana para hablarle sobre su vida. Ana no estaba interfiriendo.

¿Qué podemos aprender de esta historia?

A veces, hay cosas sobre nosotras mismas que no podemos ver pero que las personas cercanas a nosotras pueden ver. Escuche a aquellas personas en quienes confía.

Historia 2: Panel tres de la ventana de Johari, la ventana oculta, conocida por una misma pero no por otros

Imagine que entra en una habitación llena de gente. Es una fiesta a la que la invitaron. En la esquina ve a una mujer hermosamente vestida. Su cabello luce un lindo peinado. Ella lleva puesta ropa encantadora y usted se detiene a pensar que ojalá se pareciera a ella. La escucha reír y bromear con todos a su alrededor. Usted desearía poder ser como ella: el alma y centro de la fiesta.

Pronto ve a sus amigos y se les une, y hablan sobre lo que sucedió la semana anterior. Después de varias bebidas, usted necesita ir al baño. Camina hacia el baño y abre la puerta. Allí, frente de usted, se encuentra la mujer que estaba al otro lado de la habitación, pero, en lugar de verla con una cara feliz, logra ver que está visiblemente triste. Esta mujer no la escuchó entrar al baño, y de repente se da cuenta de que hay alguien más allí. Su cara se transforma en la cara feliz que vio antes.

Usted termina de usar el baño y se va confundida. Usted se pregunta ¿Llevaba esta mujer una máscara feliz? Acaso ¿vi a su verdadera realidad en el baño? ¿El rostro que esta mujer le presenta al mundo es tan solo una máscara? La fiesta termina y usted se va pensando en esa mujer y se pregunta quién era ella realmente: ¿el alma y centro de la fiesta o la mujer triste en una profunda angustia?

En la vida, muchas de nosotras usamos máscaras. Por diferentes razones, no podemos mostrarle al mundo quiénes somos realmente, o elegimos no hacerlo. Este es el panel tres de la ventana de Johari, la ventana oculta, o lo que algunos llaman «la ventana de la máscara» o «la ventana de la fachada».

La ventana de Johari

(Folleto para las integrantes del grupo)

<p>1: Área abierta (Conocida por nosotras y por los demás)</p>	<p>2: Área ciega (No la conocemos pero la conocen otros)</p>
<p>3: Área oculta (Conocida por nosotras, pero no por otros)</p>	<p>4: Área desconocida (Desconocida por nosotras y por los demás)</p>

Explíqueles a las integrantes del grupo que este ejercicio es para su propio beneficio. Ellas eligen si desean compartir lo que van a escribir. Tómese de 15 a 20 minutos para seguir los pasos a continuación. Responda tanto como pueda. (Si el grupo elige no escribir sus respuestas, pídale a las participantes que se sienten en parejas para explicarle a su compañera qué iría en cada uno de los paneles. Una vez que una persona ha terminado, la otra puede tomar su turno para explicar los paneles).

Paso 1

- En el **panel uno**: la **ventana abierta**, escriba las cosas que **usted sabe sobre usted misma y que el grupo sabe sobre usted**. Por ejemplo, su nacionalidad, si está casada, si tiene hijos e hijas.
- La cantidad de cosas que las personas sepan sobre usted a menudo se basa en cuánto tiempo tienen de conocerla. Algunas personas confían más y sienten menos necesidad de ocultar ante los demás quiénes son. Todas somos diferentes y la cantidad de información que compartimos con los demás se basa en nuestra personalidad y la experiencia personal del pasado.
- **Esta área se conoce como el área de transparencia personal.**

Paso 2

- El **panel dos**: la **ventana ciega**, es un área para el **autodescubrimiento a partir de los aportes de otros**. Haga una lista de las personas a las que les ha dado permiso para ver en esta ventana. ¿Cómo responde cuando alguien le dice algo sobre usted misma que usted desconoce?
- Escribe dos cosas que haya aprendido sobre usted misma al estar con este grupo en los últimos meses.
- Al escuchar a las integrantes de nuestro grupo y solicitarles información sobre cosas que no vemos de nosotras mismas, podemos ampliar nuestra área conocida. Después de este ejercicio escrito, puede optar por pedirle a una persona de confianza que comparta con usted algo de lo que no esté al tanto.

Paso 3

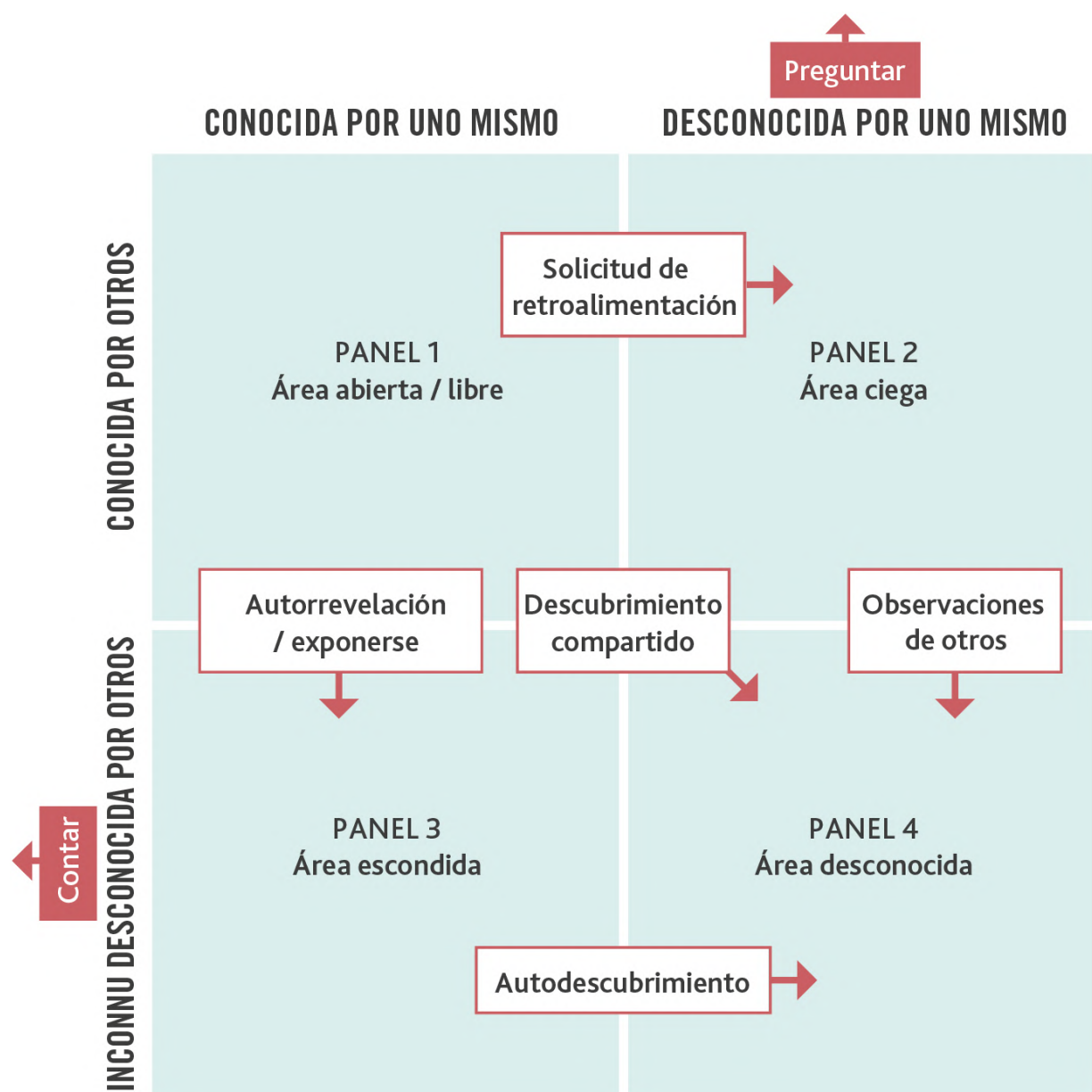
- **El panel tres**: la **ventana oculta**, es un área de revelación del yo a los demás. Considere estas preguntas:
 - ¿A quién le ha escondido cosas?
 - ¿Por qué ha escondido cosas de estas personas?
 - ¿Qué le ha sucedido en el pasado cuando ha compartido un secreto? Por ejemplo, tal vez le compartió un profundo secreto a una amiga y ella se lo contó a sus vecinos y, a partir de esto, aprendió que no era seguro compartir sus secretos.
- En el panel tres, escriba las cosas que ha tenido que ocultarle a los demás. Intente entender y escudriñar por qué ha tenido que esconder estas cosas de los demás. Agregue los nombres de aquellas personas con quienes está dispuesta a compartir sus secretos e intente comprender por qué se siente segura con estas personas. A medida que se sienta más segura para hablar sobre estos aspectos de su vida con el grupo, esta ventana se irá reduciendo.
- ¿Hay algo que aún prefiera ocultar? ¿Por qué?

Paso 4

- **El panel cuatro** es la **ventana desconocida**. Esto es lo que nosotras y los demás desconocemos sobre nosotras mismas.
 - ¿Ha notado comportamientos repetitivos en usted misma que no comprende?
 - ¿Hay áreas que la preocupan?
 - ¿Hay cosas que la confunden?
 - Con una mayor autoconciencia, la ayuda del grupo y la ayuda de Dios, esta área de lo desconocido puede hacerse más pequeña.

Esta es un área de nuevos descubrimientos o de descubrimientos futuros.

Modelo de la ventana de Johari



¿Quién conoce realmente nuestra «ventana desconocida»?

- La «ventana desconocida» (panel cuatro) es lo que desconocemos sobre nosotras y lo que otras personas desconocen sobre nosotras.
- Esta es la parte de nosotras que está oculta en nuestra mente subconsciente. Está oculta porque es demasiado peligrosa para nuestra mente consciente.
- Este es el área de nuestra mente donde el trauma y el dolor se encuentran ocultos. Esto puede verse como la parte «oscura» de nuestra mente.
- El panel cuatro también contiene cosas que están ocultas porque todavía tenemos que descubrirlas, como talentos que aún no ha explorado o cosas que aún tiene que aprender.

Imagine por un momento a una niña que crece en un hogar donde a las niñas no se les permite bailar o cantar, ya que va en contra de las reglas de la familia. Muchos años después, esta pequeña niña se convierte en mujer, y decide cantar, después de conocer a alguien que la anima y le dice que tiene una voz hermosa y que no hay nada malo en cantar. Oculta, en lo más profundo de esta mujer, siempre hubo una voz hermosa, pero necesitó la motivación amable de otra persona y superar la prueba de un límite que le decía que cantar era un tabú, para que ella descubriera este talento oculto.

Preguntas para reflexionar

- Desde que se unió a este grupo, ¿ha descubierto talentos ocultos que desconocía que tenía? Si es así, enumérelos.
- ¿Hay áreas de las que tiene miedo? Anote estas áreas también.
- Preséntele estos temores a Dios. Pídale que le muestre si hay otras áreas que están ocultas y que la ayude a descubrir y encontrar la fuerza para enfrentarlas.

Nota para las facilitadoras

Cierre esta sesión con un momento de silencio o una canción tranquila.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo estuvo la participación del grupo durante este ejercicio?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Las participantes pudieron ganar autoconocimiento y descubrir más sobre sí mismas?
- ★ ¿Qué funcionó bien y qué no funcionó tan bien?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

EJERCICIO 19: Casas pequeñas, ventanas grandes

Objetivos de aprendizaje

- Aumentar el autoconocimiento
- Crear una mayor intimidad grupal a través del compartir

Materiales requeridos

- Imágenes de las cuatro casas para usar al contar las historias

Este ejercicio ofrece una explicación alternativa del concepto de la ventana de Johari mediante el uso de cuatro historias cortas.

Nota para las facilitadoras

Decida si es mejor trabajar una historia a la vez o si puede trabajar las cuatro historias en la misma sesión y luego tener la reflexión.

Historia 1: La casa acogedora y abierta

Imagine una hermosa casa. Está rodeada de flores y hay un camino encantador que conduce a la puerta principal. En la parte delantera de esta casa hay una hermosa y amplia terraza con una gran puerta blanca de madera. En la terraza hay hermosas sillas con cómodos cojines.

Usted camina hacia la casa y la dueña de la casa la invita a entrar. Ella le pregunta si desea un café y la invita a acompañarla a la cocina mientras lo prepara. Usted acompaña a la dueña de casa a la cocina mientras ella prepara el café, y usted se siente bienvenida en su casa.

Después de un tiempo, es hora de que se vaya, y la dueña de la casa le dice que puede visitarla en cualquier momento que desee. Usted se despide sabiendo que es bienvenida en cualquier momento. Usted ha sentido su apertura en la forma en la que ha interactuado con esta mujer; usted sabe que lo que ella dice y lo que ha visto es auténtico.

- ¿Por qué crees que esta casa se llamaba la casa abierta y acogedora?
- ¿Cómo podemos ser acogedoras la una con la otra?
- ¿Hubo algo oculto en esta casa para la visitante o la propietaria?
- ¿Qué puede aprender a partir de esta historia?
- ¿Cómo puede ser más abierta con el grupo? ¿Se siente lo suficientemente segura como para ser abierta con este grupo?

Historia 2: La casa «ciega»

Esta casa es diferente de la primera casa. Puede parecer similar, pero hay una gran diferencia.

Usted camina hasta esta casa y hay una señora sentada en la silla de la terraza. Usted le pregunta si puede acompañarla. Ella dice: «Sí, claro, pero me temo que no podemos entrar a la casa». Usted está un poco desconcertada por esto, pero no quiere molestarla. Observa que la puerta está cerrada, pero seguramente debe haber una forma de entrar.

Usted se sienta en la silla junto a ella y comienza a hablar. Usted le pregunta: «¿Por qué no puede entrar a su casa?» La propietaria responde: «Me han dicho que no puedo abrir la puerta porque ninguna llave sirve en la cerradura».

Usted está realmente perpleja y pregunta: «Entonces, ¿ha vivido fuera de esta casa, en la terraza, todo este tiempo?» Ella responde: «Sí, por supuesto que sí. No sirve de nada intentar entrar; después de todo, es muy agradable aquí afuera». De seguido, usted se inclina ligeramente y le dice la dueña de la casa: «Seguramente podemos conseguir un cerrajero que nos ayude a abrir la puerta».

La señora la mira, bastante asustada. «¿De verdad cree que podemos hacer eso?»

Llaman al cerrajero y la propietaria descubre un mundo completamente nuevo que posee detrás de lo que una vez fue una puerta cerrada. Lo que una vez se le había ocultado por no ver la situación como la veían los demás, ahora le fue revelado a través de una simple conversación con una amiga atenta.

- ¿Por qué cree que esta casa se llama la casa «ciega»?
- ¿Ha habido momentos en los que ha estado ciega a determinadas cosas en su vida?
- ¿Qué ha aprendido sobre usted misma gracias al grupo desde que se unió a él?
- ¿A quiénes les ha permitido ser la voz en su vida para hablarle sobre áreas en las que ha estado ciega?
- ¿Por qué ha permitido que estas personas «sean sus ojos»?
- ¿Qué características muestran estas personas? ¿Son confiables, amables y veraces?
- ¿La han invitado a ser los «ojos» de alguien en su vida? Si es así, ¿por qué cree que le pidieron ser los ojos en la vida de otra persona?
- ¿Cómo puede el grupo convertirse en mejores «ojos» para identificar los puntos «ciegos» entre cada una?

Historia 3: La casa de la hermosa fachada

En la misma calle de las dos primeras casas se encuentra una casa con una hermosa fachada. Esta casa tiene unos hermosos pilares largos que se elevan en lo alto, y una bella estatua en el jardín delantero, en medio de una gran fuente. Todos los que pasan frente a esta casa la admiran, pero nadie es invitado a pasar más allá del vestíbulo.

Un día, una vecina decide llamar a la puerta y ver si le permiten pasar. Se acerca a la puerta y toca el timbre. En algún lugar, dentro de lo profundo de la casa oye el timbre de la puerta y, después de un rato, oye pasos y la puerta se abre. Es la dueña de la casa, quien le dice que está muy ocupada, por lo que la vecina tendrá que volver otro día. La vecina se va, y piensa: «Intentaré nuevamente. La próxima vez le traeré flores. Quizás entonces ella me deje pasar adelante».

Después de saludar a su vecina cada vez que se ven fuera, ella encuentra el valor para intentarlo de nuevo.

Unas semanas más tarde, la vecina pasa junto a la casa y ve que la otra vecina está en el jardín. Parece que ella está en apuros. La vecina abre el portón y corre para ayudarla. La dueña de la casa ha sufrido un desmayo y la vecina necesita llevarla dentro de la casa para quitarla del ardiente sol. Ella le pregunta a la propietaria de la casa: «¿Hay alguien dentro que pueda ayudarnos?» La mujer murmura que está sola. La vecina la ayuda a ponerse de pie y caminan lentamente hacia la casa.

Cuando entran, descubre que la casa es muy diferente a lo que ella había imaginado. Las alfombras están raídas y hay un olor característico a moho viejo y polvo. Está tan oscuro que ella avanza tropezándose con las cosas, ya que las cortinas están cerradas y es difícil ver.

Levanta suavemente a la mujer y la pone sobre el sofá y le apoya la cabeza en una almohada. La señora se siente avergonzada por el hecho de que su vecina haya entrado en su casa, pero está agradecida por la ayuda. Ese día comienza una amistad especial. La vecina de la calle abajo se convierte en una visitante habitual de la casa con la hermosa fachada, y pronto comprende que todo lo que se ve grandioso por fuera no siempre luce igual por dentro. Pronto descubre que la dueña de la casa a menudo está enferma y no puede cuidar de su hogar, pero su nueva amiga está dispuesta a ayudarla y pronto la casa se ve mejor por dentro de lo que ha lucido en años. Después de todo, no hay nada como un poco de arduo trabajo para que las cosas se vean como nuevas.

- ¿Por qué cree que la tercera casa se llama la casa de la hermosa fachada?
- ¿Qué otras palabras puede usar en lugar de fachada?
- ¿Qué puede aprender a partir de esta historia?
- ¿Cuál era la historia detrás de la historia?
- ¿Ha habido algún momento en el que ha sido necesario que oculte su verdadero yo de los demás?
- ¿Es bueno mantener algunas cosas privadas?
- ¿Hay alguna diferencia entre lo que mantenemos en privado y lo que ocultamos deliberadamente?
- ¿Cuál es la diferencia entre esconder algo o mantenerlo en privado?

- Intercambien ideas en el grupo acerca de cómo facilitar un espacio en donde sea aceptable ser uno mismo, sin tener que esconderse o usar una máscara o fachada
- ¿Dónde se ha sentido segura para ser quien usted realmente es? ¿Cuál es la diferencia entre estructura y reglas?

Historia 4: La casa del tesoro desconocido y escondido dentro

Esta pequeña casa es la última de nuestra calle. Se parece mucho a todas las demás. Tiene un bonito y pequeño jardín, con flores en las orillas y una hermosa y grande puerta blanca.

Esta es mi vecina de al lado. Nos conocemos bien. Ella se llama Susana. Ella es gentil y amigable, y siempre está dispuesta a divertirse un poco. Un día caluroso y soleado corrí a buscar la bandeja de la cocina, con el jugo que estábamos a punto de compartir en la terraza delantera, pero en mi apuro tropecé con la alfombra del pasillo y me caí e hice un fuerte ruido. Al segundo siguiente, el piso cedió. Yo grité, «¡Susana! ¡Ven a ayudarme!»

Para nuestra sorpresa y horror, había una puerta oculta a plena vista y caí en ella. Susana me ayudó a levantarme. Nos miramos la una a la otra. ¿Qué debemos hacer? El área debajo de la puerta oculta está oscura, por lo que Susana corrió para buscar una linterna. «Ya que es mi casa, déjame ir primero», dice Susana. «Las escaleras de abajo están podridas y no me gustaría que te lastimes». Susana me mira. «Pero si no te importa, ¿esperarías en la parte superior, por si me meto en problemas que estés ahí para ayudarme o pedir ayuda?» «Claro», respondí. Lentamente, Susana descendió por la misteriosa escalera solo para descubrir pronto los tesoros escondidos que nunca imaginó que estuvieran allí.

- ¿Por qué cree que esta casa se llama la casa del tesoro escondido?
- ¿Cree que nosotras, de forma individual, podemos tener tesoros escondidos dentro de cada una?
- Desde que forma parte de este grupo, ¿qué «tesoros escondidos» ha descubierto?
- ¿Cómo ha cambiado esto su vida?

Para concluir

Juntas como grupo, tómense de las manos en silencio y pídanle a Dios -quien conoce todos los tesoros escondidos dentro de nosotras- que nos revele estos tesoros para que podamos crecer y convertirnos en las mujeres que él nos destinó a ser.

ETAPA 3: CONSOLIDACIÓN

Objetivos de aprendizaje

Al final de esta etapa, las sobrevivientes:

- abrazan el deseo de ver a otras unirse al movimiento de sobrevivientes;
- desarrollan relaciones sólidas con la comunidad y con los servicios de apoyo disponibles; y
- miran hacia el futuro y deciden cómo avanzará el grupo.

Hay tres actividades en esta fase, diseñadas para ayudarla como facilitadora a dirigir la consolidación dentro del grupo de sobrevivientes con las que está trabajando. Esta fase se trata de hacer un cierre del trabajo que ha venido realizando como grupo de apoyo y fortalecer el movimiento de sobrevivientes. Esto puede hacer aflorar las emociones a medida que las sobrevivientes reflexionan sobre su tiempo juntas y comienzan a definir cómo continuar.

Cada una de estas actividades puede tomar entre una hora y media y dos horas en completarse. Es importante asignar suficiente tiempo para trabajar en cada actividad, sin apresurarse, y estar disponible para las sobrevivientes en caso de que alguna necesite hablar o establecer contacto con alguien después de que termine la reunión.

Explíquelo al grupo que ahora está entrando en la etapa final de este camino hacia la sanidad. La primera etapa fue la creación de vínculos y trabajamos para desarrollar un espacio seguro y de confianza dentro de nuestro grupo. La segunda fase fue la unidad, donde trabajamos para apoyarnos mutuamente en nuestro camino hacia la sanidad. Ahora estamos mirando hacia dónde seguiremos a partir de aquí y cómo podemos brindar apoyo al movimiento de sobrevivientes.

EJERCICIO 20: Fortalecer el movimiento y seguir adelante

Objetivos de aprendizaje

- Reflexionar sobre el significado que ha tenido este grupo para cada integrante
- Comprender cómo han crecido y cambiado las sobrevivientes a través del proceso de sanidad
- Mirar hacia el futuro y comenzar a pensar en cómo siguen adelante las sobrevivientes

Materiales requeridos

- Ninguno

El propósito de un grupo de apoyo para las sobrevivientes de violencia sexual y de género es:

- crear un lugar donde las sobrevivientes de violencia sexual y de género puedan hablar y
- permitir que el grupo se convierta en un testigo silencioso de lo que sucedió antes, al propiciar un espacio donde sea seguro hacer preguntas como «¿Me ven?», «¿Pueden oírme?», «¿Soy importante?», «¿Fue realmente tan doloroso como lo sentí?» y «Mi alma está sangrando, ¿pueden ver mis heridas?».

El grupo ve y escucha lo que la persona ha experimentado y, aunque realmente no han presenciado el incidente, se convierten en testigos del hecho y le dan valor. Todos queremos sentir que valemos.

¿Qué le aporta el grupo a cada persona?

- En un grupo debemos sostenernos las unas a las otras con calidez y cuidado.
- La persona que habla puede hacerlo porque este es un lugar donde se provee cuidado.
- Somos más conscientes de nuestras heridas en la medida en que las verbalizamos.

Con demasiada frecuencia, no somos sinceras con nosotras mismas. Decimos cosas como: «la cruz se lleva por dentro». Pero es en este espacio donde podemos descubrir nuestra adaptabilidad. Podemos descubrir qué mecanismos de afrontamiento hemos usado para lidiar con el trauma y sobrevivir.

En la seguridad del grupo:

- Podemos explorar lo que significa tener nuestra propia «forma».
- Podemos salirnos del papel que jugamos en el mundo en el que funcionamos. Aquí, en el espacio del grupo, podemos quitarnos nuestras máscaras y revelarles a las demás y a nosotras mismas nuestro verdadero ser.
- Podemos examinar cómo lidiar con el trauma mediante las habilidades de afrontamiento disponibles y cómo encontrar la individualidad dentro del colectivo. Cada persona responde al trauma según su capacidad. La evaluación del pasado ayuda a comprender el futuro.

Reflexión en grupo:

- ¿Qué ha significado el grupo para usted?
- ¿Cuál ha sido su mayor aprendizaje al realizar los ejercicios?
- ¿Qué desea hacer para avanzar en su camino?
- ¿Qué luchas ha superado?
- ¿Le es posible hablar con otras sobrevivientes sobre su propio camino?
- ¿Qué puede compartir con otras personas que han enfrentado un camino similar al suyo?

Nota para las facilitadoras

Use preguntas relevantes para el grupo. Permítales hablar sobre lo que necesiten y explorar sus propias preguntas. Usted está ahí solo como una guía.

Conectar a las sobrevivientes con los recursos de apoyo

Recuerde que usted no puede sanar a las sobrevivientes, solo ellas pueden sanarse a sí mismas. Usted puede proporcionar un lugar seguro para que descubran su sanidad interior al estar rodeadas de personas compasivas que han recorrido un camino similar. Es muy importante recordar que no puede «reparar» a otra persona. Son ellas mismas quienes mejor se conocen, pero hay momentos en que están tan destrozadas que les es difícil reconocer que es lo que más necesitan.

Como facilitadora, está ahí para ayudar a las sobrevivientes a identificar sus propias fortalezas y habilidades de afrontamiento, para ayudarlas a motivarse a avanzar cuando las cosas se ponen difíciles.

Puede llegar el momento en que alguna persona de su grupo comparta algo que es demasiado fuerte y usted no puede manejarlo, y usted logra analizar, de acuerdo con lo que esta persona está diciendo, que le está siendo difícil hacer frente a la vida. Entonces, ¿qué hace usted? Aquí es cuando necesita saber acerca de los recursos en su comunidad y cómo acceder a ellos.

Recursos de la comunidad

Como facilitadora, es vital saber en qué puede ayudar y en qué no. Algunas situaciones requieren la ayuda de profesionales capacitados. Es importante identificar los recursos que están disponibles en la comunidad. ¿Hay servicios gubernamentales disponibles? ¿Dónde están ubicados? ¿Qué servicios ofrecen? Construya puentes entre usted, como facilitadora, y los sectores encargados de estos servicios en la comunidad. En lo posible, establezca relaciones con las instituciones encargadas de aplicar la ley; puede llegar el momento en que necesite de su ayuda. Averigüe si hay reuniones comunitarias a las que pueda asistir para que las personas de la comunidad la conozcan y sepan lo que usted hace. Finalmente, y cuando esto sea posible, construya vínculos fuertes con su iglesia local.

Algunas sobrevivientes pueden haber sufrido un trauma severo y, si bien es cierto, que usted puede brindarles consuelo en su momento de necesidad, es muy posible que necesiten el apoyo de trabajadores sociales, psicólogos, médicos o pastores de la iglesia.

Ayuda externa y redes de apoyo

Habr  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 funci3n 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, m3dicos, psic3logos, psiquiatras, servicios sociales, servicios legales, estaciones de policia locales, etc. Es importante que sepa a qui3n acudir y para qu3. Acompa3e a la integrante del grupo, si es que ella as3 lo desea. Sea solidaria, pero recuerde dejar que ella tome la iniciativa.

 Qu3 pasa si la persona no forma parte del grupo?

Puede ser que descubra, por ejemplo, que una de las mujeres del grupo tiene una hija que fue violada y la madre no sabe qu3 hacer. Puede ser que descubra que el violador es el padre de la ni3a.  l trabaja y la madre no. Ella sabe que, si le dice al padre que se detenga, la echar  a ella y a su hija de la casa.

Entonces,  qu3 puede hacer usted?

Usted sabe que hay una trabajadora social en la comunidad y averigua si ella puede atenderla a usted y a la integrante del grupo. Recuerde que necesita que la integrante del grupo acepte esta ayuda externa. Es importante recordar que lo que está sucediendo est  en contra de la ley y, por lo tanto, permanecer en silencio no es lo correcto, pero tambi3n debe respetar el hecho de que la integrante del grupo pudo hab3rselo contado confidencialmente.

Una vez que la madre est3 de acuerdo, ap3yela en sus decisiones y, si es necesario, acompa3eala a ver a la trabajadora social para darle su apoyo moral.

EJERCICIO 21: Pasar la vela

Objetivos de aprendizaje

- Comprender el beneficio de estar en un grupo de apoyo para sobrevivientes de violencia sexual y de género
- Apreciar el valor de compartir con otras personas que carecen del apoyo de otras sobrevivientes

Materiales requeridos

- Ninguno

Piense en el momento antes de unirse a este grupo de apoyo. Imagine que se encontraba en una habitación oscura y fría, sola y silenciosa. Un día alguien entró en esa habitación con una vela encendida y la invitó a unirse a ella en un camino. Esta persona tenía otra vela, la cual le dio a usted, y la ayudó a encenderla. Pronto, más personas se unieron a ustedes y, antes de darse cuenta, la habitación estaba llena de luz.

Los grupos de apoyo la acompañan en este camino de descubrimiento desde la oscuridad a la luz, ofreciendo una vela en su hora más oscura. La ayudan a encontrar significado en lo que ha pasado y a entenderlo mejor, pero sobre todo ofrecen esperanza.

Reflexión en grupo

- ¿Cómo era su vida antes de unirse a este grupo?
- ¿Se sentía como si estuviera en la oscuridad?
- Si es así, describa cuál es la diferencia ahora que ha formado parte de un grupo de apoyo.
- ¿Cómo puede ayudar a alguien que está en este mismo silencio oscuro tras sufrir violencia sexual y de género?
- ¿Cómo puede llegar a otras personas? Dialogue sobre esto con el grupo.

Caso de estudio

No hace muchos años, una joven había oído hablar sobre un grupo de apoyo. En ese momento, ella estaba luchando con su propia identidad. Ella había descubierto que su padre había tenido otros hijos e hijas y, que las personas que ella creía que eran sus amigos, eran en realidad sus hermanos y hermanas. La verdad sobre las raíces de su familia la había sacudido. Esto era lo que la preocupaba, pero, más profundo que esto, se encontraban otras heridas. A medida que crecía su confianza en el grupo de mujeres en el que estaba, comenzó a revelar más sobre su doloroso pasado. Ella tuvo el valor para hablar abiertamente y explorar temas muy dolorosos. Así, al encontrar su voz también descubrió su fuerza interior. Con la ayuda del personal de Tearfund en Sudáfrica, obtuvo el valor para compartir su camino de sanidad con otras personas. Esta joven ha llegado a tocar muchas vidas. Ella ha comenzado varios grupos y ha alcanzado a muchas mujeres en su comunidad local; de ahí surgió el movimiento de sobrevivientes.

Cuando las personas la ven por primera vez, notan que es de baja estatura y que tiene una voz tranquila. Pero, en voz baja y sin que la noten, ella les habla a las mujeres individualmente en su lugar de trabajo, y las invita a unirse a ella en el camino hacia la sanidad y la restauración, junto con otras mujeres.

¿Qué podemos aprender de este estudio de caso?

- Intercambien ideas sobre cómo llegar a las mujeres de la comunidad que no han sido contactadas.
- La historia de cada sobreviviente es única. Es a través de esta historia personal que puede alcanzar y tocar a otras sobrevivientes.
- Se estima que una de cada tres mujeres será víctima de violencia sexual o de género. Deténgase a pensar cuando camina por la calle y mira a los ojos de otra mujer, que ella podría ser una sobreviviente silenciosa que aún no ha encontrado su esperanza. ¿Podría usted ofrecerle esperanza? ¿Podría usted acercarse con una vela e iluminarle el camino a casa para que pueda encontrar su voz y una salida cuando todo parece perdido? La animo a salir y hacer brillar la luz en medio de la oscuridad y traer esperanza a otra persona.

Un corazón dispuesto para la sanidad

Para poder ser una facilitadora efectiva al trabajar con sobrevivientes, es importante tener un corazón compasivo. Este no es un trabajo, sino una caminata que se realiza junto con otras sobrevivientes para poder encontrar la sanidad juntas. Alguien que considere convertirse en facilitadora debería hacerse estas preguntas:

- ¿Realmente sé quién soy?
- ¿Puedo analizar cómo pienso y me comporto?
- ¿Sé cómo mostrar compasión?
- ¿Sé escuchar realmente?
- ¿Se trata solo de mí?
- ¿Cuál es mi agenda?
- ¿Creo que, si se les da el entorno adecuado, las personas pueden aprender y crecer?

- ¿Soy genuina o uso una máscara?
- ¿Soy confiable?
- ¿Sé lo que es la empatía?
- ¿Creo que soy una experta y que todas deben escucharme y hacer lo que les digo que hagan y mejorarán?

Al formar un grupo para ayudar a las sobrevivientes, las facilitadoras necesitan tener varias cualidades importantes. Estos son:

- un sentido de realidad, autenticidad y congruencia (usted es quien dice que es y dice la verdad: esto genera confianza);
- empatía (la capacidad de preocuparse por otros, de ver el mundo a través de los ojos de otro);
- aceptación de los demás (no juzgar).

Las integrantes del grupo deben saber que pueden confiar en usted, y si usted no es genuina, reconocerán rápidamente que no pueden confiar en usted y esto detendrá la conformación saludable del grupo.

Uno de los obstáculos que debe superar como facilitadora es el hecho de que la confianza de muchas de las sobrevivientes ha sido destrozada. Esta confianza necesita ser restablecida en sus vidas. El grupo de sobrevivientes crea el ambiente para que la reconstrucción de la confianza tenga lugar.

Estas son algunas preguntas adicionales para responder:

- ¿Quiere convertirse en facilitadora?
- ¿Tiene las cualidades para ser una facilitadora?
- ¿Desea recibir la capacitación para ser una facilitadora?
- ¿Conoce a otras sobrevivientes de violencia sexual y de género en la comunidad?
- ¿Cuenta con el tiempo para formar un grupo y facilitarlo?

EJERCICIO 22: Cómo abordar el cierre y decir adiós

Objetivos de aprendizaje

- Comprender el concepto de cierre
- Comprender la importancia de terminar bien

Materiales requeridos

- Arcilla y cartón grueso

Nota para las facilitadoras

Algunas personas siguen este proceso de unirse a un grupo para abordar experiencias de violencia sexual como la violación. Ellas vendrán con el objetivo de encontrar un lugar para sanar, y una vez que logran este objetivo, puede ser que abandonen el grupo. Como facilitadora, es fácil tomar esto como algo personal y sentir que de alguna manera ha fallado como líder, pero recuerde que cada persona está en el grupo voluntariamente y pueden irse en cualquier momento. Esto no es un reflejo negativo de su trabajo.

Las integrantes del grupo que optan por irse después de trabajar en su historia como sobrevivientes de violencia sexual y de género han alcanzado el objetivo que se propusieron. Como facilitadora, no es correcto decirle a una integrante del grupo que debe quedarse. Permita que cada una de ellas planeé su propio camino. Asegúrese de que el grupo sea un lugar acogedor y, al hacerlo, trate de que el grupo evolucione hacia algo nuevo en lugar de simplemente dejar de reunirse. El grupo podría elegir reunirse con menos frecuencia. Escuche las necesidades del grupo y en la medida de lo posible, intente satisfacer las necesidades de las participantes.

Recuerde que el cierre y la negación son cosas muy distintas. La negación es como meter la cabeza en la arena y esperar que las cosas mejoren. Esta es una manera poco saludable de afrontar problemas. El cierre es algo diferente. Es el proceso natural que ocurre al finalizar un período de cambio.

Cómo decir adiós

Reflexión en grupo:

- ¿Cómo ha lidiado con las despedidas en el pasado?
- ¿Tiene problemas no resueltos relacionados con despedidas pasadas?
- ¿Qué cosas hubiera hecho diferente si hubiera podido despedirse de manera distinta?

Si recordamos cómo hicimos las cosas en el pasado, esto podría darnos una pista para saber si ahora queremos hacer las cosas de manera diferente, y es con este entendimiento que podemos tomar otras decisiones.

Hay un dicho: «Algunas personas entran a nuestras vidas por una razón, una temporada o para toda la vida». Algunas personas podrían unirse a usted en este camino grupal para toda la vida, pero otras solo por una razón o una temporada.

Recuerde, el proceso hacia la verdadera libertad nunca termina. Es un camino, y a medida que obtenemos más información sobre quiénes somos, descubrimos nuestras fortalezas y capacidad para elegir cómo respondemos ante los eventos en nuestras vidas. Esto nos da un fundamento y, descubrimos que quiénes somos, no se basa en cosas externas como lo que hacemos, dónde trabajamos, si estamos casadas o cualquier otro factor.

Nos descubrimos a nosotras mismas y cuál es nuestro propósito en la vida. Cada una de nosotras es única y tenemos un regalo para compartir con toda la humanidad. Aprendemos a amarnos y aceptarnos a pesar de nuestras diferencias.

Paso 1

- Dele a cada integrante del grupo un trozo grande de arcilla, así como un cuadrado de cartón grueso donde pueda colocar la arcilla. Pídales que formen una despedida simbólica con la arcilla.
- Si estos materiales no están disponibles, las participantes pueden hacer dibujos de cómo visualizan el adiós. Si eso tampoco es posible, las participantes pueden sentarse en parejas y compartir su imagen mental del adiós con la otra participante.
- Esta obra de arte sirve para representar algo de su camino de recuperación.
- Dé una hora para la actividad y tiempo adicional para la reflexión.

Paso 2

- Júntense de nuevo como un grupo. Dele tiempo a cada persona para que explique el significado de su pieza de arte.

Paso 3

- Cierre con una oración de celebración o una canción.

Un último adiós

Ser una sobreviviente de violencia sexual y de género que vive en el aislamiento del silencio puede ser como tener una bolsa pesada en la espalda. Cuando nos encontramos con otras sobrevivientes de violencia sexual y de género, esta pesada bolsa de abandono, de ser una sobreviviente que ha estado sola, es levantada y nuestra carga comienza a aligerarse. Cuando las sobrevivientes son capaces de compartir su historia y romper el silencio, es como si hubieran sido liberadas de lo que las había mantenido encadenadas. El silencio se rompe a medida que aprendemos que podemos hablar, y que lo haremos en compañía de otras sobrevivientes de violencia sexual y de género. Al hacerlo, el movimiento puede crecer, y el cambio puede ocurrir no solo para nosotras sino también para nuestras comunidades. La liberación se encuentra al hablar, avanzar y salir de la oscuridad hacia la luz.

Evaluación del ejercicio

- ★ ¿Cómo respondió el grupo a esta última sesión?
- ★ ¿Entendieron las participantes el propósito?
- ★ ¿Cómo lidiaron las integrantes del grupo con el cierre y la despedida?
- ★ ¿Pudieron vincularlo con experiencias de vida pasadas para comprender sus patrones de cierre?
- ★ ¿Qué funcionó bien y qué no funcionó tan bien?
- ★ Al reflexionar sobre la sesión, ¿qué piensa que habría hecho diferente?

Nota para recordar:

- ★ Puede utilizar esta evaluación del ejercicio para redactar el informe (consulte el Anexo 3 y también el Manual 1, *Un viaje compartido*, Sección 4).
- ★ Al escribir el informe, todos los nombres y detalles importantes que pueden ayudar a identificar fácilmente a una persona DEBEN MANTENERSE EN EL ANONIMATO, a menos que la integrante del grupo haya dado su permiso para compartir estos datos.

ANEXO 1: CRITERIOS Y EXPECTATIVAS PARA LAS FACILITADORAS

Criterios básicos para las facilitadoras

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

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.

ANEXO 2: CUANDO LA CONFIANZA SE FUE DEL PUEBLO

En lo alto de las hermosas montañas se encontraba un pueblo. Había estado allí por muchos años. Ese pueblo no tenía un salón comunitario donde la gente pudiera reunirse. Los niños y niñas tampoco contaban con sitio donde aprender. Los niños y las niñas se reunían debajo de los árboles, pero cuando llovía no había ningún lugar donde reunirse, así que se quedaban en casa y faltaban a la escuela.

Un día, los ancianos de la comunidad convocaron a una reunión y le preguntaron a la comunidad si querían construir un edificio que todos pudieran usar: un edificio que los niños y niñas pudieran usar para la escuela, y un lugar que la comunidad pudiera usar para sus celebraciones o reuniones.

Discutieron cómo hacerlo por sí mismos, ya que habían sido olvidados por mucho tiempo por el mundo exterior. Un hombre se puso en pie y dijo: «Tengo algunas láminas para el techo de cuando construí mi casa; yo puedo traerlas». Otro dijo: «Tengo buena arcilla en el fondo de mi propiedad y podemos hacer ladrillos con esa arcilla». Otra persona se puso en pie y dijo: «Yo puedo construir un pozo y no me importaría ayudar. Vendré todos los fines de semana y ayudaré con la construcción».

Cada vez más personas se unieron. Esto era algo que toda la comunidad quería y todos estaban dispuestos a ayudar. Era un sueño que habían tenido durante mucho tiempo. Estaban muy emocionados de ver que ahora podrían hacerlo si todos trabajaran juntos.

Al principio, las cosas salieron bien. Cada persona trajo lo que pudo y aquellos que dijeron que ayudarían a construir vinieron a ayudar. Entonces, un día, el hombre que dijo que haría los ladrillos de arcilla escuchó a uno de los constructores decir que no todos eran del mismo tamaño, y que esto dificultaba la construcción. Estas palabras hirieron al hombre que hacía los ladrillos y se fue a casa murmurando para sí mismo: «¿Por qué debería ayudar cuando son tan malagradecidos? Es difícil hacer ladrillos y, en lugar de decirme algo, hablaron a mis espaldas. ¡Ya verán!». Entonces, al día siguiente, cuando hizo ladrillos, no se esmeró, y los ladrillos salieron de todas las formas y tamaños. Esperó a que se secaran y luego les entregó los ladrillos a los constructores. Se alejó un poco para escuchar lo que iban a decir y, lo cierto es, que fue igual que antes. Los constructores comenzaron a hablar de él, diciendo lo inútil que era. No sabían que el hombre que hizo los ladrillos los estaba escuchando.

El fabricante de ladrillos se fue a su casa enojado. Llamó a su esposa y le contó lo que había sucedido. Ella también se enojó. Se fue donde su amiga y le contó cómo su esposo había sido insultado y, antes de que ella se diera cuenta, todo el pueblo hablaba del fabricante de ladrillos y del chisme de los constructores. Pronto, el asunto se convirtió en una pelea. Algunos estaban del lado del fabricante de ladrillos, otros eligieron irse del lado de los constructores. En poco tiempo, el pueblo estaba dividido y los constructores dejaron sus herramientas y dijeron que ya no construirían más. El sueño del edificio comunitario se estaba desvaneciendo rápidamente. Todos estaban enojados.

Entonces, una sabia anciana del pueblo convocó a una reunión. Ella les pidió a todos que vinieran al lugar de la obra esa noche. Todos llegaron: los que apoyaban al fabricante de ladrillos de un lado y los que apoyaban a los constructores del otro lado. Se miraron los unos a los otros con enojo. A continuación, la sabia anciana comenzó a hablar, y el sonido de las quejas cesó cuando se inclinaron hacia delante para escuchar con ansias lo que tenía que decir.

«Gente de mi pueblo, ¿no era un sueño que todos teníamos en nuestros corazones poder ver este edificio construido? ¿No nos reunimos todos para acordar que trabajaríamos unidos como uno solo? ¿Por qué, entonces, estamos luchando? ¿Creen que peleando se hará el trabajo? No importa quién comenzó la pelea o por qué razón, pero ¿no creen que cuando se pronuncian palabras hirientes, estas destrozan los corazones?»

¿Ayuda de algo decirle a su amigo lo que está mal con otra persona? De seguro es mejor acudir a la persona con la que tiene dificultades y preguntarle si pueden hablar y juntos encontrar las respuestas. Decir palabras imprudentes es como encender un fuego con un solo fósforo en un campo de hierba seca.»

Luego, la sabia anciana le pidió al fabricante de ladrillos que fuera a hablar con los constructores y compartiera por qué estaba tan molesto, y ella les pidió a los constructores que pensarán en sus palabras imprudentes y que dijeran cómo planeaban reparar el dolor causado por estas palabras. Todos los hombres acordaron reunirse más tarde con la sabia anciana para hablar.

Los constructores y el fabricante de ladrillos se reunieron con la sabia anciana. Se escucharon mutuamente, cada uno expresó lo que los había enojado y frustrado. El fabricante de ladrillos pudo explicar con qué había estado luchando y, de manera conjunta, los hombres encontraron una solución a su problema.

Más tarde, esa semana, volvieron a trabajar juntos de nuevo, sin conflictos. El edificio comenzó a tomar forma y pronto se completó. La comunidad le preguntó a la sabia anciana si podría dar apertura oficial al nuevo edificio. Toda la comunidad llegó a la ceremonia de inauguración. Ella se puso en pie tranquilamente y comenzó a hablar:

«Mis queridos amigos, hubo un momento durante este proyecto de construcción en el que pensé que nunca podríamos terminar este trabajo. Espero que hayan aprendido con qué facilidad podemos romper la confianza de aquellos que nos importan. Una palabra imprudente puede hacernos construir muros invisibles de desconfianza entre nosotros tras los cuales podemos escondernos y tener pensamientos poco agradables sobre nuestros vecinos. Si queremos lograr un sueño para nuestro pueblo, somos nosotros los que podemos hacerlo al trabajar juntos con paciencia. Todos somos diferentes, pero cuando trabajamos como una unidad fuerte, es posible lograr más que cuando trabajamos solos. Al principio, muchos de nosotros permanecemos en silencio sobre nuestro sueño de querer un lugar de reunión para todos. Se necesitó de una persona valiente que hablara y, conforme otros hablaban, más voces se unieron a nosotros, y vean lo que hicimos entre todos.

No siempre es fácil seguir nuestros sueños; podemos cansarnos fácilmente y rendirnos. Es entonces cuando debemos esforzarnos más y alentarnos mutuamente. Juntos podemos tener una vida mejor, llena de más belleza cuando permanecemos unidos. Bien hecho, por superar todos los obstáculos que encontraron en el camino. Ustedes demostraron que juntos somos más fuertes. Ahora, acompáñenme a celebrar juntos nuestro nuevo logro.»

Y dicho esto, cortó la cinta que colgaba en la puerta e invitó a toda la comunidad a unirse a ella en el nuevo edificio.

La historia anterior ilustra:

- el respeto del uno por el otro;
- un entendimiento de que todos somos diferentes y únicos;
- el derecho que cada persona tiene de elegir por sí misma;
- poder trabajar hacia un objetivo común sin perder nuestra propia identidad;
- la construcción de la confianza y la ruptura de la misma (a través del chisme y la confianza rota);
- el valor de la comunicación;
- y cómo la falta de comunicación puede conducir a la tensión y la ira, y esto puede alejarnos de una meta o un sueño.

ANEXO 3: 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			

Límites de la confidencialidad frente a la obligación legal

La violación de la confidencialidad en el trabajo grupal por parte de una persona podría dar como resultado que se le pida a esa persona que abandone el grupo porque, como se discutió anteriormente, esto rompe la confianza dentro del grupo. Sin embargo, existen algunos límites a la confidencialidad y algunas circunstancias en las que es necesario que la facilitadora del grupo rompa la confidencialidad. Por ejemplo, se le puede solicitar a la facilitadora del grupo que lo haga como parte de una investigación policial o ante un tribunal de justicia; o cuando la sobreviviente corre el riesgo de hacerse daño a sí misma (suicidio) o hacerles daño a otros (asesinato); o cuando un niño o niña está en riesgo. En tales circunstancias, se puede romper la confidencialidad, pero se le debe informar a la integrante del grupo antes de tomar cualquier medida. La líder del grupo (la facilitadora del grupo o la capacitadora de facilitadoras) debe asegurarse de comprender las leyes del país y saber quién debe ser la persona de contacto inicial en una situación determinada para buscar el debido asesoramiento.

Si desea utilizar la información de una integrante del grupo para un estudio de caso o un informe, debe obtener el consentimiento informado de la persona. La persona debe estar de acuerdo, sin sentirse presionada, en que su historia puede ser compartida (esto incluye cómo y dónde se compartirá).

Nota para las facilitadoras

A menos que se cree la confianza y se mantenga la confidencialidad, el trabajo grupal no puede ser efectivo. La confianza debe ser generada por cada persona en el grupo. Este debe ser un esfuerzo consciente por parte de cada integrante. Una buena práctica al crear un nuevo grupo, es enfatizar la importancia de la confianza y la confidencialidad. El grupo en su totalidad tiene que adoptar este como un **valor grupal**, el cual debe ser modelado por la líder del grupo (facilitadora) en todo momento.

Si se debe romper la confidencialidad, informe a la persona involucrada e intente, en la medida de lo posible, empoderar y no desautorizar a la persona en el proceso. Si se da una situación en la que hay un daño personal para una sobreviviente, escuche cómo es que ella quiere que la ayuden y hágalo conforme a sus posibilidades.

ACTIVIDAD OPCIONAL: La historia de «Cuando la confianza se fue del pueblo»

Si es necesario, use la actividad adicional en el Anexo 2. Esta es una historia que ilustra el efecto de la falta de confianza en las personas de manera individual y colectiva. Esta es una actividad que se puede usar en un entorno grupal. La historia se puede leer y luego se les puede preguntar a las integrantes del grupo si han experimentado algo similar. Luego reflexionen sobre esta historia como grupo.

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

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

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

Sanando Heridas Entre Mujeres – Corporación Sisma Mujer
<https://www.sismamujer.org/wpcontent/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

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)

Y lo que ahora vivo en la carne,
lo vivo en la fe del Hijo de Dios,
el cual me amó y se entregó
a sí mismo por mí.

GÁLATAS 2:20b

tearfund

Siguiendo a Jesús donde la necesidad es más grande

learn.tearfund.org/sexualviolence

100 Church Road, Teddington TW11 8QE, Reino Unido

T +44 (0)20 3906 3906 E publications@tearfund.org

Dirección oficial arriba mencionada. Compañía limitada por garantía registrada en Inglaterra nº 994339.
Entidad sin ánimo de lucro nº 265464 (Inglaterra y Gales). Entidad sin ánimo de lucro nº SC037624 (Escocia).

002156SP-(0920)